

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

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности
кафедра

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия

« 10 » 06 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Руководитель	<u>Н.В. Басалаева</u> подпись, дата	<u>зав. каф. психол. пед.</u> должность, ученая степень	<u>Н.В. Басалаева</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u>Н.А. Дубинина</u> подпись, дата		<u>Н.А. Дубинина</u> инициалы, фамилия
Нормоконтролер	<u>М.А. Мартынова</u> подпись, дата		<u>М.А. Мартынова</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Диагностика и профилактика интернет-зависимости у старших подростков» содержит 61 страницу текстового документа, 44 использованных источника, 12 таблиц, 1 приложения, 5 рисунков.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, АДДИКЦИЯ, ПРОФИЛАКТИКА, ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, СТАРШИЕ ПОДРОСТКИ

Интернет-зависимость у старших подростков является актуальной проблемой, что связано с увеличением аддиктивного поведения молодого поколения. Как и другие виды зависимости, интернет-зависимость лучше всего предотвратить, чем корректировать.

Цель работы - изучение и профилактика интернет-зависимости у старших подростков.

Анализируя результаты первичной диагностики, мы пришли к выводу, что у 44% испытуемых подростков выявлена предрасположенность к аддиктивному поведению, у 56% подростков обнаружен средний уровень интернет-зависимости. Для снижения склонности к интернет-зависимости у старших подростков нами разработана и реализована система занятий «Будущее в наших руках». Анализируя полученные нами результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализована нами система занятий может быть эффективна при первичной профилактике интернет-зависимости у старших подростков.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения и профилактики интернет-зависимости у старших подростков.....	8
1.1 Интернет-зависимость: понятие, признаки, причины.....	8
1.2 Проявление интернет-зависимости у старших подростков.....	14
1.3 Специфика профилактики интернет-зависимости у старших подростков.....	19
2 Экспериментальное изучение и профилактика интернет-зависимости у старших подростков.....	24
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	24
2.2 Система занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у старших подростков.....	31
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	35
Заключение.....	39
Список использованных источников	41
Приложение А Содержание системы занятий «Будущее в наших руках»..	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы интернет-зависимости является всё более очевидной в связи с ростом интернет-пользователей не только в России, но и во всём мире. Активное развитие компьютеризации вывели человеческое общество из эволюционного тупика индустриализма и открыли человечеству перспективу планетарного информационного общества.

В настоящее время информационно-коммуникационные системы являются новым, но в тоже время, незаменимым пластом социальной реальности. Во всем мире широкое распространение получила глобальная компьютерная сеть Интернет. Благодаря данному ресурсу люди имеют широкий спектр возможностей. Зачастую, это не просто обмен информацией, а создание условий для общения людей друг с другом, несмотря на расстояние между ними, возможность стать не просто читателями книг или газет, а непосредственными участниками происходящих событий: комментаторами, писателями или экспертами. Другими словами, теперь не надо ходить в кинокомплексы, на концерт любимого артиста, посещать библиотеки, обременять себя походами по торговому кварталу, всю необходимую информацию можно получить, не отходя от экрана своего гаджета или компьютера. Но наряду со всем количеством положительных влияний системы на человечество в целом, прослеживаются и отрицательные моменты, например, появление нового вида психологического нарушения – интернет–зависимость.

Проблемой изучения интернет – зависимости подростков занимались и продолжают изучение данной проблемы многие как отечественные, так и зарубежные ученые. Американский психиатр Айвен Голдберг ввел в 1996 понятие «Интернет – зависимости», которое можно трактовать как неосознанное и долгое пребывание в сети Интернет. В.Л. Малыгина, Е.А. Смирнова и Н.С. Хомерик определили несколько факторов риска развития интернет–зависимости, которые взаимосвязаны с некоторыми

личностными качествами подростков, а именно предрасположение к поиску новых

ощущений, агрессивность и тревожность, эмоциональная отчужденность, низкая коммуникативная компетентность и др.

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

Объект исследования: интернет-зависимость как психологический феномен.

Предмет исследования: профилактика интернет-зависимости у старших подростков.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме интернет-зависимости у старших подростков.

2. Описать специфику профилактики интернет-зависимости у старших подростков.

3. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение интернет-зависимости у старших подростков.

4. Разработать и реализовать систему занятий, направленную на профилактику интернет-зависимости у старших подростков.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование («Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг), «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков).

3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологической основой выступили труды отечественных психологов по проблеме интернет-зависимого поведения в подростковом

возрасте: В.А. Бурова, Т.Б. Венцова, А.Ю. Егоров, Т.Г. Киселёва, К.А. Яковлева и др. [9, 11, 18, 25, 42].

Экспериментальная база исследования представлена: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Лесосибирска». В исследовании принимали участие учащиеся 10 класса (16 - 17 лет), в количестве 22 учеников.

Этапы исследования:

1 этап (декабрь - январь 2022 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы интернет-зависимости у старших подростков, определение категориального аппарата, подбор выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики интернет-зависимости у старших подростков.

2 этап (январь – апрель 2022 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у старших подростков.

3 этап (май 2022 г.) – проведение повторной диагностики интернет-зависимости у старших подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы со старшими подростками, имеющими проблемы интернет-зависимого поведения, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования были представлены на XII международной научно-практической конференции «Инновации в образовательном пространстве: опыт, проблемы, перспективы» (г. Лесосибирск, 2022). По теме ВКР опубликована 1 статья

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме интернет-зависимости у старших подростков. Полученные данные в ходе исследования можно использовать психологам, социальным педагогам, в практической работе со старшими подростками, имеющими интернет-зависимость, а также материал представленный в работе может

быть использован студентами при подготовке к лекциям, написании докладов, курсовых и выпускных квалификационных работ. Разработанная система занятий может быть использована при работе со старшими подростками, склонными к интернет-зависимости.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, который включает в себя 44 наименования, и 1 приложения. В работе содержится 12 таблиц и 5 рисунков
Общий объем работы - 61 страница.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Интернет-зависимость: понятие, признаки, причины

В психологии понятие «аддикция» (addiction - англ. пагубная привычка, зависимость) за последнее время потерпело значительные изменения. Изначально аддикция предназначалась исключительно для описания поведения людей, зависимых от химических веществ. Более точное исследование этого феномена показало, что зависимость возможна не только от химических веществ, но и от определенного типа поведения самого человека [31].

По мнению С.Н. Алексеенко, аддикция – это одно из видов отклоняющегося поведения, которое стремительно уходит от реальности [3].

Как отмечает А.Л. Свеницкий в своем кратком психологическом словаре, аддикция означает комплекс физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых применение какого-либо вещества или какой-то вид деятельности начинает занимать более важное место в системе ценностей человека, чем другие формы поведения [35].

Как отмечено в словаре-справочнике М. Кордуэлла «Психология. А-Я: Словарь-справочник», понятие «зависимость» определяется, как дефект личности, когда человек не способен принять самостоятельное решение и отталкивается от мнения других [26].

Большинство авторов, стоявших у начала исследования зависимого поведения, такие как: А.Ю. Акопов, Ц.П. Короленко и др., рассматривают аддиктивное поведение, как форму деструктивного поведения, то есть причиняющего вред человеку и обществу [2, 27].

Феномен «интернет-зависимость» начал изучаться в зарубежной психологии с конца 1980-х годов. Понятие было впервые предложено

американским психиатром А. Голдбергом для описания патологического, непреодолимого влечения человека к использованию интернета.

Следует отметить, что Кимберли Янг, американская исследовательница, являясь родоначальником психологического исследования интернет–зависимости, определила явление «интернет–зависимости» как навязчивое желание выйти в интернет, находясь вне связи (offline), и неспособность выйти из интернета, будучи на связи (online) [43].

В 2001 году американскими исследователями Д. Парсонсон и А. Холлом было предложено понятие «интернет–зависимое поведение». В их представлении избыточное употребление сети Интернет может нанести вред когнитивной, поведенческой и аффективной сферам и оказать действие на состояние здоровья человека. Но, в свою очередь, они не поддерживали патологическую этиологию данной проблемы. По их убеждениям, избыточное потребление сети Интернет является «доброкачественным» расстройством, которое можно полагать как компенсацию недостатков поведения в нашей жизни. В тоже время, некоторые исследователи отказываются считать патологическое использование сети интернет–зависимостью [23].

Как отмечает в своей работе К.А. Яковлева, интернет-зависимость – это расстройства определенного поведения, которое вследствие постоянного использования Интернета проявляет негативное влияние на подростка [42].

По мнению Т.Б. Венцова, интернет-зависимость - состояние подростка, при котором увлечение к деятельности, связанной с посещением сети Интернета, приводит к уменьшению активности в иных видах деятельности; зачастую проявляется в отдаленности от общения с другими подростками. В деформации самооценки, обостренной конфликтности, появлении социально-психологических и физиологических отклонений проявляется высокий уровень интернет-зависимости [11].

Следует отметить, что Н.Н. Братчикова в своей работе указывает, что определение интернет-зависимости включает 3 направления:

- 1) Отклонение в поведении, сопутствующее постоянное желание использовать сеть Интернет;
- 2) Временной диапазон (использование сети Интернет при длительном периоде времени);
- 3) Серьёзность - значение, которое человек придает текущему занятию в Интернете [7].

Психолог М. Орзак обосновала психологические и физические симптомы [32], определяющие наличие интернет-зависимости, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Симптомы, определяющие наличие интернет-зависимости (автор – М. Орзак)

№	Вид симптома	Особенность симптома
1	Психологический симптом	1) Положительное эмоциональное самочувствие (эйфорию) в момент нахождения человека за компьютером; 2) Отсутствие возможности прекратить данный вид деятельности; 3) Отсутствие внимания и интереса к семье и друзьям, родным; 4) Присутствие ощущения раздражения, пустоты, ненужности, возникающих во время любой деятельности, не связанной с работой за компьютером; 5) Отсутствие положительных тенденций в учебной или профессиональной деятельности.
2	Физический симптом	1) Сухость в глазах; 2) Поражение нервных стволов руки; 3) Головные боли, боли в спине; 4) Нарушения или изменения режимов питания и сна; 5) Ухудшение внешнего вида, связанное с пренебрежением личной гигиеной.

Кроме того психологами В.А. Буровой, А.Е. Войскунским - определены несколько главных категорий интернет-зависимости:

- веб-серфинг — постоянное путешествие в киберпространстве;
- нескончаемая финансовая потребность;
- увлечение к виртуальному общению и виртуальным знакомствам - постоянные переписки и участие в социальных чатах;

- игровая зависимость — нездоровое увлечение онлайн-играми [9, 12].

На основе работ С.А. Беличевой, А.Е. Войскунского, М. Орзак можно выделить две группы психологических факторов формирования интернет-зависимости у человека [5, 12, 32]. Факторы формирования интернет-зависимости представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Факторы формирования интернет-зависимости (авторы – С.А. Беличева, А.Е. Войскунский, М. Орзак)

№	Фактор	Описание фактора
1	Мотивационный фактор	Удовлетворение уже имеющихся желаний и потребностей. При этом появляется создание несуществующей личности и она выступает, как возмещение недостатков реальной социализации. Подросток может привести в исполнение идеальное «Я», выражать угнетенные в реальности стороны подростка (удовлетворение запретных в реальности сексуальных импульсов, агрессивного поведения, большое влечение манипулировать другими сверстниками), кроме того может явиться причиной произвести благоприятное впечатление на окружающих
2	Поисковый фактор	Появляется цель у подростка ощутить новый опыт. В таком случае виртуальная личность формируется для расширения ранее имеющих способностей реальной социализации, приобретения нового опыта. Появляется огромное влечение создавать новый образ, отличный от реального «Я» и идеального «Я», стремление увидеть и ощутить себя в новой роли.

Вопросы зависимости от социальных сетей представляют собой узкую область работ. Виртуальную коммуникацию изучали С.А. Беличева, О.Е. Ванина. Зависимость от социальных сетей и механизмы психологической защиты представлены в работах Г.Э. Брынина, М. Орзак, изучались взаимосвязи механизмов психологической защиты с вовлеченностью личности в социальные сети и влияния самочувствия, настроения и активности на характер пользования социальными сетями. Что касается феномена интернет-аддикции, то данный вопрос был подробно изложен в работах А.В. Гоголевой [5, 8, 10, 17, 32].

Следует отметить, что Кимберли Янг определила симптомы изучаемого феномена:

- 1) навязчивое желание проверить свою электронную почту, а так же посещение своих страниц в социальных сетях (Вконтакте) и мессенджеры (Viber, WhatsApp, Telegram);
- 2) постоянное предвкушение следующего выхода в сеть Интернет;
- 3) нахождение большого количества времени в сети Интернет;
- 4) трата крупных сумм денежных средств для организации свободного времени в сети Интернет [43].

На сегодняшний день в ученом мире продолжают споры по вопросу определения понятия «интернет-зависимость», несмотря на обилие различных вариантов определений, ученые в большинстве едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому) «интернет-зависимость» (автор - В.С. Жилов) [20]:

- неспособность и большое нежелание отвлекаться даже на небольшое время от использования сети Интернет;
- недовольство и раздражение, которое появляются при вынужденных попытках отключиться от сети Интернет;
- стремление все большее времени проводить за работой в сети Интернет;
- стремление тратить все больше денежных средств на обеспечение работы и досуга в Интернет;
- готовность врать друзьям, членам своей семьи для увеличения времени, проводимого в сети Интернет;
- способность и склонность забывать в процессе работы в сети Интернет о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т.п.;

- пренебрегать собственным здоровьем во благо сети Интернет (сокращать часы сна);
- снижение физической активности [20].

Кроме того, И. Голдберг приводит более развернутую систему критериев интернет-зависимости. По его мнению, можно установить интернет-зависимое поведение при наличии трех или более пунктов из следующих:

1) Толерантность, другими словами, большое количество времени, которое человек проводит в сети Интернет для того, чтобы получить удовольствие, значительно возрастает, соответственно, если человек не увеличивает с каждым разом количество времени, проводимое в сети Интернет, то эффект заметно уменьшается.

2) «Синдром отказа», который наблюдается при прекращении или сокращении времени, проводимого в Интернете. Характеризуется следующими симптомами: психомоторное возбуждение; тревога; навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в сети Интернет; фантазии или мечты о действиях, которые можно осуществить в Интернете; произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре. При этом, использование сети Интернет позволяет избежать проявления симптомов «синдрома отказа».

3) Интернет используется в течение большего количества времени или чаще, чем было запланировано.

4) Существование постоянного желания или наличие безуспешных попыток прекратить или начать контролировать использование Всемирной паутины.

5) Трата большого количества времени на деятельность, которая связана с использованием – Интернета. Сюда можно отнести покупку литературы, направленна на обучение правилам использования сети Интернет, поиск новых браузеров или провайдеров, организаций, структурирование и изучение найденных в Интернете файлов и т.п.

б) Использование Интернета продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызываются использованием сети Интернет (недосыпание, семейные проблемы, опоздания на важные встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями и т.п.).

В рамках данного исследования мы опираемся на определение понятия «интернет-зависимости», сформулированного Т.Б. Венцовой: интернет-зависимость – состояние личности, при котором пристрастие к занятиям, связанным с использованием Интернета, приводят к снижению активности в остальных видах деятельности.

1.2 Проявление интернет-зависимости у старших подростков

Д.Б. Эльконин выделяет два этапа подросткового возраста: средний (11-15 лет) и старший (15-17 лет). И, если в первом этапе лишь развиваются основные черты характера и формируются стили поведения, то второй этап ставит своей задачей формирование личности подростка, это время перехода к «настоящей взрослости» [40].

Р.С. Немов дает следующее определение подростка - это человек, биологический возраст которого существует в пределах от 11 – 12 лет до 14 - 15 лет [30].

В Энциклопедическом словаре по психологии и педагогике, «подростковый возраст» определяется, как период развития, занимающий переходный период между детством и юностью (примерно от 11 -12 лет до 15-16 лет) [41].

Таким образом, можно сказать, что подростковый возраст – это определенный возраст, который представляет собой переломным и содержит в себе много проблем, которые требуют безусловного, активного решения. Одним из важнейших новообразований в этот период является чувство

взрослости. Другим словами можно выразиться, что подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений.

Одной из актуальных задач подросткового возраста является развитие ведущего вида деятельности, т.к. важнейшей деятельности в этот момент является межличностное общение со сверстниками. Подростковый возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования коммуникативной сферы личности, идеологии, самосознания, самоанализа [14].

Так же присутствует центральное новообразование подросткового возраста – формирование «Я – концепции».

Именно в данном возрасте в сфере самосознания вытекают фундаментальные изменения, которые имеют принципиальное значение для всего развития и последующего становления подростка, как личность.

Следует отметить, что в психологическом словаре Р.С. Немова выделяет следующие психологические качества подростка:

- 1) Довольно высокий уровень развития познавательных процессов, но относительно низкий уровень личностного развития;
- 2) Нужда быть и казаться взрослым, но при этом, проявляется неумение по-настоящему вести себя как взрослый;
- 3) Стремление к частому общению со сверстниками (подростками) и в тоже время с этим присутствует множества конфликтов со сверстниками;
- 4) Желание основывать закрытые социальные группы со сверстниками и поддерживать с ними общение в изоляции от взрослых людей [30].

Из-за того, что подростковый возраст отличается своей противоречивостью и сложностью, то в жизни молодых людей преобладает эмоциональная нестабильность, присутствует смена приоритетов относительно значимых для него людей (родителей, друзей), возникает большое количество конфликтов с окружающими, особенно взрослыми, что приводит к поиску способов удовлетворения своих потребностей. Самый

быстрый способ решения всех вышеперечисленных проблем – является погружение старшего подростка в глобальную сеть, в которой он может выражать свои эмоции, получать необходимую ему информацию, удовлетворять свои потребности в общении и т.п. К сожалению, результатом подобного процесса является формирование интернет–зависимости, которая носит устойчивый характер.

Опираясь на исследования О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой и Г.В. Солдатовой мы определяем круг тех потребностей, которые старшие подростки удовлетворяют при помощи сети Интернет [36]. Сюда относятся потребности:

- в автономии и самостоятельности;
- в самореализации и признании;
- в признании и познании;
- в удовлетворении социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви;
- в обладании;
- познавательная потребность и владение новыми знаниями.

Как отмечает Т.Г. Киселёва, необходимость отвлечься подростку от сети Интернет, приводит:

- к ярким вспышкам агрессивности по отношению к собственной семье, занижение собственной самооценки, пренебрежение к школьным и домашним делам;
- одержимость Интернетом мешает проявлять интерес в других сферах жизни;
- подростки становятся невнимательными или задумчивым, когда ведут диалог с другими людьми;
- ухудшение аппетита и неконтролируемое употребление напитков, в состав которых входит кофеин или таурин;
- ярко выражается смена эмоционального настроения [25].

Как отмечает А.Е. Жичкина, причинами возникновения интернет-зависимости у подростков могут быть специфические аспекты взросления [21]. Аспекты взросления подростков представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Аспекты взросления подростков (автор – А.Е. Жичкина)

№	Аспект	Описание
1	Идентификация	Подростки пытаются найти своё место в социальном мире. Они спрашивают сами себе «Кто я? Почему я живу?». На данные вопросы зачастую сложно найти ответы, и благодаря сети Интернет они их находят там.
2	Интимность и принадлежность	В результате взросления, подросток начинает знакомиться с разными сторонами интимных отношений. Подросток ищет друзей
3	Отделение подростка от родителей и семьи	Поиск подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими подростками идут рука об руку с готовностью отстраниться от родителей. Старший подросток проявляет огромное желание быть самостоятельным и свободным в своих решениях, мнениях и действиях. Впрочем, несмотря на это желание, подросток все еще не может быть полностью независимый от своей семьи. Самой главной причиной интернет-зависимости проявляется разлад в семейных отношениях: родители выбирают неидеальные стили семейного воспитания с детьми, которые влекут за собой появление или обострение поведенческих расстройств у старших подростков.
4	Избавление от разочарования	Подростковой возраст- это многосложный, не оправдывающий ожидания период жизни под давлением образовательных учреждений, семьи и друзей. Он прилагает возможные условия для того, чтобы избавиться от разочарования и можно попробовать сделать это в «анонимном», свободном от ответственности в сети Интернет.

М. Иманкулов отмечает, что в результате использования Интернета у подростков появляется ощущение полного контроля и владения над ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности – одну из самых главных в системе потребностей человека [22].

По мнению В.Л. Малыгина и Н.С. Хомерики, существует несколько причин интернет-зависимости в подростковом возрасте [29, 37].

**ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

1. Низкий уровень социально-психологической адаптации (чувств 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 семье

6. Отсутствие серьёзных увлечений, интересов и некомпьютерных привязанностей

7. Наличие серьёзных физических недостатков, тяжёлых заболеваний, инвалидности

Рисунок 1 - Причины интернет-зависимости в подростковом возрасте
(авторы – В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики)

Е.Г. Гайцев отмечает, что наряду с причинами, существуют и следствия Интернет – зависимости [15]. К ним относятся:

- скрытность;
- недооценивания себя;
- предрасположение к избеганию проблем и ответственности;
- высокий уровень тревожности;
- агрессивность.

Такие подростки чаще прибегают к применению физической силы, проявляют негативные чувства при малейшем возбуждении. Они более раздражительны, критичны, нетерпимы к ошибкам и требовательны.

Таким образом, мы отмечаем, что у старших подростков при интернет-зависимости проявляются такие признаки, как: необъяснимая агрессивность, отвержение собственной семьи (родителей, родственников, друзей), избегание от реальной жизни, неконтролируемое настроение, нарушения со сном, низкая физическая активность.

1.3 Специфика профилактики интернет-зависимости у старших подростков

С.С. Ширапов отмечает, что вовлеченность в виртуальный мир является обыденной частью сегодняшней жизни. Старшие подростки находятся в сети Интернет все больше времени. Естественно, по этой причине, нужно изучить эту границу, переходя через которую, интернет-реальность начинает проявлять негативное воздействие на подростка. Данная работа определяет необходимость проведения результативной профилактической работы в недопущении негативного воздействия Интернета на все сферы жизни подростка [39].

Н.С. Гилева отмечает, что профилактика интернет-зависимости направлена на формирование следующих навыков:

- навыков общения;
- конструктивное решение появляющихся конфликтов и трудностей;
- саморегуляции как умения справляться со стрессами и негативными эмоциями и умения выражать их в социально приемлемой форме [16].

Однако, прежде чем говорить о профилактике интернет-зависимости, определим понятие, что такое «профилактика».

С точки зрения Т.Ф. Ефремовой, понятие «профилактика» - это совокупность мероприятий, предупреждающих зависимость и направленных на создание здоровых условий труда и быта населения [19].

Кроме того, Ф.Г. Ловпаче определяет профилактику, как процесс образования ресурсов среды и личности и их взаимодействия. В данном

определении ресурс будет являться главным понятием. Следовательно, ресурсы – это часть способностей, которые помогают достаточно продуктивно справляться с реальными задачами окружающей действительности [28].

По мнению А.С. Воронин, «профилактика» - использование совокупности мер, разработанных для того, чтобы предотвратить возникновение и развитие каких-либо отклонений в развитии, обучении и воспитании [13].

С точки зрения А.А. Ярута, «профилактика» - предупреждение возникновения и развития отклонений [44].

Ф.Г. Ловпаче главной и основной частью профилактической работы считается формирование у старших подростков медико-социальной активности и потребность в здоровом образе жизни, раскрытие преимущественно важных жизненных факторов, которые оказывают провоцирующее влияние на подростка, их устранение, психологическая коррекция зависимого поведения [28].

Кроме этого, О.А. Андриенко отмечает, что профилактика интернет-зависимости среди старших подростков, понимается - по предупреждению вероятного неблагоприятного исхода в психическом и личностном развитии подростка и создание психологических условий, максимально благоприятных для этого развития [4].

По мнению М.А. Пальчиковой, интернет-зависимость можно предотвратить или минимизировать вредное воздействие уже возникших предпочтений, если:

- 1) придать интернет-зависимости более разумный характер;
- 2) учитывать индивидуальные и возрастные особенности подростка, его интересы на этапе организации реального социального опыта;
- 3) сделать внешкольную деятельность подростков более яркой, разнообразной, аффективной;

- 4) опираться на закономерности процесса образования, обучения, воспитания (возможно только в процессе деятельности, опираясь на положительное);
- 5) создавать в образовательном учреждении благоприятную среду, сформирована на отношениях дружбы, доверия, сотрудничества и самораскрытия [33].

По мнению А.В. Чулкова, при планировании профилактической работы нужно учитывать несколько компонентов [38]. Компоненты профилактической работы интернет-зависимости у старших подростков представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Компоненты профилактической работы интернет-зависимости у старших подростков (автор – А.В. Чулкова)

№	Компонент	Цель
1	Когнитивный компонент	Информирует о содержании проблемы, ее симптомах, этапах борьбы с ней и прочие
2	Эмоциональный компонент	Формирование стойкого негативного отношения к заявленной проблеме
3	Поведенческий компонент	Объединяет знания в определенный поведенческий акт, являющийся целью профилактической деятельности

Ф.Г. Ловпаче отмечает, что предотвращение формирования патологического использования сети Интернет причисляется к заданиям первичной профилактики, которая реализуется по четырем направлениям:

- воспитательная работа среди молодежи;
- развитие санитарно-гигиенического воспитания;
- социальные мероприятия по работе с компьютерными методиками;
- административно-законодательные работы [28].

Первичная профилактика направлена на повышение уровня психологической адаптации личности подростка, на межличностное взаимодействие, на знакомство с особенностями и развития интернет-зависимости и ее последствиями [28].

С точки зрения К.Е. Абрамовой и А.В. Чулковой, профилактика интернет-зависимости включает в себя следующие формы: первичная профилактика, вторичная профилактика, третичная профилактика, которые представлены в таблице 5 [1, 38].

Таблица 5 – Формы профилактической работы интернет-зависимости у старших подростков (авторы – К.Е. Абрамова, А.В. Чулкова)

№	Формы работы	Содержание работы
1	Первичная профилактика	Профилактическая работа нацелена на предупреждение формирования у старших подростков интернет-зависимости еще на первых стадиях увлечения сетью Интернет
2	Вторичная профилактика	Профилактическая работа предотвращает становление интернет-зависимости у старших подростков, имеющих склонность к формированию отклоняющегося поведения
3	Третичная профилактика	Социально-психологическое восстановление, лечение нервно-психических расстройств у подростка со сформированной интернет-зависимостью

По мнению Д.Ю. Потапова, профилактическая работа решает определенные задачи, которые представлены в таблице 6 [34].

Таблица 6 – Основные задачи профилактической работы интернет-зависимости у старших подростков (автор – Д.Ю. Потапов)

№	Задача профилактической работы	Описание задачи
1	Развитие у старших подростков социальной и личной компетенции	Обучение навыками эффективного общения, критического мышления, выработка адекватной самооценки
2	Становление навыков самозащиты	Устойчивости к негативному воздействию социальной сферы
3	Предупреждение образования проблемы при общении с окружающими	Развитие умения самоконтроля

Таким образом, необходимо предпринимать разъяснительную работу с самого младшего возраста. Разъяснять подростку принципы информационной безопасности, показывать наглядно, что сеть Интернет – не

в такой степени благоприятная среда, как кажется с одной стороны. Нужно также включать подростка во внеклассную деятельность. Рекомендовать другие виды активности, организовывать упражнения с целью повышения социальных навыков подростков.

В свою очередь, профилактическая работа уже доказала свою результативность. Не менее значима и разъяснительная работа с родителями. Они должны быть ознакомлены о рисках, механизмах возникновения и способах противостояния интернет-зависимости, а так же о способах, позволяющих родителям наладить контакт со своими подростками, улучшить уровень доверия в их взаимоотношениях. Родителям нужно разъяснить, насколько значима их роль в становлении личности подростка, какая нагрузка ложится на психику подростка и как родители могут им поспособствовать разобраться с трудностями, правильно приспособиться и социализироваться в среде [34].

Как отмечает К.Е. Абрамова, при интернет-зависимости можно рекомендовать подростку, который, сам желает избавиться от аддикции, полностью исключить посещение социальных сетей. Консультирование может затрагивать более глубокие проблемы подростка, которые часто сосуществуют рядом с интернет-зависимостью [1].

Таким образом, мы можем говорить, что при профилактике склонности к интернет-зависимости старших подростков необходимо в полной мере уделять внимание когнитивным, эмоциональным, поведенческим сферам. Профилактическая работа включает в себя несколько форм: первичная профилактика, вторичная профилактика, третичная профилактика. Для профилактики интернет-зависимости у старших подростков необходимо использовать как групповую, так и индивидуальную форму работы, особое внимание уделяется работе с родителями.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Экспериментальное исследование, направленное на изучение интернет-зависимости у старших подростков, проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Лесосибирска».

Выборка представлена учащимися 10 класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Лесосибирск» в количестве 22 человек. Возраст испытуемых от 16 до 17 лет.

В качестве диагностического инструмента мы использовали следующие методики, как: «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг), и «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков) [24].

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (декабрь - январь 2022 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики интернет-зависимости у старших подростков.

2 этап (январь – апрель 2022 г.) – разработка и реализация системы занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у старших подростков.

3 этап (май 2022 г.) – проведение повторной диагностики интернет-зависимости у старших подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы со старшими подростками, имеющими интернет-зависимое поведение.

В качестве диагностического инструментария использованы следующими методиками:

1) «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг) [24].

Цель – выявление уровня интернет-зависимости.

Данная методика состоит из 40 вопросов, на каждый вопрос респондент должен дать ответ в соответствии с 5-балльной шкалой. В итоге баллы по всем вопросам суммируются и определяется итоговое значение.

Интерпретация:

- 20-49 баллов – обычный пользователь сети Интернета;
- 50-79 баллов – чрезмерное увлечение сетью Интернет;
- 80-100 баллов присутствует интернет-зависимость.

2) «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков) [29].

Цель – определение наличия интернет-зависимости.

Тест состоит из 20 высказываний, каждое высказывание нужно оценить по 5-балльной шкале. В итоге баллы по всем высказываниям суммируются и определяются итоговое значение.

Интерпретация:

- 20-49 баллов – обычный пользователь сети Интернета;
- 50-79 баллов – чрезмерное увлечение сетью Интернет;
- 80-100 баллов присутствует интернет-зависимость.

Анализируя результаты первичной диагностики, полученные с помощью методики «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг), мы пришли к следующим выводам.

Среди опрошенных нами старших подростков у 56% (13 учеников) выявлен уровень обычного пользователя Интернета. Эти подростки не нуждаются в большом количестве времени, проводимом в Интернете. У этих учеников нет необходимости в автономном режиме выходить в Интернет, скрываясь за «анонимностью» в общении со сверстниками, они чувствуют себя жизнерадостно, физически активны и дружелюбны к другим сверстникам, имеют здоровые отношения с друзьями, родителями и знакомыми. Интернет для подростков – это небольшое увлечение: им бывает

интересно, находить и изучать познавательную информацию, открывать что-то новое для себя (не в ущерб самому себе и семье).

Ниже, в таблице 7 и на рисунке 2, представлены результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг).

Таблица 7 – Результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг)

№	Сумма полученных баллов	Уровень интернет-зависимости
1	91 баллов	Присутствует интернет-зависимость
2	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
3	36 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
4	59 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
5	41 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
6	38 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
7	65 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
8	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
9	89 баллов	Присутствует интернет-зависимость
10	33 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
11	31 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
12	65 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
13	70 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
14	37 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
15	73 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
16	29 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
17	55 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
18	42 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
19	28 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
20	61 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
21	32 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
22	44 баллов	Обычный пользователь сети Интернет

Чрезмерное увлечение сетью Интернет выявлено у 36% (7 подростков). У подростков проявляется значительный интерес к Интернету, они достаточно много времени проводят в сети, но могут себя контролировать. Старшие подростки спокойно прерывают работу, проводимую в Интернете.

Высокие баллы характерны для 8% (2 подростков). Высокая степень интернет-зависимости проявляется в постоянных посещениях сети Интернет, время при проведении составляет до 18 часов в неделю в Интернете. Это означает, что подростки стремятся существовать и раскрываться только в сети Интернет. Подростки не скрывают, что в Интернете чувствуют себя более защищенно, чем в реальном мире, они не видят необходимости отрываться от сети. Испытуемые чувствуют злость и негодование, если просят их отвлечься на некоторое время от Интернета. Подростки спокойно врут своим родителям, о проведенном времени в Интернете. Старшие подростки отдали предпочтение виртуальному общению и дружбе, чем в реальном мире. Интернет-зависимые подростки негативно относятся к физической активности, что оправдывают срочными задачами и делами в сети Интернет.

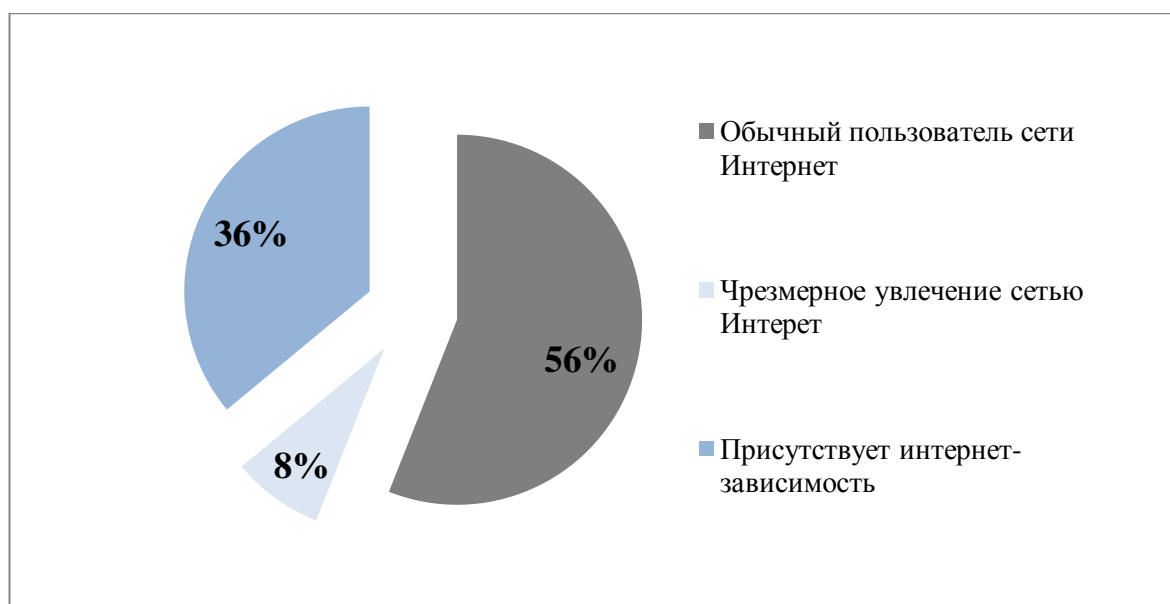


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг)

Анализируя результаты первичной диагностики, полученные с помощью методики «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков), мы пришли к следующим выводам.

Следует отметить, что у 70% (15 школьников) нашей выборки не выявлена склонность к интернет-зависимому поведению.

Остальные испытуемые показали полную или частичную зависимость от интернета.

Ниже, в таблице 8 и на рисунке 3, представлены результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков).

Таблица 8 – Результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков)

№	Сумма полученных баллов	Уровень интернет-зависимости
1	60 баллов	Присутствует интернет-зависимость
2	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
3	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
4	46 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
5	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
6	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
7	41 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
8	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
9	51 баллов	Присутствует интернет-зависимость
10	23 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
11	25 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
12	22 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
13	21 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
14	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
15	36 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
16	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
17	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
18	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
19	21 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
20	39 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
21	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
22	23 баллов	Обычный пользователь сети Интернет

Частичная зависимость от сети Интернет обнаружена у 22% (5 подростков). Для них характерно интернет-зависимое поведение. Это означает, что для подростков присуще такое поведение, как: прием пищи изредка проходит за компьютерным столом, для того, чтобы остаться в Интернете; с каждым разом увеличивается время нахождения в сети Интернет; ощущение, что реальная жизнь не такая интересная, как в Интернете. Не смотря на такое поведение, данные подростки понимают, что это «не здоровое» увлечение Интернетом.

Высокий балл интернет-зависимости выявлен у 8% (2 подростка). У них диагностировано проявление интернет-зависимости. Это говорит о том, что подростки не осознают наличие интернет-зависимости. Данная группа подростков не скрывают свой негативизм в сторону тех людей, которые пытаются отвлечь от пребывания в Интернете; снижается учебная деятельность, ухудшаются оценки, так как подростку некогда выполнять домашнее задание, либо подготавливаться к урокам.



Рисунок 3 – Результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков)

Анализируя результаты, полученные по методикам «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг) и «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков), мы пришли к следующим выводам.

Ниже, в таблице 9, представлены результаты первичной диагностики старших подростков по методике «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг) и методике «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков).

У 44% (9 подростков) нашей выборке выявлены склонности к интернет-зависимому поведению. Подростки в большинстве случаев не преследуют никакой цели, когда посещают Интернет и проводят большое количество времени на различных сайтах, чатах и т.д. В результате чрезмерного использования Интернета, подросток может нанести ущерб когнитивной, поведенческой и эмоциональной сфере, другие словами, нанести ущерб здоровью.

Таблица 9 – Результаты первичной диагностики на интернет-зависимости у старших подростков

Уровень интернет-зависимости	«Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг)		«Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков)	
	количество подростков	в %	количество подростков	в %
Обычный пользователь сети Интернет	13	56%	15	70%
Чрезмерное увлечение сетью Интернет	7	36%	5	22%
Присутствует интернет-зависимость	2	8%	2	8%

Таким образом, по результатам экспериментального исследования мы пришли к выводу о необходимости проведения профилактической работы интернет-зависимости у старших подростков.

2.2 Система занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у старших подростков

На основании результатов первичной диагностики мы разработали систему занятий по профилактике интернет-зависимости «Будущее в наших руках» для старших подростков.

Цель: первичная профилактика интернет-зависимости.

Задачи:

1. Ознакомить старших подростков с признаками интернет-зависимости;
2. Сформировать у старших подростков навыки и установки, необходимые для противостояния интернет-зависимости.
3. Сохранить и укрепить физическое, психологическое и социальное здоровье у старших подростков.

Система занятий основана на следующих принципах:

1. Принцип деятельностного подхода.
2. Принцип доступности.
3. Принцип целостности.
4. Личностно-ориентированный принцип.
5. Принцип комплексности.

Разработанная нами система занятий по предупреждению интернет-зависимости у подростков состоит из двадцать занятий, которые разработаны с учетом их возраста (16-17 лет). Продолжительность занятий варьируется в среднем от 30 минут до 40 минут, проводятся занятия один раз в семь дней, во второй половине дня. Содержание каждого занятия системы состоит из:

вводной части, основной и заключительной части. Общая продолжительность занятий составляет 20 часов.

Ожидаемые результаты:

1. Уменьшение уровня интернет–зависимости у старших подростков;
2. Создание мотивации к реальному общению со сверстниками.
3. Формирование мотивации к дополнительному образованию, творчеству.
4. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Таблица 10 – Тематический план система занятий «Будущее в наших руках»

Номер занятия	Цель	Ход занятия:
<i>Занятие 1</i>	установление психологического контакта со старшими подростками	1. Приветствие 2. Основная часть: • упражнение «Знакомство» • упражнение «Принятие правил группы» 3. Заключительная часть. Прощание
<i>Занятие 2</i>	содействие осознанию влияния компьютера и виртуальную сеть Интернета на образ жизни старшего подростка	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Компьютер и Интернет: современная реальность» • Упражнение-дебаты «Интернет: плюсы и минусы» • Упражнение «Папка с файлами и корзина» 3. Рефлексия. Прощание
<i>Занятие 3</i>	развитие представлений об интернет-зависимости	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Что такое интернет–зависимость» • Упражнение «Ролевая игра» 3. Рефлексия. Прощание
<i>Занятие 4</i>	ознакомление участников о замещении времяпрепровождении в сети Интернет на другие занятия	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Я могу заменить Интернет...» 3. Рефлексия. Прощание

Продолжение таблицы 10

Занятие 5	изучение значения Интернета в мире	1. Приветствие 2. Основная часть: • Просмотр фильма «Интернет зависимость. Чума XXI века» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 6	развитие коммуникативных навыков у участников	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Установление контакта» • Упражнение «Подарок» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 7	осознание о возможных способах удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования Интернета	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение – мозговой штурм «Для чего мне нужен Интернет» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 8	развитие у подростков коммуникабельности	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Нарисуй за одну минуту» • Упражнение «Путешествие на дирежабле» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 9	формирование умения правильно оценивать себя	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Я первый в...» • Упражнение «Я хороший, потому, что...» • Упражнение «Волшебная рука» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 10	изучение интернет- зависимости людей	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Паутина – фильм об интернет-зависимости» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 11	изучение влияния Интернета на здоровье человека	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение-фильм «Как Интернет влияет на мозг» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 12	формирование представлений об интернет- рисках	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Опасности в сети Интернет» 3. Рефлексия. Прощание

Окончание таблицы 10

Занятие 13	осознание последствий интернет-зависимого поведения учащимися	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение-ролевая игра «Свобода от зависимости» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 14	развитие умения у старших подростков распознать свои собственные чувства и переживания	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Вдох-выход» • Упражнение «Маска страхов и тревог» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 15	развитие навыков уверенного поведения у старших подростков	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Выступление перед сверстниками» • Упражнение-дискуссия «Что такое давление среды?» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 16	развитие способностей уважать и принимать себя и свои поступки	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Аналоговые состояния» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 17	формирование навыка произвольной регуляции настроения	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Я и мое настроение» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 18	развитие умений планирования собственного времени в сети Интернет	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Эффективное время онлайн» • Упражнение «Чувство времени» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 19	обучение «диагностировать» собственную кризисную ситуацию	1. Приветствие 2. Основная часть: • Ролевая игра «Мой кризис» 3. Рефлексия. Прощание
Занятие 20	формирование позитивных жизненных целей у старших подростков	1. Приветствие 2. Основная часть: • Упражнение «Мое будущее» • Упражнение «Я желаю себе и другим...» 3. Рефлексия. Прощание

Более подробное описание системы занятий «Будущее в наших руках» представлена в Приложении А.

Таким образом, реализация разработанной системы занятий будет способствовать снижению интернет-зависимости у старших подростков. Анализ результатов повторной диагностики интернет-зависимости у старших подростков представлен в параграфе 2.3.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

Нами проведено повторное исследование интернет-зависимости у старших подростков по окончании проведения системы занятий «Будущее в наших руках». Полученные нами результаты повторной диагностики по методикам «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг), и «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков) представлены в таблицах 11 и 12.

Ниже, на рисунке 4, результаты первичной и повторной диагностики старших подростков по методике «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг). и в таблице 11, представлены результаты повторной диагностики старших подростков по методике «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг),

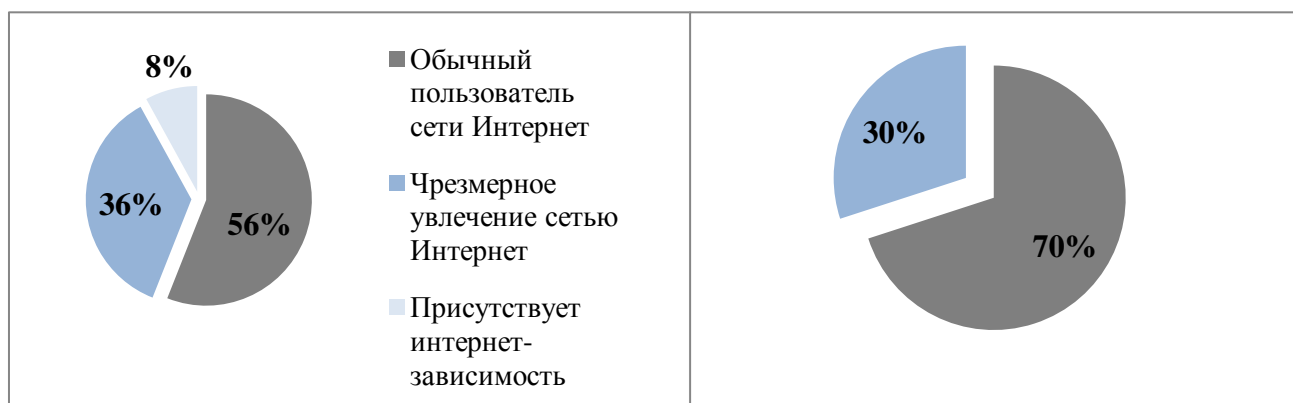


Рисунок 4 – Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков по методике «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг)

Мы отмечаем, что после реализации системы занятий наметилась положительная динамика. Количество подростков с показателем «Присутствует интернет-зависимость» снизился с 8% (2 подростка) до 0%. Данный факт свидетельствует о том, что у старших подростков отсутствует интернет-зависимость, появились другие увлечения помимо сети Интернет. Для данных подростков Интернет является только как источник дополнительной информации для изучения мира.

Таблица 11 – Результаты повторной диагностики старших подростков по методике по «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг)

№	Сумма полученных баллов	Уровень интернет-зависимости
1	60 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
2	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
3	36 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
4	59 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
5	41 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
6	38 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
7	40 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
8	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
9	52 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
10	33 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
11	31 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
12	37 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
13	70 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
14	37 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
15	73 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
16	29 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
17	55 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
18	42 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
19	28 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
20	61 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
21	32 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
22	44 баллов	Обычный пользователь сети Интернет

При повторной диагностике количество старших подростков с показателем «Обычный пользователь сети Интернет» увеличился с 56% (13 подростков) до 70% (15 подростков) от общей выборки подростков.

Ниже, в таблице 12, представлены результаты повторной диагностики у старших подростков по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков), на рисунке 5, результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков).

Таблица 12 – Результаты повторной диагностики старших подростков по методике «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков)

№	Сумма полученных баллов	Уровень интернет-зависимости
1	37 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
2	30 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
3	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
4	46 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
5	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
6	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
7	41 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
8	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
9	36 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
10	23 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
11	25 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
12	22 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
13	21 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
14	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
15	36 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
16	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
17	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
18	24 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
19	21 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
20	39 баллов	Чрезмерное увлечение сетью Интернет
21	22 баллов	Обычный пользователь сети Интернет
22	23 баллов	Обычный пользователь сети Интернет

Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики по методикам «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг), и «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков), мы пришли к следующим выводам.

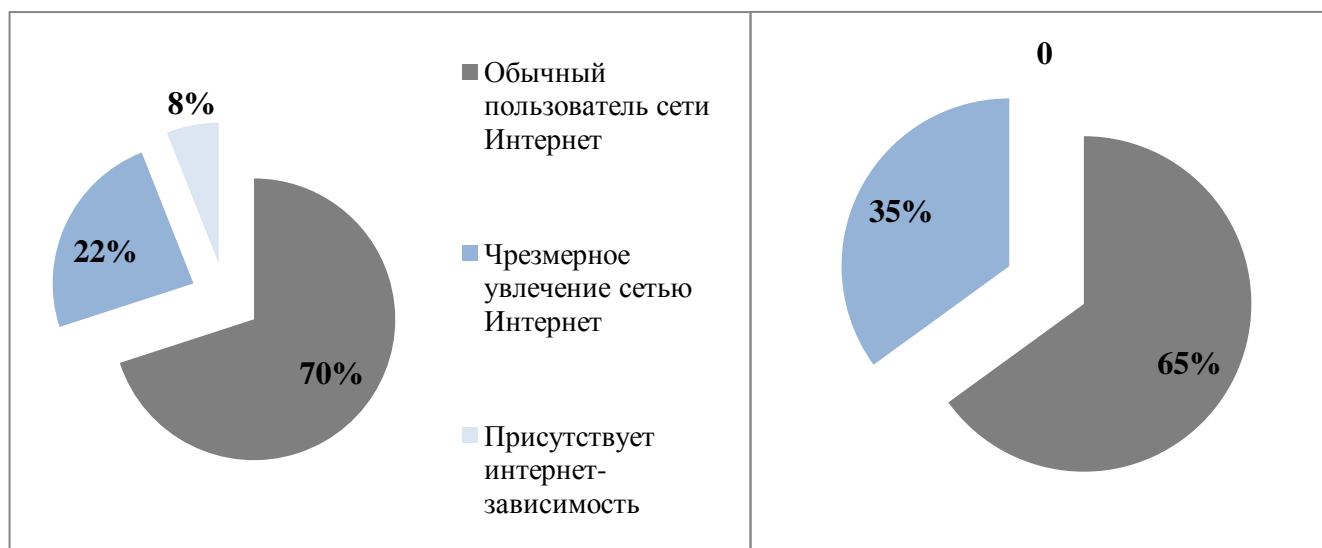


Рисунок 5 - Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков по методике «Тест на интернет-зависимость»
(автор - С.А. Кулаков)

Мы отмечаем уменьшение испытуемых, имеющих уровень интернет-зависимости «Присутствует интернет-зависимость», с 8% (2 подростка) до 0%. Данный факт позволяет нам увидеть улучшение показателей и уменьшение числа подростков, склонных к интернет-зависимости.

Количество старших подростков с уровнем «Присутствует интернет-зависимость» снизилось. Данный факт позволяет нам говорить о том, что у старших подростков произошло снижение к склонности интернет-зависимому поведению.

Таким образом, сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий может быть эффективна при первичной профилактике склонности к интернет-зависимости у старших подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данного исследования мы опираемся на определение понятия «интернет-зависимость», сформулированного Т.Б. Венцовой: интернет-зависимость – состояние личности, при котором пристрастие к занятиям, связанным с использованием Интернета, приводят к снижению активности в остальных видах деятельности.

Анализируя и сопоставляя различные точки зрения по проблеме интернет-зависимости у старших подростков, мы можем утверждать, что у старших подростков при интернет-зависимости проявляются такие признаки, как: необъяснимая агрессивность, отвержение собственной семьи (родителей, родственников, друзей), избегание от реальной жизни, неконтролируемое настроение, нарушения со сном, низкая физическая активность.

Рассматривая способы профилактики интернет-зависимости у старших подростков, мы можем утверждать, что при профилактике склонности к интернет-зависимости старших подростков необходимо в полной мере уделять внимание когнитивным, эмоциональным, поведенческим сферам. Профилактическая работа включает в себя несколько форм: первичная профилактика, вторичная профилактика, третичная профилактика. Для профилактики интернет-зависимости у старших подростков необходимо использовать как групповую, так и индивидуальную форму работы, особое внимание уделяется работе с родителями.

Нами организовано и проведено экспериментальное исследование, направленное на профилактику интернет-зависимости у старших подростков, на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Лесосибирска», среди учеников 10 класса. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних» (автор - К. Янг) и «Тест на интернет-зависимость» (автор - С.А. Кулаков).

Анализируя результаты первичной диагностики, мы пришли к выводу, что у 44% (9 подростков) нашей выборки выявлена склонность к интернет-зависимому поведению. Подростки в большинстве случаев не преследуют никакой цели, когда посещают Интернет и проводят большое количество времени на различных сайтах, чатах и т.д. В результате чрезмерного использования Интернета, подросток может нанести ущерб когнитивной, поведенческой и эмоциональной сфере, другими словами, нанести ущерб здоровью.

Таким образом, по результатам первичной диагностики мы пришли к выводу о необходимости проведения профилактической работы по интернет-зависимости у старших подростков.

На основании результатов первичной диагностики мы разработали систему занятий по профилактике интернет-зависимости «Будущее в наших руках» для старших подростков.

Анализируя результаты повторной диагностики, мы констатируем снижение количества старших подростков с уровнем «Присутствует интернет-зависимость» с 8% до 0%. Данный факт позволяет нам говорить о том, что у старших подростков произошло снижение к склонности интернет-зависимому поведению.

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная нами система занятий может быть эффективна при первичной профилактике склонности к интернет-зависимости у старших подростков.

Таким образом, мы отмечаем, что цель и задачи, поставленные нами в бакалаврской работе, успешно реализованы в ходе исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, К. Е. Профилактика интернет-зависимости в подростковом возрасте / К. Е. Абрамова // Сборник трудов конференции «Новое слово в науке и образовании». – Нефтекамск : НИЦ «Мир науки», 2021. – С. 314-317.
2. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни Личности / А. Ю. Акопов. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 224 с. – ISBN 5-9268-0672-0.
3. Алексеенко, С. Н. Профилактика заболеваний : учебное пособие / С. Н. Алексеенко, Е. В. Дробото. – Москва : Академия естествознания, 2015. – 449 с. – ISBN 978-5-91327-352-9.
4. Андриенко, О. А. Реализация современных технологий, направленных на профилактику интернет-зависимости у подростков – субъектов образовательной среды / О. А. Андриенко, Т. А. Безенкова, К. Е. Безенко // Международный электронный научный журнал. – 2020. – № 3 (45). – С. 226-238.
5. Беличева, С. А. Зависимость от виртуальной реальности: мифы и реальность / С. А. Беличева // Сборник конференций НИЦ «Социосфера». – 2012. – № 5. – С. 132-140.
6. Бирюкова, Н. В. Методические рекомендации для педагогов-психологов по диагностике компьютерной зависимости у детей и подростков / Савеловский колледж : официальный сайт. – 2018. – URL: <https://сккимры.рф/wpcontent/uploads/2020/02/mrpp2.pdf> (дата обращения: 07.06.2022).
7. Братчикова, Н. Н. Интернет-зависимость или зависимость от интернета? / Н. Н. Братчикова // COLLQUIUM-JOURNAL. – 2019. – № 23-3 (47). – С. 10-13.

8. Брынин, Г. Э. Интернет-зависимость учащейся молодежи Алтайского края: сущность и диагностика / Г. Э. Брынин // Известия Алтайского государственного университета. – 2010. – № 1. – С. 9-13.
9. Бурова, В. А. Интернет-зависимость в медицинской парадигме / В. А. Бурова. – 2018. – URL: <https://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction-medical-paradigm/> (дата обращения: 05.06.2022).
10. Ванина, О. Е. Факторы, влияющие на проявление зависимости от социальных сетей в подростковом возрасте / О. Е. Ванина // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – 2011. – № 7. – С. 187-198.
11. Венцова, Т. Б. Индивидуально-личностные характеристики интернет-пользователей раннего юношеского возраста со склонностью к интернет-зависимости / Т. Б. Венцова, Д. Д. Шиткин // Ярославский психологический вестник. – 2020. – № 2 (47). – С. 14-16.
12. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90-100.
13. Воронин, А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике / А. С. Воронин. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 135 с. — ISBN 5-72387-332-4.
14. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2015. – 1136 с. — ISBN 5-699-13-728-9.
15. Гайцев, Е. Г. Социальные последствия интернет зависимости / Е. Г. Гайцев // Социологические науки. — 2018. — № 6, ч. 1. — С. 372-375.
16. Гилева, Н. С. К вопросу о профилактике интернет-зависимости у подростков / Н. С. Гилева // Наука о человеке : гуманитарные исследования. — 2017. — № 10. — С. 136-138.
17. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. – Воронеж : МОДЭК, 2003. – 240 с. – ISBN 5-89502-283-9.

18. Егоров, А. Ю. Интернет-зависимость / А. Ю. Егоров // Руководство по аддиктологии. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – URL: <http://www.psi-test.ru/pub/i-zavisimost.html> (дата обращения: 07.06.2022)
19. Ефремова, Т. Ф. Современный толковый словарь русского языка / Т. Ф. Ефремова. – Москва : Астраль, 2006. – 973 с. — ISBN 5-271-12338-3.
20. Жилов, В. С. Основные проблемы интернет-зависимого поведения / В. С. Жилов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. — 2008. — № 54. — С. 31-36.
21. Жичкина, А. Е. Пространство, населённое Другими / А. Е. Жичкина // Образование и информационная культура. – 2015. – № 16. – С. 76–81.
22. Иманкулов, М. Медиа и информационная грамотность / М. Иманкулов, А. Тежимбаева, Н. Данилова, С. Штурхетский, Б. Кожобекова, А. Усупбаева. – Ресурсная книга для учителей. – 2018. – URL: https://www.onlinekiter.kg/ru/chapter_detail/glava-iv-psihologicheskij-portret-sovremennogo-podrostka#:~:text=В%20результате%20возникает%20ощущение%20полного,базовых%20в%20системе%20потребностей%20человека (дата обращения: 05.06.2022).
23. История и понятие интернет-зависимости. — информационный портал о профилактике и лечении интернет-аддикции. – 2019. — URL: <https://netaddiction.ru/1#:~:text=В%202001%20году%20американскими%20исследователями,поддерживали%20патологическую%20этиологию%20этой%20проблемы> (дата обращения: 03.06.2022).
24. Кимберли, С. Я. Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних. – 2014. — URL: <https://agrott.68edu.ru/besopas/6.pdf> (дата обращения: 06.06.2022).

25. Киселёва, Т. Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости / Т. Г. Киселёва // Вестник Костромского государственного университета. – 2017. – № 3. – С. 46-50.
26. Кордуэлл, М. Психология. А-Я: Словарь-справочник / М. Кордуэлл. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 448 с. – ISBN 5-8183-0105-2.
27. Короленко, Ц. П. Социодинамическая психиатрия / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Москва : Академический проект, 2000. – 460 с. — ISBN 5-88687-070-9.
28. Ловпаче, Ф. Г. Психологические особенности профилактики интернет-зависимости в юношеском возрасте / Ф. Г. Ловпаче // Научный журнал «Вестник АГУ». – 2018. – № 1 (213). – С.124-129.
29. Малыгин, В. Л. Интернет зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин, А. С. Искандирова, Н. С. Хомерики // Москва : ИМЦ Арсенал образования, 2010. – 124 с.
30. Немов, Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. — Москва : ВЛАДОС, 2007. — 560 с. — ISBN 978-5-691-01515-1.
31. Николаева, Е. И. Зависимое поведение: причины, последствия, профилактика / Е. И. Николаева // Социальная педагогика. — 2012. — № 5. — С. 111-122.
32. Орзак, М. А. Психиатры: социальные сети искажают восприятие реальности. — 2017. — URL: <http://semya.kz/news/2008-07-06-799/> (дата обращения: 10.06.2022).
33. Пальчикова, М. А. К вопросу разработки программ профилактики интернет-зависимости / М. А. Пальчикова // Сборник материалов II Международной научно-практической конференции / МБОУ лицей №7. – Чебоксары, 2017. – С. 23-27.
34. Потапов, Д. Ю. Интернет-зависимость у подростков: методы профилактики / Д. Ю. Потапов // Журнал аллея науки. – 2018. – № 11 (27). – С. 832-835.

35. Свенцицкий, А. Л. Краткий психологический словарь / А. Л. Свенцицкий. — Москва : Проспект, 2011. — 512 с.
36. Солдатова, Г. В. Пойманные одной сетью. Социально-психологические исследование представлений детей и взрослых об интернете / Г. В. Солдатова, Е. Ю. Зотова, А. И. Чекалина, О. С. Гостимская. — Москва : МСкомпринт, 2011. — 176 с
37. Хомерики, Н. С. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением / Н. С. Хомерики. — Санкт-Петербург, 2013. — 29 с.
38. Чулкова, А. В. Интернет-зависимость: сущность, причины, признаки, профилактика / А. В. Чулкова // Материалы IV Всероссийской научной-технической интернет-конференции, посвященной 15 летию Себряковского филиала ВолгГТУ. — Волгоград : ВолгГТУ, 2017. — С. 201-204.
39. Ширапов, С. С. О профилактике интернет-зависимости у подростков / С. С. Ширапов // Научные тенденции: педагогика и психология. — 2019. — № 20. — С. 67-70.
40. Эльконин, Д. Б. Детская психология : учебное пособие / Д. Б. Эльконин. — Москва : Академия, 2015. — 393 с. — ISBN 978-5-7695-4068-4.
41. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике (сводный). — 2016. — URL: <http://med.niv.ru/doc/dictionary/psychology-and-pedagogy/articles/207/podrostkovyj-vozrast.htm> (дата обращения: 06.06.2022).
42. Яковлева, К. А. Интернет-зависимость и социально-психологическая адаптация молодежи при преодолении стрессовых ситуаций / К. А. Яковлева // Страховские чтения. — 2019. — № 27. — С. 437-442.
43. Янг, К. С. Клинические аспекты расстройства интернет-зависимости / К. С. Янг // Медицинская психология в России. — 2015. — № 4 (33). — С. 2
44. Ярута, А. А. Курс лекций. МДК 01.02 «Основы профилактики» / А. А. Ярута. — Иркутск, 2020. — 47 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Содержание системы занятий «Будущее в наших руках»

Занятие 1

Цель: установление психологического контакта со старшими подростками.

Материалы и оборудование: ватман, фломастеры.

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство со старшими подростками.

Ведущий представляется и приветствует класс. Ведущий предлагает участникам называть по очереди свой имя и присущее ему качество, начинающееся с первой буквы собственного имени.

Обсуждение:

- Трудно ли найти качество, которое олицетворяет себя?
- Присутствовало у Вас чувство стеснения, когда Вы рассказывали о себе?

Упражнение «Принятие правил группы»

Цель: принятие и обсуждение правил групповой работы.

Ведущий предлагает старшим подросткам, в каких условиях будет проходить совместная работа. После обсуждения этого вопроса, подростки прописывают на ватмане все правила и размещают на информационном стенде, где будут организованные занятия.

Ведущий непосредственно предлагает те правила, которые безукоризненно помогают в работе:

- Полное дружеское взаимодействие группы.
- Если Ты не хочешь говорить, может отказаться от обсуждения этой проблемы.
- В группе можно свободно и открыто выражать свое мнение и чувств, возникающих под влиянием происходящего.

- Придерживаться полной конфиденциальности – не выносить информацию при общении за пределы группы.

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и сообщает следующую дату занятия.

Занятие 2

Цель: содействие осознанию влияния компьютера и виртуальную сеть Интернета на образ жизни старшего подростка.

Упражнение «Компьютер и Интернет: современная реальность»

Цель: ознакомление с интересными и необычными фактами о сети Интернет.

Ведущий рассказывает подготовленную информацию на тему «Компьютер и Интернет: современная реальность», где рассказывается о новых фактах. Например:

- Первый в мире персональный компьютер был продан за невероятную сумму, которая составляла 1565 долларов.

- Первая в мире сеть Интернета была предназначена для связи между военными объектами .

- Первое место по распространению доступа в Интернет, являются Бермудские острова.

Обсуждение:

- Какие Вы знаете интересные факты об Интернете?

Упражнение «Интернет: плюсы и минусы»

Цель: проговаривание положительные и отрицательные стороны у Интернета.

Ведущий предлагает разделить на 2 группы и подготовить предположения: 1 группа – плюсы Интернета, 2 группа – минусы Интернета. Спустя время (10 минут) провести дебаты по теме обсуждения. Ведущий прослеживает, чтобы дебаты велись спокойно, в рамках правил группы.

Обсуждение:

- Поделитесь какие Вы выбрали для себя положительные и отрицательные стороны сети Интернет?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 3

Цель: развитие представлений об интернет-зависимости.

Упражнение «Что такое интернет-зависимость»

Цель: формирование представления об интернет-зависимости.

Ведущий рассказывает подготовленную информацию на тему, что такое интернет-зависимость. Время информирования старших подростков 15 минут.

Обсуждение:

- Как проявляется интернет-зависимость?

Упражнение «Ролевая игра»

Цель: нахождение положительного решения конфликтной ситуации, связанной с интернет-зависимостью у подростков.

Ведущий выбирает 5 участников сценки, и выдается соответствующая роль:

- 1) Мама, занимающаяся домохозяйством зависимого от Интернета подростка.
- 2) Папа, который все время занят собственной работой, для того чтобы обеспечить свою семью.
- 3) Друг зависимого подростка, который зовет постоянно гулять во двор.
- 4) Подросток, который проводит постоянно все своё время в Интернете.

5) Бабушка, соскучившаяся по своему внуку и приехавшая к нему в гости домой из деревни.

Ведущий просит разыграть сценку, но при этом участники примеряют на себя данные роли. Остальные участники наблюдают.

Обсуждение:

- Что Вы чувствовали, когда играли эту роль?

- Что для Вас стало решающим фактором для выбора своего поведения в этой роли?

- Как Вы думаете, какое поведение в этой роли была бы правильной?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 4

Цель: ознакомление участников о замещении времяпрепровождении в сети Интернет на другие занятия.

Упражнение «Я могу заменить Интернет...»

Цель: ознакомление подростков относительно влияние сети Интернет на сознание и организм человека.

Ведущий предлагает участникамделиться на две команды. Вспомните сейчас все то, чем Вы занимаетесь в сети Интернет. Например: ведете переписку с друзьями; ищите постоянно информацию на возникающие вопросы; организовываете просмотры фильмов, мультфильмов, документального кино; совершаете покупки в интернет-магазинах. В дальнейшем придумайте, чем занятое время в Интернете можно заменить, например: я могу заменить интернет-покупки, на походы в торговые центры с другом; просмотр фильма можно заменить походы в кино с друзьями, родителями; переписку с друзьями можно заменить на прогулки

с друзьями. Выигрывает та команда, у которой больше представлено вариантов.

Обсуждение:

- Какие у Вас получились варианты?

Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 5

Цель: изучение значения Интернета в мире.

Материалы и оборудование: компьютер, флешка с фильмом «Интернет зависимость. Чума XX века».

Упражнение «Интернет зависимость. Чума XX века»

Цель: изучение значения Интернета в мире.

Ведущий организывает просмотр фильма «Интернет зависимость. Чума XX века».

Обсуждение:

- Какое у Вас впечатление сложилось после просмотра данного фильма?

- С чем Вы согласны в этом фильме?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 6

Цель: развитие коммуникативных навыков у участников.

Упражнение «Установление контакта»

Цель: развитие коммуникативных качеств в кругу сверстников.

Ведущий разделяет всех участников на пары и в свою очередь пары по очереди разыгрывают сценки, где прописаны у всех собственные роли, например: первый участник – директор магазина, второй – продавец, который хочет устроиться на работу в этот магазин; первый участник – опаздывающий прохожий, второй – прохожий, который заблудился и просит о помощи; первый участник – продавец, второй участник – покупатель, который хочет вернуть товар в магазин. Второй участники должны расположить к себе первого участника так, чтоб он ему не отказал в помощи.

Обсуждение:

- Как Вы думаете, справились ли Вы со своим заданием?
- Сложно ли было расположить к себе собеседника?

Упражнение «Подарок»

Цель: развитие коммуникативных качеств в кругу сверстников.

Ведущий просит встать в круг для того, чтобы подарить друг другу воображаемый подарок. Вы по очереди показываете жестами, без слов предмет, который Вы хотели бы подарить.

- С легкостью Вы поняли своего соседа, который дарил Вам подарок?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 7

Цель: осознание о возможных способах удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования Интернета.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки.

Упражнение – мозговой штурм «Для чего мне нужен Интернет»

Цель: осознание возможности актуальных потребностей без использования сети Интернет.

Ведущий предлагает открыто записать и объяснить почему Вы слишком заинтересованы в использовании Интернета.

Обсуждение:

- Каково Вам сейчас вспоминать указанные причины?
- Что у Вас вызывало трудность в данном обсуждении?
- Были ли сделаны для Вас какие-то открытия в этом вопросе?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 8

Цель: развитие у подростков коммуникабельности.

Материалы и оборудование: листы бумаги, карандаши цветные.

Упражнение «Нарисуй за одну минуту»

Цель: развитие способностей понимания эмоций других людей.

Ведущий предлагает подросткам за 1 минут нарисовать собственное настроение, при рисовании, можно прорисовывать только линии, формы и разные цвета. Потом передайте свой рисунок соседу справа налево. Разглядывайте изображение внимательно и постарайтесь определить, какое настроение на нем изображено.

Обсуждение:

- Как Вы поняли, что нарисовано именно то настроение?

Упражнение «Путешествие на дирижабле»

Цель: развитие способностей умение слушать других людей.

Ведущий просит каждого участника путем жеребьевки выбрать себе профессию: продавец, строитель, учитель, парикмахер и т.д. Один участник из группы остается наблюдателем.

Давайте представим, что вы находитесь на дирижабле, в это время дирижабль начинает терять высоту и падать. У вас несколько минут, чтобы

это не произошло, но для этого нужно, вам выбрать чтоб кто-то выпрыгнул из корзины. Главное условие: вы должны принять дружное решение кто это будет, исходя из того, что кто-то из них менее полезен в мире.

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 9

Цель: формирование умения правильно оценивать себя.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручка.

Упражнение «Я первый в...»

Цель: формирование уверенности в собственных возможностях.

Ведущий просит раскрыть у подростков свои собственные хорошие качества. Например: я безумно люблю кошек; я всех лучше танцую танго и т.д.

Обсуждение:

-Вы часто проговариваете про себя свои хорошие качества?

-Вам кто-то говорит, что у Вас присутствуют положительные качества?

Упражнение «Я хороший потому, что...»

Цель: формирование положительной самооценки.

Ведущий предлагает в этот раз похвалить не себя, а своего соседа. Участнику необходимо начинать фразу «Я хороший потому, что...», а остальные участники отвечают ему «Ты хороший, потому что...».

Обсуждение:

-Бы ли Вам приятно получать в свой адрес положительные слова про Вас?

- Легко ли было Вам найти подходящие слова для похвалы соседа?

Упражнение «Волшебная рука»

Цель: раскрытие негативных качеств подростка.

Ведущий предлагает подросткам на бумаге обвести свою левую руку, написать на рисунке (пальцы) положительные свои качества, а в центре на ладони расположить те качества, которые хотели бы Вы изменить в первую очередь. На работу дается 10 минут, далее обсуждаем полученные результаты.

Обсуждение:

-Что Вам нужно сделать, чтобы изменить Ваши плохие качества?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 10

Цель: изучение интернет-зависимости людей.

Материалы и оборудование: компьютер, флешка с фильмом «Паутина».

Упражнение «Паутина – фильм об интернет-зависимости»

Цель: оценивание значения Интернета.

Ведущий организывает просмотр фильма «Паутина – фильм об интернет-зависимости».

Обсуждение:

- Какое у Вас впечатление сложилось после просмотра данного фильма?

- С чем Вы согласны в этом фильме?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 11

Цель: изучение влияния Интернета на здоровье человека.

Материалы и оборудование: компьютер, флешка с фильмом «Как Интернет влияет на мозг».

Упражнение-фильм «Как Интернет влияет на мозг»

Цель: изучение влияния Интернета на здоровье человека.

Ведущий организует просмотр фильма «Интернет зависимость. Чума XX века».

Обсуждение:

- Как Вы считаете, влияет ли на развитие человека Интернет?
- Как можно оградить себя?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 12

Цель: формирование представлений об интернет-рисках.

Упражнение «Опасности в сети Интернет»

Цель: формирование представлений об интернет-рисках.

Ведущий рассказывает подросткам, какие бывают опасности в сети Интернет. Мы выделяем четыре типа: технические риски; коммуникационные риски; контентные риски; потребительские риски.

Обсуждение:

- О каких рисках Вы знакомы?
- Встречались ли Вы с этими рисками?
- Какой для Вас кажется наиболее опасный риск?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 13

Цель: осознание учащимися последствий интернет-зависимого поведения.

Материалы и оборудование:

Упражнение-ролевая игра «Свобода от зависимости»

Цель: осознание учащимися последствий интернет-зависимого поведения.

Ведущий определяет двух участников, которые будут примерять на себя роли: 1 роль - зависимый подросток, 2 роль - зависимость, остальные участники становятся наблюдателями. Участники показывают взаимодействие между подростком и его зависимостью. В конце упражнения задачей подростка является освобождение от своей зависимости.

Обсуждение:

-Какие эмоции Вы испытывали, проигрывая вашу роль?

-Получили ли Вы наслаждение от избавления от зависимости?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 14

Цель: развитие умения у старших подростков распознать свои собственные чувства и переживания.

Материалы и оборудование: шаблон маски, пластилин.

Упражнение «Вдох-выход»

Цель: развитие умения у старших подростков распознать свои собственные чувства и переживания.

Ведущий предлагает упражнение на снятие собственной тревожности. Садимся все в круг и попытаемся расслабиться, успокоиться. Пробуем плавно дышать горлом, следующе, что мы сделаем это произносим звук «М-М-М-М-М». Делаем глубокий вдох, на выдохе произносим звук, и произносим звук пока в легких есть воздух. Продолжаем так делать 8 раз.

Упражнение «Маска страхов и тревог»

Цель: коррекция различных страхов.

Ведущий предлагает сделать маску-амулет из собственных переживаний. Подростки с помощью пластилина размазывают его по шаблону-маски.

Обсуждение:

- С каким плохим опытом у Вас ассоциируется эта маска?
- Хочется ли Вам выбросить эту маску? Если да, то смело делайте это.

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 15

Цель: развитие навыков уверенного поведения у старших подростков.

Упражнение «Выступление перед сверстниками»

Цель: развитие навыков уверенного поведения у старших подростков перед сверстниками.

Ведущий проговаривает задание подростку, в котором ему нужно заставить группу поверить, что он уверенный человек. Например: нужно рассказать, как ты умеешь профессионально кататься на лошади. Подросток делает с первой попытки. После окончания упражнения, остальные участники должны указать, где рассказчик был уверенным, а где нет.

Обсуждение:

- В чем именно Вам показалось, что участник выглядит уверенным человеком?

Упражнение - дискуссия «Что такое давление среды?»

Цель: развитие у старших подростков способности своего поведения в случае, если на них оказывается отрицательное влияние.

Ведущий задает вопросы на данную тему, где в дальнейшем проходит дискуссия с участниками.

Обсуждение:

-Приведите примеры из вашей жизни плохого влияния сверстников?

-К чему приводит такое давление?

- Определите причины, по которым подросток попадает в такую зависимость?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 16

Цель: развитие способностей уважать и принимать себя и свои поступки.

Упражнение «Аналоговые состояния»

Ведущий предлагает вспомнить участникам, когда они испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Вспомните тот момент, когда вы почувствовали себя уверенным. Отметьте для себя симптомы вашей уверенности. А теперь постарайтесь детально вспомнить вчерашний день, как у Вас настрой преобладал? Уверенность при это была

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 17

Цель: формирование навыка произвольной регуляции настроения.

Упражнение «Я и мое настроение»

Ведущий предлагает группе обсудить ряд вопросов.

- Какова роль отличного настроения в Вашей жизни?

- Какова роль негативного настроения в Вашей жизни?

- О каких способах Вы знаете для того, чтобы изменить Ваше настроение в лучшую сторону?

- Замечали ли Вы, что во время нахождения в сети Интернет у Вас меняется настроение?

- Как Вы думаете может ли Интернет как-то повлиять на настроение?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 18

Цель: развитие умений планирования собственного времени в сети Интернет.

Материалы и оборудование:

Упражнение «Эффективное время онлайн»

Цель: ознакомление с правилами эффективного планирования и распределения собственного времени в сети Интернет.

Ведущий предлагает совместно с подростками прописать на ватмане правила эффективного пользования, например: ведение журнала, где прописывается текущее время нахождения в Интернете; составление конкретного списка того, что вы собираетесь делать в Интернете и т.д.

Обсуждение:

- Как Вы считаете, какими способами можно контролировать время нахождения в Интернете?

Упражнение «Чувство времени»

Цель: ознакомление с правилами эффективного планирования и распределения собственного времени в сети Интернет.

Ведущий раздает оценочные листы для заполнения подростками данных. Для того, чтобы научиться придерживаться правилам, необходимо сначала научиться чувствовать время. Ведущий засекает время и участникам

предлагается оценить и поставить в нужную колонку на бланке, которое по их мнению прошло.

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 19

Цель: обучение определить собственную кризисную ситуацию.

Материалы и оборудование:

Упражнение-ролевая игра «Мой кризис»

Ведущий предлагает группе называть по одному вариантов поведения, который поможет решить психологическую задачу подросткового кризиса. Ведущий записывает все варианты на доске, далее он просит участников все эти варианты распределить в две колонки: 1. Позитивный сценарий, 2 . Негативный сценарий. Например: развитие зрелых отношений с родителями. Позитивный сценарий – научиться правильно формировать свое мнение без скандала. Негативный сценарий – стремление сделать назло родителям.

Обсуждение:

- Встретились ли для Вас знакомые кризисы?
- Как Вы смогли этот кризис решить для себя?
- Помог ли Вам в этом сеть Интернет?

«Рефлексия». Совместное обсуждение итогов работы.

«Прощание». Ведущий прощается с участниками группы и договариваются на следующую дату занятия.

Занятие 20

Цель: формирование позитивных жизненных целей у старших подростков.

Материалы и оборудование: мячик.

Упражнение «Мое будущее»

Цель: выявление поставленных целей.

Ведущий предлагает участникам рассказать, как они представляют свое будущее.

Обсуждение:

- Как Вы видите свое будущее?
- Поменялось ли у тебя представление о сети Интернет?

Упражнение «Я желаю себе и другим...»

Ведущий объясняет участникам, что во время упражнения нужно передавать мяч и в это время проговаривать: «Желаю себе и другим»

«Рефлексия». Подводим итоги всех занятий.

«Прощание». Благодарим друг друга за совместные игры, занятия, упражнения. Обнимите, как можно больше своих товарищей за 20 секунд.