

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  
Лавр Н.В. Басалаева  
подпись инициалы, фамилия

«10» 06 2022 г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код-наименование направления

### ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Руководитель	<u>Лавр 06.06.2022</u> подпись, дата	зав.каф., канд.психол.наук должность, ученая степень	<u>Н.В. Басалаева</u> инициалы, фамилия
Выпускник	<u>Мф 06.06.2022</u> подпись, дата		<u>О.А. Ильющенко</u> инициалы, фамилия
Нормоконтролер		<u>Лавр 06.06.2022</u> подпись, дата	<u>М.А. Мартынова</u> инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Профилактика интернет-зависимости у подростков» содержит 83 страницы текстового документа, 48 использованных источников, 13 таблиц, 6 приложений, 7 рисунков.

**ЗАВИСИМОСТЬ, ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, ПРОФИЛАКТИКА, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ.**

Влияние интернета и социальных сетей на повседневную жизнь подростков создаёт условия для возникновения разного вида зависимостей. В первую очередь, возникает интернет-зависимость, которая в дальнейшем становится причиной социально-психологической дезадаптации личности.

Особенности семейного воспитания и индивидуально-психологические свойства личности могут способствовать формированию интернет-зависимости в подростковом возрасте. Как и другие формы и виды зависимостей, зависимость от интернета проще предупредить, чем корректировать. В связи с этим, одной из значимых задач в образовательной среде является профилактика интернет-зависимости у подростков.

Цель работы – изучение интернет-зависимости у подростков и ее профилактика.

В результате исследования проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме интернет-зависимости и ее профилактики; проведено экспериментальное исследование с целью изучения интернет-зависимости у подростков; разработана и реализована система занятий, направленная на профилактику интернет-зависимости у подростков, определена ее эффективность.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения и профилактики интернет-зависимости у подростков.....	8
1.1 Подходы отечественных и зарубежных психологов к изучению проблемы интернет-зависимости.....	8
1.2 Проявление интернет-зависимости у подростков.....	12
1.3 Методы профилактики интернет-зависимости у подростков.....	18
2 Экспериментальное изучение и профилактика интернет-зависимости у подростков.....	26
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	26
2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у подростков.....	32
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	40
Заключение.....	46
Список использованных источников.....	48
Приложение А Результаты первичной диагностики.....	54
Приложение Б Содержание системы занятий.....	58
Приложение В Рекомендации для родителей по профилактике интернет-зависимости подростков.....	77
Приложение Г Рекомендации для педагогов по профилактике интернет-зависимости подростков.....	79
Приложение Д Результаты повторной диагностики экспериментальной группы.....	80
Приложение Е Результаты повторной диагностики контрольной группы.....	82

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема интернет-зависимости современных подростков – одна из значимых и приоритетных на сегодняшний день. За 10 лет значительно выросло количество пользователей сети интернет с 1,97 млрд до 4,54 млрд на 2022 год [36].

С помощью интернета человек может удовлетворить свои коммуникативные, познавательные, игровые потребности, не выходя из дома: обучение на онлайн-платформах, работа в удаленном формате, общение с людьми по всему миру, просмотр, скачивание видео и фильмов, прослушивание и скачивание музыки, чтение онлайн-книг, выбор любой игры. Но интернет имеет и отрицательное влияние: ухудшение зрения и осанки, негативное воздействие на психику и нервную систему, особенно у современных подростков ввиду незрелости психики, несформировавшегося мировоззрения и неустойчивого гормонального фона. Предоставленная интернетом возможность найти любую информацию отнимает другую возможность - жить в реальном мире [32].

Онлайн-общение поглощает подростка, заменяя социализацию и общение со сверстниками. Иногда поиск новой информации становится стимулом для выхода в сеть. А в дальнейшем это явление перерастает в интернет-зависимость.

В связи с актуальностью проблемы цель работы: изучение интернет-зависимости у подростков и ее профилактика.

Объект исследования: интернет-зависимость как психологический феномен.

Предмет исследования – профилактика интернет-зависимости у подростков.

Гипотеза: мы предполагаем, что реализация программы по первичной профилактике интернет-зависимости в условиях общеобразовательного

учреждения способствует снижению уровня сформированности интернет-зависимости у подростков.

Для достижения поставленной цели мы определили следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме интернет-зависимости у подростков.
2. Охарактеризовать проявление интернет-зависимости у подростков.
3. Описать методы профилактики интернет-зависимости у подростков.
4. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение интернет-зависимости у подростков.
5. Разработать и реализовать систему занятий, направленную на профилактику интернет-зависимости у подростков, определить ее эффективность.

Методы исследования:

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

3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологическую основу исследования составляют труды отечественных ученых по проблеме интернет-зависимости в подростковом возрасте (Войскунский А.Е., Жичкина А.Е., Змановская Е.В., Ловпаче Ф.Г., Нурпеисова Б.С.), труды отечественных и зарубежных педагогов и психологов по проблеме профилактики интернет-зависимости (Менделевич В.Д., Проницева А.С., Фадеева С.В.).

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6» города Лесосибирска. Исследование проводилось в январе – мае 2022 г. Выборка представлена обучающимися 9 «А» и 9 «Б» класса в количестве 41 человека.

Этапы исследования:

1 этап (октябрь – декабрь 2021 г.) – изучение теоретических аспектов изучения интернет-зависимости у подростков, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования.

2 этап (январь – февраль 2022 г.) – проведение первичной диагностики интернет-зависимости у подростков, разработка системы занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у подростков.

3 этап (февраль – май 2022 г.) – реализация системы профилактических занятий, направленных на снижение уровня интернет-зависимости у подростков.

4 этап (май – июнь 2022 г.) – проведение повторной диагностики интернет-зависимости у подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с подростками, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования были представлены на: внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2021), IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2021), внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2022). По теме ВКР опубликованы 3 научные статьи.

Практическая значимость ВКР заключается в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме интернет-зависимости у подростков. Материалы ВКР могут быть использованы при подготовке к семинарским и практическим занятиям, а также при написании курсовых, выпускных квалификационных работ. Полученные в ходе исследования данные можно использовать при организации работы с подростками, имеющими интернет-зависимость.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 48 источников,

и 6 приложений. В работе содержится 13 таблиц и 7 рисунков. Общий объем работы составляет 83 страницы.

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

## 1.1 Подходы отечественных и зарубежных психологов к изучению проблемы интернет-зависимости

Термин «интернет-зависимость» был впервые введен в 1994 году американским ученым Айвеном Голдбергом для обозначения поведения человека со сниженным уровнем самоконтроля в виртуальной среде, которое оказывает негативное воздействие на значимые сферы деятельности человека. Помимо предложенного понятия А. Голдберг описал критерии, по которым можно определить интернет-зависимого человека. К ним ученый отнес постоянную тревогу, быстрое эмоциональное возбуждение, навязчивые размышления о происходящем в интернете, постоянное желание войти в сеть и т.д. [48].

В России проблема интернет-зависимости поднимается лишь в середине 2000-х гг. А.Е. Войскунским. В ходе изучения опыта зарубежных коллег и на основе собственных исследований учёный выделяет ряд признаков интернет-зависимого поведения:

1. Отсутствие желания и способности выйти из сети даже на несколько минут.
2. Стремление постепенно увеличивать время, проведенное в сети.
3. Наблюдается раздражительность и агрессивность при неудачных попытках войти в интернет.
4. Желание первым узнавать свежую информацию о новинках в интернет-пространстве.
6. Ложь о количестве времени, проведенном в сети [3].

А.А. Николаева отметила, что интернет-зависимость включает в себя совокупность разных поведенческих зависимостей, где смартфон и компьютер выступают не в роли объекта, а средством реализации данной зависимости. Также было отмечено, что интернет-зависимость имеет разные формы. Данные

формы могут переходить друг в друга, а также у человека может наблюдаться более двух проявлений этих форм.

В связи с этим, автор выделяет следующие формы интернет-зависимости. Данные представлены в таблице 1 [27].

Таблица 1 – Формы интернет-зависимости (автор – А.А. Николаева)

№	Форма интернет-зависимости	Описание
1	Интернет-гемблеры	Люди, которые участвуют в азартных играх, не контролируя расходы денежных средств
2	Интернет-геймеры	Пользователи различных онлайн-игр. Наибольшее влияние на формирование интернет-зависимости оказывают ролевые онлайн-игры с большим количеством игроков
3	Интернет-трудоголики	Люди, реализующие свою рабочую деятельность посредством сети (составление программ)
4	Интернет-эроголики	Пользователи, которые знакомятся в чатах, далее заводят романы с помощью интернета
5	Интернет-покупатели	Люди, способные потратить, не раздумывая, все денежные средства, совершая частые покупки в интернете

Ж.Ж. Шаймаганбетова рассматривает интернет-зависимость как расстройство психики, которое сопровождается раздражительностью и актами агрессии из-за попыток покинуть [44].

Т.Б. Венцова рассматривает интернет-зависимость как состояние, при котором появляются социально-психологические и физиологические отклонения личности, такие как:

- ограниченное общение с людьми, включая сверстников,
- неконтролируемое времяпровождение в сети,
- чувство неудовлетворенности и эмоционального неблагополучия, которое возникает при отсутствии связи с интернетом,

- искажение самооценки,
- повышенная конфликтность [2].

Л.О. Перегожин определяет данную зависимость как способ психологической защиты самого себя с помощью бегства в интернет, при этом наблюдается «захват» личности с помощью компьютерных, онлайн, мобильных устройств [30].

По мнению Ю.И. Севрюковой, интернет-зависимость – это уход от реальности, при котором внимание сконцентрировано на виртуальном мире, отрицая реальный [35].

В своей работе Р.И. Гарифов говорит об интернет-зависимости как о психологическом расстройстве с выраженными нарушениями поведения, которое включает в себя неспособность выйти из сети в нужное время и появление постоянного желания зайти в социальную сеть еще раз [5].

Проанализировав работы Ю.И. Севрюковой и Р.И. Гарифова, мы отмечаем, что интернет-зависимость является психологическим расстройством личности, при которой человек постепенно уходит от реального мира, а затем начинает его отрицать.

С.Е. Гришин в своих работах выделяет факторы, благодаря которым человек может стать интернет-зависимым:

- 1) возможность самоутвердиться и получить некий социальный статус, который люди не могут получить в реальной жизни;
- 2) неограниченный доступ к информации («информационный вампиризм»);
- 3) возможность наблюдать за чужой жизнью и чужими переживаниями;
- 4) в интернете люди не видят разницы между людьми, и не учитывают невербалику. Включается ролевое поведение, а «Я» реальное отключается. Интернет предоставляет возможность воплощения различных своих идентичностей [9].

Д.А. Анিকেева определила алгоритм формирования интернет-зависимости у подростков. Периоды представлены в таблице 2 [1].

Таблица 2 – Периоды формирования интернет-зависимости

(автор – Д.А. Аникеева)

№	Описание
1	Знакомство с возможностями интернета. Поиск чатов и форумов для общения. Поиск игр и развлечений. На данном этапе человек может отметить как положительные, так и отрицательные стороны интернет-пространства
2	Постепенное увеличение времяпровождения в сети. На данном этапе человек мысленно представляет, что будет делать в интернете, также создается четкий образ себя, как личности на различных виртуальных площадках
3	Зависимость от интернета. Индивид не видит смысла жизни без входа в сети. Отсутствует стремление возвращаться в реальную жизнь, так как в сети созданы все условия для дальнейшей виртуальной жизни

Одной из причин зависимо от интернета поведения являются те преимущества сети, которые невозможно реализовать в рамках живого общения. К основным А.В. Куликова относит преимущества, представленные в таблице 3 [22].

Таблица 3 – Основные преимущества онлайн-общения (автор - А.В. Куликова)

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

А.В. Лобунова в своем исследовании изучала социально-психологические аспекты общения человека в интернет-пространстве, социальные причины возникновения зависимости от интернета, особенно подчеркивая важность атмосферы человека в семье. По ее мнению, неблагоприятная атмосфера - одна из основных причин возникновения интернет-зависимости [24].

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

## **1.2 Проявление интернет-зависимости у подростков**

Подростковый возраст, согласно Д.Б. Эльконину, имеет следующие возрастные границы: 12-17 лет и делится на младший подростковый возраст (12-15 лет) и старший подростковый возраст (15-17 лет) [45].

Интернет-зависимость является одной из разновидностей зависимого поведения, и ее отличие заключается в том, что для ее развития и формирования не требуется много времени [21].

Ф.Г. Ловпаче отмечает, что подростки находятся в группе наибольшего риска формирования зависимости от интернета. Он говорит о том, что подростковый возраст является одним из самых сложных периодов развития психики, главным образованием которого является самосознание [25].

Д.Г. Кулина выделила ряд факторов, способствующих развитию интернет-зависимости, а именно:

- биологические (особенности нервных процессов и характер протекания эмбриогенеза),
- социальные (быстрое освоение сети, снижение возраста интернет-пользователей, рост возможностей в сети),
- индивидуально-психологические (особенности характера пользователя) [23].

По мнению Н.В. Грисенко, акцентуации характера - это предиктор формирования интернет-зависимости. Можно полагать, что личность, которая бесконтрольно и чрезмерно использует сетевые ресурсы, может быть определенным образом акцентуирована, и, напротив, не имея определенных акцентуаций, человек может использовать интернет без формирования зависимости [8].

А.Ф. Федоров выделил основные причины интернет-зависимости, которые могут быть у подростков.

Данные причины представлены в таблице 4 [41].

Таблица 4 – Причины интернет-зависимости подростков  
(автор – А.Ф. Федоров)

№	Описание
1	отсутствие родительского внимания
2	недостаточное общение со значимыми взрослыми, одноклассниками и сверстниками
3	неуверенность в себе и отсутствие веры в себя, внутренние установки, и трудности в общении
4	интерес ко всему новому
5	желание подростков быть похожим на своих сверстников, и поэтому они придерживаются увлечениями друг друга
6	формирование данной зависимости часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье

С точки зрения А.Е. Войскунского, наличие интернет-зависимости у подростков чаще всего указывает на наличие психологических проблем, таких как: непопулярность среди одноклассников и сверстников, трудности в обучении, неблагоприятный климат в семье. У интернет-зависимых личностей отмечаются нарушения в эмоциональной сфере [3].

Американский психолог Кимберли Янг описывает 4 свойства интернет-зависимости подростков:

1) Постоянное и неконтролируемое желание проверять свою электронную почту.

2) Предвидение подростком последующего выхода в сеть.

3) Отмечаются жалобы на то, что подросток проводит излишнее время в интернете.

4) Отмечаются жалобы на то, что подросток не контролирует расход денежных средств в интернете [47].

Стоит также обратить внимание на классификацию видов интернет-зависимости, которую предложила Кимберли Янг:

1. Сетевые отношения. Подросток придает большее значение в его жизни отношениям, которые возникли в чатах и играх, далее он становится зависим от этих отношений и ему требуется все чаще и чаще входить в сеть. В дальнейшем, общение с родными и близкими полностью заменяется сетевым.

2. Избыточная вовлеченность в сети. Подросток начинает играть в азартные онлайн-игры, принимает участие в онлайн-аукционах, тем самым расходуются денежные средства.

3. Информационное переутомление. Активное посещение веб-сайтов и баз данных.

4. Зависимость от компьютерных игр [47].

В исследованиях А.Г. Хентонена выделяются потребности подростков, которые удовлетворяются за счет интернет-пространства. Отмечаются следующие потребности:

- стремление быть самостоятельным и автономным;

- самореализация подростка через признание и познание;
- стремление подростка принадлежать к группе, сходной с его взглядами и интересами;
- потребность в любви;
- удовлетворение познавательной потребности [42].

Е.В. Змановская отметила, что не все подростки имеют интернет-зависимость, но они могут находиться в зоне риска. В связи с этим, она выделила психологические симптомы, которые могут проявляться у подростков, предрасположенных к интернет-зависимости:

- чувство радости от нахождения в интернете;
- постепенно увеличивающееся время пребывания в сети;
- равнодушное отношение к членам семьи, родственникам, друзьям и сверстникам;
- снижение успеваемости [16].

Как утверждает А.Е. Жичкина, подросток, выходя в сеть, чувствует себя в полной безопасности, понимая то, что никто не узнает, кто сидит по ту сторону экрана. При выходе в интернет человек наделяет себя различными качествами, которыми на самом деле не обладает. Он старается представить себя только с лучшей стороны, например, если человек в жизни замкнутый, нерешительный, зажатый, неуверенный в себе, то в виртуальном мире он полный уверенности в себе, готов на все. Но при выходе из киберпространства образ «идеального» подростка пропадает и все его настоящие качества возвращаются [15].

Подросток, который прошёл все этапы формирования интернет-зависимости, характеризуется, по мнению Д.Г. Рыбалтович, такими чертами как: высокая тревожность, повышенная интернальность, неприятие себя и других, педантизм, эгоизм [33].

Такие черты могут быть сформированы и без аддиктивного влияния. В этом случае, они могут выступать фундаментом для дальнейшего развития интернет-зависимости. Они не являются их причинами, но поддерживают процесс их формирования [33].

Согласно исследованию Н.И. Коптеловой, причиной интернет-зависимости может выступать психологическое неблагополучие, которое может подкрепляться вышеупомянутыми чертами личности. Как отмечает автор, психологическое благополучие - это субъективное явление, которое состоит из баланса между положительными и отрицательными эмоциями в жизни, а также удовлетворенности ею и ее различными сферами, осмысленности и реализации личностного потенциала. Психологическое неблагополучие выражается в неудовлетворенности собой и своим местом в жизни, что и приводит к интернет-зависимости. При этом, чем больше уровень неблагополучия, тем сильнее проявляется принадлежность и уход в сетевую субкультуру [19].

Как отмечает В.С. Жиров, интернет-зависимые учащиеся характеризуются такими показателями эмоционально-волевой сферы их личности, как: высокие уровни личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности. При увеличении степени интернет-зависимости происходит дальнейшее повышение этих характеристик. Помимо этого, для интернет-зависимых учащихся характерны низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе. При увеличении степени зависимости наблюдается снижение этих показателей [13].

Исследования А.Н. Рябинкиной указывают на неблагополучие в Я-концепции: неуверенность в себе и нестабильное эмоциональное состояние могут привести к интернет-зависимости. При помощи интернет-пространства можно без ущерба для собственной личности реализоваться. В интернете неудачи не представляют никакой опасности, любая группа, в которую мог войти подросток, он также может без проблем выйти из нее, при этом не причинив себе никакого вреда. Все эти факты делают интернет-общение и уход из реального мира в информационный более привлекательным [34].

Психолог Т.Е. Тагинцева описала психологические и физические симптомы, которые проявляются уже у интернет-зависимых подростков.

К психологическим симптомам автор относит:

- у подростка нет желания и стремления переключить свою деятельность;
- если деятельность не связана с интернетом, то подросток начинает раздражаться, у него отмечается чувство одиночества и ненужности;

- подросток разными способами старается скрыть свое нахождение в сети от членов семьи и близких ему людей [38].

К физическим симптомам относятся:

- сухость глаз;
- боли в руках, так как руки находятся в напряжении;
- нарушенный режим дня;
- нарушение личной гигиены;
- появление боли в спине и позвоночнике;
- появление головных болей [38].

С точки зрения Н.Г. Оськиной, зависимые от интернета подростки отличаются следующими особенностями, такими как:

- проблемы в общении со сверстниками возникают из-за заниженной самооценки и чувства одиночества;

- боязнь ответственности за совершенные поступки в реальной жизни, следовательно, подросток уходит от проблем в мир интернета;

- раздражительность;
- проявление вербальной и косвенной агрессии;
- игнорирование требований со стороны значимых взрослых;
- повышенный уровень тревожности
- повышенная подозрительность;
- обидчивость;
- склонность к депрессии [29].

Следовательно, необдуманное и бесцельное использование интернета может стать следствием ухудшения качества жизни человека. Одновременно, это может привести к неустойчивости психики из-за получаемых в интернете таких эмоций как: эйфория и азарт. Также следует отметить, что в дальнейшем подросток испытывает равнодушие к окружающим его людям [28].

Таким образом, развивающиеся технологии оказывают отрицательное влияние на несформированную психику подростка. Далее разрушается процесс усвоения социального опыта и процесс адаптации в обществе [28]. Интернет-зависимость приводит к проблемам в школе, с общением, со здоровьем. С каждым последующим годом, вовлеченных в сеть школьников будет становиться все больше, и поэтому единственное решение данной проблемы – соблюдение профилактических мер [12].

Следует отметить, что именно подростки являются основной группой риска для развития интернет-зависимости. Прежде всего, это связано со спецификой данного возраста, так как психологически данный возраст сложен и имеет много противоречий. Проблемы с общением, ощущение одиночества, низкая самооценка, эмоциональная нестабильность, склонность к избеганию проблем и ответственности, уход от себя в виртуальный мир – перечисленные особенности подростков способствуют как вовлечению в интернет-зависимость, так и одновременно являются факторами риска социальной дезадаптации.

### **1.3 Методы профилактики интернет-зависимости у подростков**

Е.Р. Южанинова определяет профилактику интернет-зависимости подростков как реализацию системы мероприятий, направленных на активизацию жизненной позиции, регуляцию эмоций, командообразование и развитию умения общаться за пределами виртуальной реальности [46].

В.Д. Менделевич выделяет первичную и вторичную профилактику интернет-зависимости.

1. Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, способных вызвать зависимость, а также на повышение устойчивости к этим факторам.

2. Вторичная профилактика способствует раннему выявлению интернет-зависимости, а также работу с группой риска, имеющей ярко выраженную склонность к формированию данной зависимости [26].

И.В. Чудова отмечает, что в целях профилактики интернет-зависимости учителям и родителям необходимо:

- регулировать пребывание ребенка в сети интернет и упорядочить время, проводимое подростком за компьютером;

- родителям необходимо собственным примером продемонстрировать ребенку, что помимо компьютера, видеоигр и интернета, в реальной жизни есть более интересные и полезные занятия;

- необходимо обращать внимание на те игры, в которые играет подросток, поскольку они могут стать причиной проявления раздражительности и актов агрессии;

- важно обсуждать игры с ребенком, научить его критически относиться к компьютерным играм, объяснить ему, что это лишь малая часть доступных развлечений и компьютерная игра не заменит семью, реальных друзей и счастье от достигнутых побед в реальной жизни.

В случае если родители самостоятельно не справляются с возникшей проблемой, необходимо обратиться к специалистам [43].

А.С. Проничева и И.А. Петрова в своем исследовании указывают на необходимость проведения в образовательных учреждениях профилактических мероприятий по предупреждению интернет-зависимости учащихся. Большое значение авторы отводят досуговой деятельности подростков, при организации которой необходимо учитывать следующее:

- интересы подростков;
- потребности учащихся;
- воспитательную направленность мероприятия.

По мнению авторов, в настоящее время результативно работают различные объединения, такие как патриотические клубы и РДШ [31].

С.В. Фадеева предполагает, что систему профилактики интернет-зависимости в подростковом возрасте целесообразно интегрировать в систему учебных дисциплин и внеурочной деятельности. В организации профилактической работы необходимо придерживаться системы формирования целостных знаний, которые в подростковом возрасте будут оказывать воздействие на когнитивное содержание поведенческих установок в грамотном информационно безопасном поведении. Профилактические меры по предупреждению зависимости от сети должны проводить и педагоги. Комплексный подход позволяет минимизировать риск формирования зависимости, разрушающей психику несовершеннолетнего. В этих целях в образовательном учреждении проводятся следующие мероприятия:

1. Формирование потребности к здоровому образу жизни;
2. Школьника учат использовать интернет в полезных целях;
3. Строго контролируется время работы за компьютером, не более получаса за урок;
4. Вовлечение в внеурочную деятельность, кружки и секции;
5. Педагоги активно сотрудничают с родителями, что помогает быстрому выявлению проблемы [40].

С.С. Котова к профилактике интернет-зависимости среди подростков относит следующие методы [20]:

1. Психологическое изучение «портрета» интернет-зависимого подростка. Данный метод предполагает исследование, изучение причин, приводящих к зависимому поведению подростка. Для этого используют социометрические методы сбора информации, тестирование, наблюдение и др.

С помощью данного метода можно составить рекомендации для классных руководителей и родителей об особенностях проявления интернет-зависимых подростков.

2. Вербальный метод (лекция, беседа диспут, индивидуальная и групповая работа). Действенным методом профилактики интернет-зависимости может стать беседа, так как это – способ индивидуальной или групповой

работы, направленный на предупреждение и профилактику интернет-зависимости.

3. Тренинг. Одним из наиболее эффективных методов в работе с подростками в формировании навыков безопасного поведения в интернете является психологический тренинг. Огромным потенциалом обладает метод тренинга социальных навыков, который подразумевает под собой приобретение и осмысление жизненного опыта в ходе активного обучения. Стоит отметить, что данный опыт моделируется во взаимодействии участников друг с другом с помощью игр и дискуссий.

Тренинг социальных навыков является одним из видов активного обучения. Психолог на данном тренинге помогает подросткам развивать навыки совладения со стрессовыми ситуациями. Данные знания можно будет применять на практике [17].

Психологи с подростками создают среду, в которой важным элементом является групповая поддержка. Это важно для того, чтобы каждый подросток, пришедший на тренинг, осознавал, что он является не одним в этом мире, и что его проблемы встречаются не только у него одного.

Еще одним важным элементом тренинга социальных навыков является понимание участниками друг друга [4]. Психологу важно донести до подростков, что конфликты, которые возникли из-за их длительного пребывания в сети, решить возможно, тем самым у подростка происходит преодоление отрицательного отношения к себе, а в дальнейшем произойдет повышение самоуважения и самооценности [6].

В тренингах возможно использование ситуационно-ролевых, дидактических, творческих, организационно-деятельностных, традиционных, инновационных игр. При организации тренинговых занятий с подростками рекомендуется использовать подвижные игры с целью преодоления скованности и напряженности, создания доверительного общения между участниками. Сюжетно-ролевые игры, как правило, становятся инструментом диагностики и самодиагностики, которые способствуют обнаружению

затруднений в общении, а также психологических проблем в личностном развитии. Не стоит забывать, что игра всего лишь косвенно влияет на процесс обучения: игровая деятельность способствует развитию новых поведенческих навыков и их закреплению; в ходе игры формируются эффективные коммуникативные умения; сюжетно-ролевая игра способствует приобретению опыта взаимодействия с другими людьми [44].

Т.Г. Кисилева рекомендует при организации тренинговой работы с зависимыми от интернета подростками использовать метод телесно-ориентированной психотерапии. В данном методе выделяются три основных техники: работа над структурой тела, чувственное осознание и нервно-мышечная релаксация [18].

Таким образом, в ходе тренинга подростки будут сравнивать свои личные позиции, установки и мнения с позициями других подростков. Это необходимо не только для изучения самого себя, но для повышения уровня эмпатии к другим людям, а также принятию чужих ценностей, уважению друг к другу [11].

А.Е. Войкунский отмечает, что одним из эффективных методов профилактики интернет-зависимости у подростков является арт-терапия.

Арт-терапия является коррекционно-развивающим методом на основе художественного творчества. Ее преимущество заключается в том, что в отличие от других направлений, в основе которых используются вербальные средства общения и восприятия. Это особенно эффективно в работе с подростками и позволяет использовать арт-терапию как инструмент исследования, развития и гармонизации в случаях, когда подростку сложно выразить свои эмоции словесно. Использование арт-терапевтических средств в работе с интернет-зависимыми подростками эффективен тем, что ему не нужна особая подготовка, наличие способности к рисованию или художественных навыков. Также изобразительное искусство способствует сближению между специалистом и подростком. Приобретаемый на групповых арттерапевтических

занятиях опыт позволяет подросткам получить психологическую поддержку в сложный период [3].

В.В. Титова в своем исследовании описывает формы профилактических мероприятий с интернет-зависимыми подростками, представленные в таблице 5.

Таблица 5 – Формы профилактических мероприятий (автор – В.В. Титова)

<b>№</b>	<b>Форма</b>	<b>Описание</b>
1	Организация деятельности, заменяющей зависимое поведение	организация различных мероприятий, кружков как внутри образовательной организации, так и вне
2	Пропаганда здорового образа жизни	формирование представлений о здоровье, правильном питании, спорте, гигиене, гармонии с окружающим миром.
3	Активизация личностных возможностей и способностей подростка	организация активного отдыха, увлечений и хобби. Одни подростки занимаются спортом, другие имеют тягу к искусству. Одним из популярных методов успокоения является арттерапия. В данном случае будут эффективны лепка, рисование, hand-made и др.
4	Передача информации	реализация в форме бесед, просмотров определенной литературы или видео, а также лекций и докладов, статистические данные.
5	Активное социальное обучение социально-важным навыкам	выстраивание работы в форме психологического тренинга. Психологические мероприятия могут проводиться как в самом учебном заведении, так и в иных учреждениях. Тренинг способствует тому, что у ребенка будут развиваться коммуникативные, личностные, когнитивные, навыкам публичного выступления

Продолжение таблицы 5

6	Организация социальной среды	представление о причинном влиянии окружающей среды на формирование девиаций. Объектом будут выступать семья, социальная группа или конкретная личность. В рамках профилактики интернет-зависимости данное направление включает: социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни, выступления молодежных кумиров, подобранные кинофильмы, видеофрагменты
---	------------------------------	--

Ф.Б. Гудси отмечает, что социально-педагогическая профилактика, как одно из важных направлений в предупреждении интернет-зависимости, предполагает использование обширного круга мер, необходимых для обеспечения безопасной среды развития и социализации ребенка. Сюда можно отнести такие меры как: профилактика психических заболеваний, зависимого поведения ближайшего окружения подростков с целью предотвращения ими жестоких, насильственных действий по отношению к другим детям и подросткам, а также снижения риска преступной деятельности [10].

Также одним из значимых компонентов социально-педагогической профилактики является просветительская работа.

Данная работа с подростками реализуется в следующих направлениях, представленных в таблице 6.

Таблица 6 – Направления просветительской работы (автор – Ф.Б. Гудси)

№	Описание
1	Информирование о причинах возникновения интернет-зависимости и ее предупреждения
2	Информирование об эффективных способах и стратегий выхода из сети
3	Предоставление информации о способах профилактики интернет-зависимости (телефоны доверия, психологические кабинеты и др.)

Т.Г. Киселева отмечает, что результативность системы профилактики интернет-зависимого поведения у подростков обеспечивается реализацией педагогических условий, которые заключаются в:

- раннем выявлении подростков, склонных к интернет-зависимости;
- повышение уровня компьютерной грамотности и культуры у подростков;
- внедрение программ социально-педагогической профилактики интернет-зависимости в образовательных учреждениях;
- повышение уровня осведомленности педагогов, подростков и родителей по вопросам влияния интернет-зависимости на соматическое, психическое и социальное здоровье детей;
- организация досуговой деятельности подростков как средства повышения их социальной адаптации в обществе [18].

Таким образом, вслед за Е.Р. Южаниновой, мы понимаем профилактику интернет-зависимости подростков как реализацию системы мероприятий, направленных на активизацию жизненной позиции, регуляцию эмоций, командообразование и развитию умения общаться за пределами виртуальной реальности.

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

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

Экспериментальное исследование интернет-зависимости среди подростков проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №6» города Лесосибирска.

Выборка представлена обучающимися 9 «А» и 9 «Б» класса в количестве 41 человек, из них 17 девочек и 24 мальчика. Возраст испытуемых 15-16 лет.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой); «Опросник поведения в интернете» (автор – А.Е. Жичкина).

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (октябрь – декабрь 2021 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования.

2 этап (январь – февраль 2022 г.) – проведение первичной диагностики интернет-зависимости у подростков, разработка системы занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у подростков.

3 этап (февраль – май 2022 г.) – реализация системы профилактических занятий, направленных на снижение уровня интернет-зависимости у подростков.

4 этап (май – июнь 2022 г.) – проведение повторной диагностики интернет-зависимости у подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с подростками.

Ниже раскроем содержание выбранных методик.

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

Цель – выявление интернет-зависимости или же патологического пристрастия к интернету.

После завершения тестирования определяются следующие группы:

- Обычный интернет-пользователь, который способен контролировать пребывание в сети (20 – 49 баллов):

- Пользователь, который сталкивается с проблемами по причине чрезмерного использования Интернета (50 – 79 баллов).

- Пользователь, который чрезмерно использует интернет, что привело к формированию интернет-зависимости (80 – 100 баллов) [47].

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

Цель – выявление интернет-зависимости.

Данная методика включает в себя 7 утверждений. Задача испытуемого – выбрать тот вариант ответа, который подходит для описания поведения испытуемого в интернете. Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» - 0 баллов.

После завершения тестирования определяются следующие группы:

- Интернет-зависимость отсутствует (0-2 балла).

- Склонность к интернет-зависимости (3-5 балла).

- Интернет-зависимость (6-7 баллов) [14].

Проанализируем результаты исследования интернет-зависимости подростков.

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

35 (85,5%) подростков являются обычными интернет-пользователями, следовательно, у них не наблюдается зависимости от сети. 5 (12%) учащихся имеют проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом, 1 (2,5%) подросток имеет интернет-зависимость, что говорит нам о том, что школьник

не способен контролировать свое пребывание в сети. Также наличие у подростка интернет-зависимости говорит нам о том, что он превышает запланированное время в сети. Это означает, что подросток стремится к виртуальной стимуляции чувств через сеть, переходит в виртуальный мир и чувствует свою незащищённость в реальном мире.

Таким образом, 35 (85,5%) подростков не имеют тенденции к интернет-зависимости, 5 (12%) испытуемых имеют тенденцию к развитию интернет-зависимости, 1 (2,5%) подросток имеет интернет-зависимость.

Ниже, на рисунке 1, представлены результаты первичной диагностики подростков по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой).

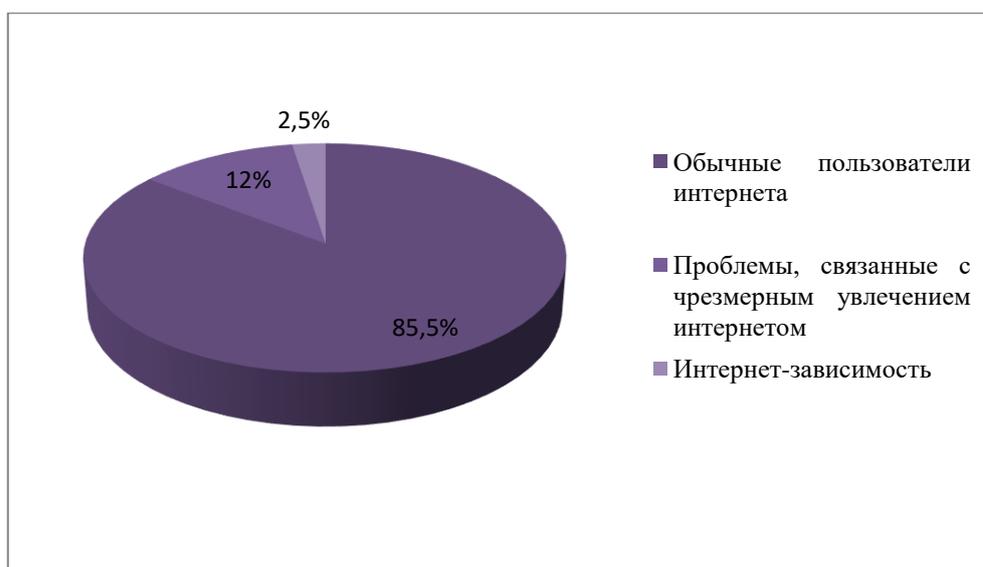


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики подростков по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой)

Проанализировав результаты первичной диагностики, полученные по методике «Опросник поведения в интернете» (автор – А.Е. Жичкина), мы можем отметить, что 21 (51%) подросток не имеют склонности к интернет-зависимости – это те учащиеся, у которых нет навязчивого желания выходить в сеть без потребности. Они настроены оптимистично, социально активны и

позитивны по отношению к другим, имеют друзей, в том числе противоположного пола. Провождение в интернете 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.

Мы констатируем, что 17 (42%) школьников склонны к интернет-зависимости, как отмечает педагогический коллектив, данные учащиеся имеют средние и удовлетворительные оценки, в классе их социометрический статус «пренебрегаемый», дружат и общаются между собой мини-группами.

Кроме того, 3 (7%) учащихся имеют интернет-зависимость. Интернет-зависимость отмечается у тех подростков, которые хотят удовлетворить потребности за счет интернет-пространства:

- в стремлении быть самостоятельным и автономным;
- в самореализации подростка через признание и познание;
- в стремлении подростка принадлежать к группе, сходной с его взглядами и интересами;
- в потребности в любви;
- в удовлетворении познавательной потребности.

Также педагогическим коллективом отмечено, что данные подростки в обучении не успешны и регулярно опаздывают на уроки к 8 утра, так как поздно ложатся спать. Домашние задания систематически не выполняются, поскольку после уроков школьники проводят время за сетевыми играми. Отмечается частая смена настроения и, порой, даже агрессия. Социометрический статус данных учащихся «изолированный». При групповой работе в классе активности эти обучающиеся не проявляют, им тяжело вступать в контакт с одноклассниками. При данной форме работы в классе используют смартфон для просмотра развлекательных видео и для игр. Нередко возникает социальная дезадаптация подростка, сопровождающаяся узким кругом общения на перемене и за пределами школы (хотя общение может быть установлено со многими одноклассниками, но лишь поверхностное). Наблюдается неумение

сформулировать свою мысль на уроках, отсутствие желания поделиться своими переживаниями с окружающими, постоянной потребностью и, одновременно, недостатком в близких отношениях, неумение самоорганизоваться, спланировать свою деятельность.

Ниже, на рисунке 2, представлены результаты первичной диагностики подростков, полученные по методике «Опросник поведения в интернете» (автор – А.Е. Жичкина)

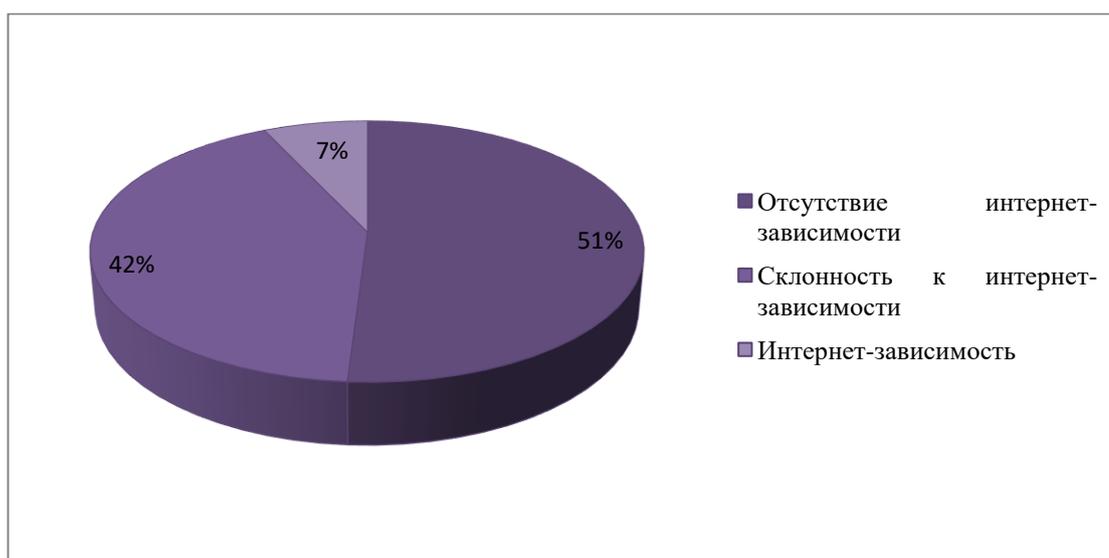


Рисунок 2 - Результаты первичной диагностики подростков по методике «Опросник поведения в интернете» (автор – А.Е. Жичкина)

Обобщая результаты первичной диагностики интернет-зависимости у подростков, мы пришли к выводу, что 20 (49%) школьников находятся в «группе риска». Данные подростки имеют либо склонность к зависимости от интернета, либо интернет-зависимость.

Для дальнейшей работы мы разделили выборку на экспериментальную и контрольную группу.

В контрольную группу включены 21 подросток (51%), без признаков интернет-зависимости.

В экспериментальную группу – 20 человек (49%), из них: 17 школьников имеют склонность к интернет-зависимости, 3 учащихся имеют интернет-зависимость.

Наличие интернет-зависимости у подростков чаще всего указывает на наличие психологических проблем, таких как непопулярность среди одноклассников и сверстников, трудности в обучении, неблагоприятный климат в семье. У интернет-зависимых личностей отмечаются нарушения в эмоциональной сфере.

Результаты исследования представлены на рисунке 3.

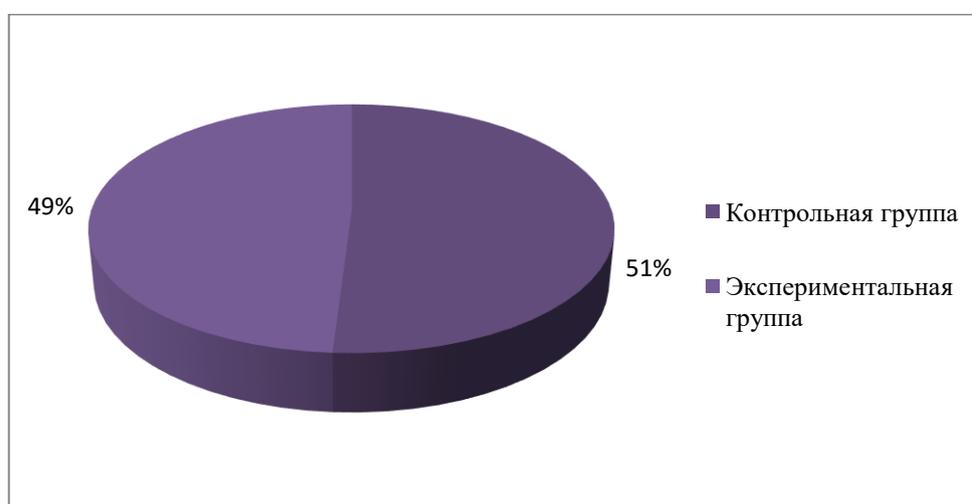


Рисунок 3 – Результаты исследования подростков с разным уровнем интернет-зависимости

Далее мы представим систему занятий «Скажи «нет» виртуальной реальности», реализованную с подростками, вошедшими в экспериментальную группу.

## **2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у подростков**

Для осуществления профилактической работы с подростками, склонными к интернет-зависимости или имеющими интернет-зависимость, нами была разработана система занятий: «Скажи «нет» виртуальной реальности».

Цель занятий – профилактика интернет-зависимости подростков.

Задачи занятий:

1. Создать условия для профилактики у школьников компьютерной и интернет-зависимости;
2. Создать условия для открытого доверительного общения в реальной жизни и тем самым недопущение его замещения на виртуальное общение.
3. Способствовать развитию ценностного восприятия жизни.

В основе занятий по профилактике интернет-зависимости подростков лежит система групповой работы. Основная форма – занятия с элементами тренинговых технологий, сказкотерапии, арт-терапии, мандалотерапии, игр (учебных, развивающих, коррекционных) и т.д. Также используются такие методы и формы как: дискуссия, беседа, рассказ, видеометод, обмен мнениями и информацией и др.

Разработанная нами система занятий по профилактике интернет-зависимости у подростков состоит из 16 занятий. Каждое занятие рассчитано на 45 минут, проводятся во второй половине дня 1 раз в неделю.

Структура каждого занятия состоит из: вводной части, основной и заключительной части. Общая продолжительность занятий составляет 20 академических часов.

Кроме того, нами разработаны рекомендации для родителей (Приложение В) и педагогов (Приложение Г) по профилактике интернет-зависимости подростков.

Ожидаемые результаты:

1) уменьшение процента склонных к интернет-зависимости или имеющих интернет-зависимость подростков;

2) наличие умения подростков общаться за пределами виртуальной реальности.

Данная программа разработана на основе программ: Г.В. Грачева [7] и Г.В. Солдатовой [37].

План системы занятий представлен ниже в таблице 7.

Таблица 7 – Система занятий «Скажи «нет» виртуальной реальности»

<b>Номер занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Ход занятия</b>
Занятие 1	знакомство с подростками, установление контакта и создание положительного настроения на дальнейшую работу	1.Приветствие. 2. Упражнение «Знакомство» 3. Упражнение «Наши правила» 4.Упражнение «Вселенная имени». 5.Упражнение «Мой портрет». 6. Упражнение «Мои ожидания». 7. Рефлексия и прощание.
Занятие 2	знакомство учащихся с миром эмоций подростков	1. Приветствие. 2.Упражнение «Реклама». 3. Упражнение «Нас с ним связывает...» 4. Арт-терапевтическое упражнение «Мыльные пузыри». 5. Рефлексия и прощание.
Занятие 3	формирование представлений о понятии «интернет-зависимость»	1. Приветствие. 2. Упражнение «Тема». 3. Упражнение «Замена интернету» 4. Мини-лекция о влиянии интернета на подростка. 5. Беседа с группой на тему «интернет-зависимость» по вопросам 6. Рефлексия и прощание.

Продолжение таблицы 7

Занятие 4	содействие осознанию собственного мира эмоций и чувств	1. Приветствие. 2. Упражнение-приветствие «Препятствие». 3. Упражнение «Концентрация». 4. Упражнение «Учимся понимать эмоции». 5. Упражнение «Стираем негативные эмоции». 6. Рефлексия и прощание.
Занятие 5	развитие навыков коммуникации и общения	1. Приветствие. 2. Упражнение «Угадай что». 3. Упражнение «Испорченный телефон». 4. Упражнение «Счет». 5. Рефлексия и прощание.
Занятие 6	развитие коммуникативных навыков	1. Приветствие. 2. Упражнение «Сделай мне комплимент». 3. Упражнение «Я тебя не слышу...» 4. Упражнение «Дракон». 5. Рефлексия и прощание.
Занятие 7	формирование представлений о причинах и признаках интернет-зависимости	1. Приветствие. 2. Упражнение «Мы против мошенничества в сети» . 3. Упражнение-имитация «Ролевая игра». 4. Мозговой штурм «Быть или не быть... в сети». 5. Рефлексия и прощание.
Занятие 8	информирование участников занятия о приватности и личном пространстве в интернете	1. Приветствие. 2. Упражнение «Плюсы и минусы виртуального общения». 3. Упражнение «Проблемная ситуация». 4. Упражнение «Я себя прощаю».. 5. Рефлексия и прощание.

Продолжение таблицы 7

Занятие 9	формирование социальных компетенций	1. Приветствие. 2. Упражнение «Профиль». 3. Упражнение «Комплименты». 4. Упражнение «Рекламное объявление». 5. Упражнение «Вавилонская башня». 6. Рефлексия и прощание.
Занятие 10	осознание механизма, запускающего и стимулирующего определенные эмоциональные и поведенческие реакции	1. Приветствие. 2. Упражнение «Я предмет». 3. Упражнение «Проба: Воспроизведение событий». 4. Упражнение «Ресурсы». 5. Рефлексия и прощание.
Занятие 11	информирование подростков о возможных рисках в интернете	1. Приветствие. 2. Просмотр фильма «Ингрид едет на запад». 4. Рефлексия и прощание.
Занятие 12	формирование представлений об последствиях интернет-зависимости	1. Приветствие. 2. Упражнение-дебаты: «Интернет: плюсы и минусы». 3. Упражнение «Интернет-приобретение: за и против». 4. Рефлексия и прощание.
Занятие 13	закрепление знаний о признаках интернет-зависимости	1. Приветствие 2. Упражнение «Как ты видишь себя в сети». 3. Упражнение «Заявление интернет-независимости». 4. Упражнение «Формула счастья». 5. Рефлексия и прощание.
Занятие 14	развитие навыков общения и групповой сплоченности	1. Приветствие. 2. Съемка видеоклипа «Интернет за и против». 3. Обсуждение. 4. Рефлексия и прощание.

## Окончание таблицы 7

Занятие 15	создание условий для благоприятного эмоционального состояния	1.Приветствие. 2.Упражнение «Мандалы». 3.Упражнение-медиация «Тело без стресса» 4.Упражнение «9 маленьких мандал». 5. Рефлексия и прощание.
Занятие 16	подведение итогов	1. Приветствие. 2. Упражнение «Подарок». 3. Итоговая рефлексия. Прощание.

Полное содержание программы представлено в Приложении В. В качестве примера опишем содержание занятий 9-12.

### Занятие 9

**Цель:** формирование социальных компетенций.

**Материалы и оборудование:** листы А4, карандаши, фломастеры ручки, распечатанный текст ситуаций, спичечные коробки

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение «Профиль».

Цель: содействие осознанию ответственности за содержание информации публикуемую в соцсетях.

Психолог предлагает подросткам объединиться по два или три человека. Далее, для того, чтобы создать профиль друг друга, на склеенных между собой листах А4, размещается аватарка (можно использовать фото, можно нарисовать – по желанию участников) и мини-интервью подростка о его увлечениях, хобби и интересах. По окончании работы, участники оформляют уголок класса своими «профилями».

Обсуждение: насколько точно передана информация в профиле каждого из участников?

Упражнение «Комплименты».

Цель: снятие усталости, создание хорошего настроения.

Психолог предлагает подросткам образовать круг и каждый по кругу говорит своему соседу комплимент.

#### Упражнение «Рекламное объявление».

Цель: содействие осознанию важности нераспространения персональных данных.

Подросткам необходимо придумать и написать о себе рекламное объявление. В нём стоит отразить следующие параметры: умения, описание своей внешности и характерные особенности своего характера, а фамилию, имя и отчество указывать нельзя. Объём рекламного объявления не ограничивается. После того, как последний участник дописал объявление, психолог перемешивает работы. Вытащенное наугад объявление зачитывается психологом, и участники занятия должны угадать его автора.

Обсуждение: Есть ли различия между описания себя в объявлении и реальным человеком? Как вы думаете почему? Какие данные из зачитанных объявлений, по вашему мнению, корректно размещать в Интернете в качестве персональных, а какие нет? Обоснуйте ваше мнение.

#### Упражнение «Вавилонская башня».

Цель: формирование умения в команде выделить наиболее приоритетную цель, умение принимать совместные решения.

Подростки делятся на 2 команды с помощью жеребьевки. По команде «марш» группы подростков должны построить башню из спичечных коробков, договариваясь о ее форме. Для победы нужно, чтобы башня устояла как можно выше, чем у команды соперников.

Важно, чтобы каждый участник принял участие в строительстве башни.

Обсуждение: тяжело ли было разделить обязанности между собой в группе?

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

## Занятие 10

**Цель:** осознание механизма, запускающего и стимулирующего определенные эмоциональные поведенческие реакции.

**Материалы и оборудование:** листы А4, карандаши, фломастеры, ручки.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение «Я предмет».

**Цель:** закрепление навыка вербализации своего эмоционального состояния, создание условий для самораскрытия и вербализации чувств.

Подросткам предлагается нарисовать себя в виде какого-либо предмета на одной стороне листа и животного на другой. Теперь необходимо представиться от имени предмета (я-пуговица, блестящая, красивая, люблю..., хочу..., не люблю... и т.п.).

Упражнение «Проба: Воспроизведение событий»

**Цель:** изучение ассоциативных и волевых процессов, соотношение информации кратковременной и долговременной памяти.

Учащимся необходимо вспомнить, какие события, и в какой последовательности произошли на протяжении текущего дня. Чем Вы занимались перед занятием? Вспомните события вашего далекого прошлого».

Упражнение «Ресурсы»

**Цель:** создание условий для формирования ценностного отношения к собственной личности

Предлагается изобразить свои качества (внутренние и внешние ресурсы) в виде символов.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

## Занятие 11

**Цель:** информирование подростков о возможных рисках в интернете.

**Материалы и оборудование:** ноутбук, колонки, проектор, фильм «Ингрид едет на запад».

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Просмотр фильма: «Ингрид едет на запад»

Обсуждения: Какое влияние оказывал интернет на девушку? И что этому способствовало? Почему главная героиня отправилась в путешествие? Как вы оцениваете данный поступок?

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

## Занятие 12

**Цель:** формирование представлений о причинах и признаках интернет-зависимости.

**Материалы и оборудование:** листы А4, ручки, карандаши.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение-дебаты «Интернет: плюсы и минусы».

Цель: проверка знаний подростков о преимуществах и недостатках интернета. Формирование умения конструктивно отстаивать свою позицию.

Подростки делятся на 2 группы. 1 группа готовит тезисы о преимуществе интернета, а 2 группа готовит тезисы о недостатках сети.

Через 20 минут организовывается обсуждения в форме дебатов, где задача одной группы опровергнуть доводы второй группы. Психологу важно следить за тем, чтобы дебаты велись тактично, в рамках норм межличностного общения. После завершения полемики психологом и подростками делается общий вывод о том, что как и у любого явления, у интернета есть как положительные, так и отрицательные стороны, о которых необходимо знать.

Упражнение «Интернет-приобретение: за и против».

Цель: осознание подростками о преимуществах и недостатках онлайн-покупок.

Подросткам предлагается распределиться на 2 команды. Задача первой команды – обсудить друг с другом преимущества покупок в интернете. Задача

второй команды – обсудить друг с другом недостатки покупок в интернет магазинах. Далее аргументы анализируются.

Обсуждение: сталкивались ли вы с трудностями в приобретении покупок в интернете? С какими рисками может столкнуться каждый при покупке товара онлайн?

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

Таким образом, реализация разработанной системы занятий может способствовать снижению интернет-зависимости подростков.

Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики интернет-зависимости подростков представлен ниже.

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

Нами было проведено повторное исследование интернет-зависимости подростков по окончании занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости подростков. Полученные нами данные повторной диагностики по методикам «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой); «Опросник поведения в интернете» (автор – А.Е. Жичкина) для подростков экспериментальной и контрольной группы представлены в приложениях Д, Е. Анализируя полученные результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой), мы пришли к следующим выводам.

Ниже, на рисунке 4, представлены полученные результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы.

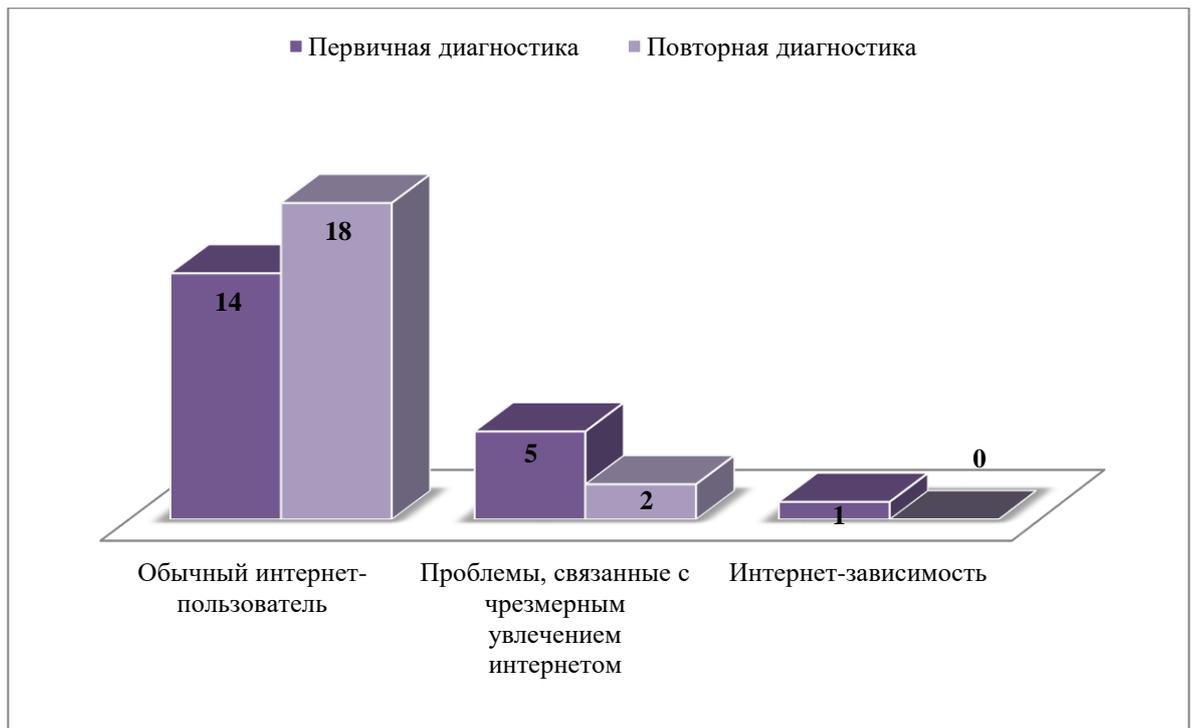


Рисунок 4 - Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой)

Мы отмечаем, что среди учащихся экспериментальной группы после реализации системы занятий увеличилось количество обычных пользователей интернетом с 14 до 18 подростков (с 34% до 44%). Это говорит нам о том, что подростки теперь контролируют свои действия в сети интернет. Кроме того, мы констатируем, что уменьшилось количество подростков с 8 до 2 (с 12% до 5%), у которых отмечались проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернета. Данные подростки проявляют интерес к общению вживую, и способам общения в сети.

После участия подростков в системе профилактических занятий, мы отмечаем отсутствие подростков с интернет-зависимостью.

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

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

Ниже, на рисунке 5, представлены полученные результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы.

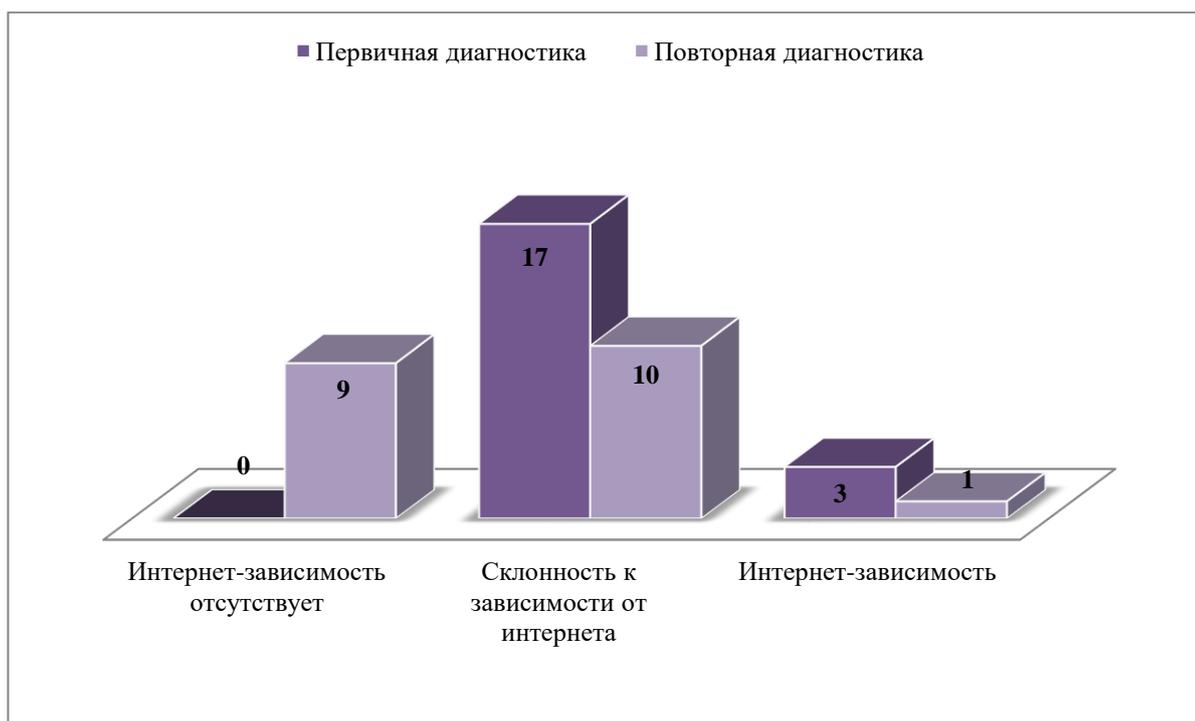


Рисунок 5 - Результаты первичной и повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор – А.Е. Жичкина)

Следует отметить, что после реализации системы занятий увеличилось количество подростков с отсутствием интернет-зависимости до 9 человек (с 0% до 22%). Это свидетельствует о том, что подростки осознают свое поведение в сети-интернет. Кроме того, мы констатируем, что уменьшилось количество подростков с 17 до 10 (с 41% до 24%), у которых выявлена склонность к зависимости от интернета. Данные школьники уже способны контролировать свои действия в интернете. Кроме того, снизилось количество учащихся с

интернет-зависимостью до 1 человека (с 7% до 2%) после участия в профилактических занятиях.

Таким образом, обобщая результаты первичной и повторной диагностики интернет-зависимости подростков экспериментальной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой); «Опросник поведения в Интернете» (автор – А.Е. Жичкина), мы отмечаем, что увеличилось количество подростков, не имеющих интернет-зависимость (с 17% до 33%). Количество подростков, которые имели склонность к интернет-зависимости и проблемы с чрезмерным пребыванием в сети, уменьшилось с 27% до 15%. Количество подростков, имеющих интернет-зависимость, также снизилось с 5% до 1%.

Данные факты позволяют нам констатировать улучшение показателей и уменьшение числа подростков с интернет-зависимостью.

Учителя отмечают, что подростки экспериментальной группы теперь большую часть своего времени стали уделять подготовке к ОГЭ и чаще посещать факультативные занятия. Домашняя работа стала выполняться и сдаваться на проверку вовремя. Количество опоздавших снизилось. Кроме того, теперь все учащиеся принимают участие в групповой классной работе. После школы домой идут мини-группами. На уроках физкультуры на образование команд тратится меньше времени.

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

Ниже, на рисунке 6, представлены результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы.

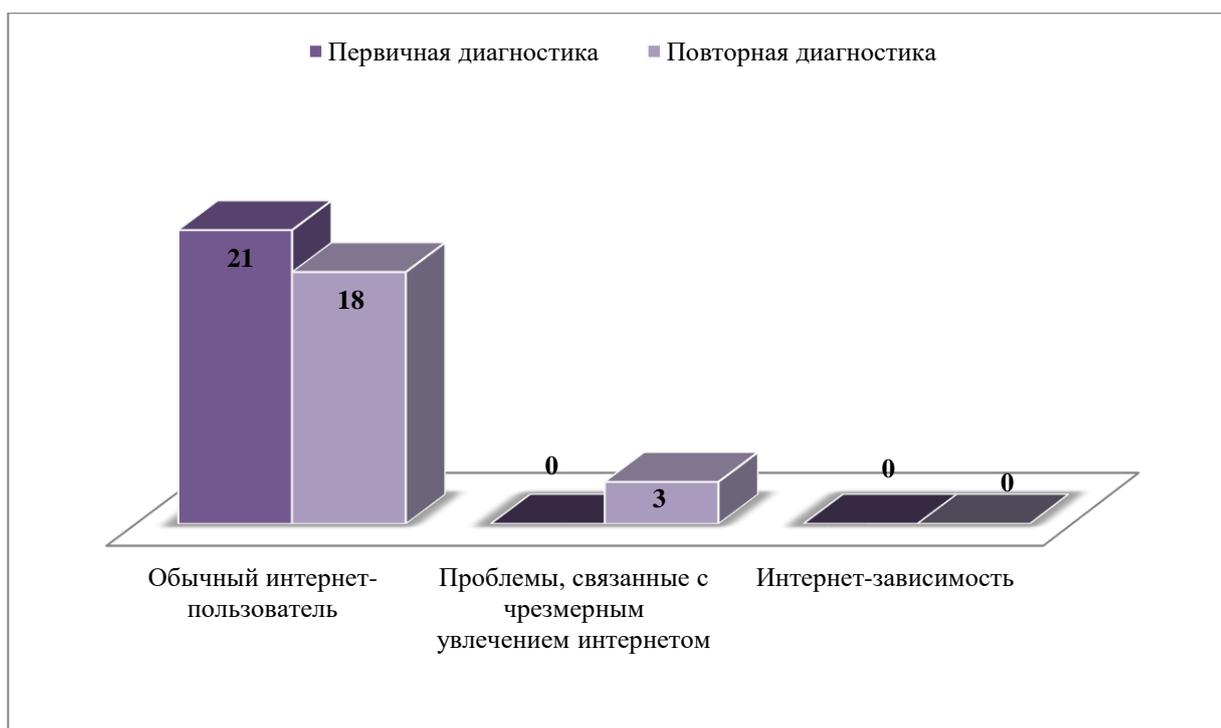


Рисунок 6 - Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой), мы можем сделать вывод о том, что уменьшилось количество подростков, которые являлись обычными интернет-пользователями (с 51% до 44%). Количество подростков, которые имеют проблемы с чрезмерным увлечением интернета, также увеличилось (с 0% до 7%). Таким образом, у некоторых подростков контрольной группы наблюдается потребность в интернет-ресурсах.

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

Ниже, на рисунке 7, представлены полученные результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы.

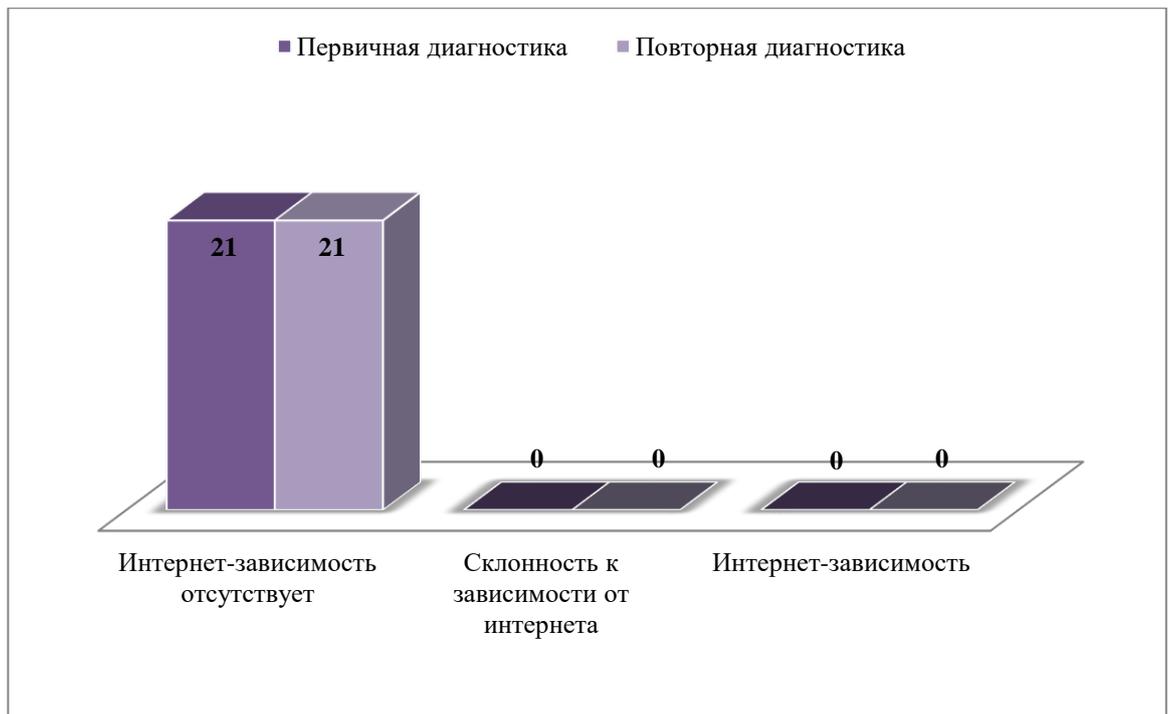


Рисунок 7 - Результаты первичной и повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор – А.Е. Жичкина)

Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы отмечаем, что при повторной диагностике изменений в уровнях не было, но при этом у 62 % подростков контрольной группы существуют различия в баллах внутри уровня.

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

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Следует отметить, что именно подростки являются основной группой риска для развития интернет-зависимости. Прежде всего, это связано со спецификой данного возраста, так как психологически данный возраст сложен и имеет много противоречий. Проблемы с общением, ощущение одиночества, низкая самооценка, эмоциональная нестабильность, склонность к избеганию проблем и ответственности, уход от себя в виртуальный мир – перечисленные особенности подростков способствуют как вовлечению в интернет-зависимость, так и одновременно являются факторами риска социальной дезадаптации.

Вслед за Е.Р. Южаниновой, мы понимаем профилактику интернет-зависимости подростков как реализацию системы мероприятий, направленных на активизацию активной жизненной позиции, эмоциональную стабильность, командообразование и развитию умения общаться за пределами виртуальной реальности.

Нами организовано и проведено экспериментальное исследование, направленное на изучение интернет-зависимости подростков на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6» города Лесосибирска. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики:

«Тест на интернет-зависимость» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой); «Опросник поведения в интернете» (автор – А.Е. Жичкина).

Обобщая результаты первичной диагностики интернет-зависимости у подростков, мы пришли к выводу, что 20 (49%) школьников находятся в «группе риска». Данные подростки имеют либо склонность к зависимости от интернета, либо интернет-зависимость. Подростки «группы риска» вошли в экспериментальную группу и приняли участие в занятиях, направленных на профилактику интернет-зависимости.

У подростков, вошедших в экспериментальную группу, отмечалось наличие психологических проблем, таких как: непопулярность среди одноклассников и сверстников, трудности в обучении, неблагоприятный климат в семье, коммуникативные проблемы, также отмечались нарушения в эмоциональной сфере.

На основе результатов первичной диагностики мы разработали систему профилактических занятий «Скажи «нет» виртуальной реальности», которая была реализована с подростками, входящими в экспериментальную группу.

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

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

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аникеева, Д. А. Стадии и признаки интернет зависимости / Д. А. Аникеева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 4. – С. 56-57
2. 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.
3. Войскунский, А. Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / А. Е. Войскунский. – Москва : Акрополь, 2009. – 279 с. – ISBN 978-5-98807-037-5.
4. Гарбер, А. И. Практикум по психодиагностике / А. И. Гарбер, Д. В. Иванов, С. К. Бердибаева. – Алматы : Казак университеті, 2019. – 298 с. – ISBN 978-601-04-3727-2.
5. Гарифов, Р. И. Феномен интернет-зависимости / Р. И. Гарифов, А. С. Панфилова // Образование и педагогические в XXI веке. – 2017. – № 2. – С. 197-199.
6. Гнедаш, Е. С. Вопросы профилактики интернет-зависимости / Е. С. Гнедаш // Вопросы педагогики. – 2021. – № 3. – С. 49-52.
7. Грачев, Г. В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты / Г. В. Грачев. – Москва: Изд-во РАГС, 2013. – 125 с. – ISBN 5-7729-0030-7.
8. Грисенко, Н. В. Формирование интернет-зависимости в подростковом возрасте / Н. В. Грисенко // Архивариус. – 2017. – № 3. – С. 11-17.
9. Гришин, С. Е. Интернет-зависимость молодежи / С. Е. Гришин // Информационная безопасность молодежи. – 2017. – № 2. – С. 44-47.

10. Гудси, Ф. Б. Проблемы психологической зависимости от Интернета в современный период / Ф. Б. Гудси // Вектор науки 41 Тольяттинского государственного университета. – 2012. – № 1. – С.100- 103.
11. Гулина, М. А. Словарь-справочник по социальной работе / М. А. Гулина. – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 2018. – 401 с.
12. Денисов, А. А. Психология интернет-зависимости / А. А. Денисов // Развитие личности. – 2014. – № 1. – С. 190-202.
13. Жилов, В. С. Основные проблемы Интернет-зависимого поведения / В. С. Жилов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2018. – № 54. – С. 361-365.
14. Жичкина, А. Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А. Е. Жичкина // Психологический журнал. – 2017. – № 4. – С. 75-77.
15. Жичкина, А. Е. Пространство, населенное Другими / А. Е. Жичкина // Планета Интернет. – 2008. – № 16. – С. 76-81.
16. Змановская, Е. В. Психология отклоняющего поведения : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. – Москва : Академия, 2004. – 288 с. – ISBN 5-7695-1248-2.
17. Карвасарский, Б. Д. Групповая психотерапия / Б. Д. Карвасарский, С. М. Ледера – Москва : Медицина, 2017. – 287 с. – ISBN 5-225-00505-5.
18. Киселева, Т. Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 3. – С. 46-50.
19. Коптелова, Н. И. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях / Н. И. Коптелова, В. А. Попов // Молодой ученый. – 2015. – № 24. – С. 970-973.
20. Котова, С. С. Особенности интернет зависимого и аддиктивного поведения молодежи / С. С. Котова, И. И. Хасанова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2017. – № 1. – С. 55-61.

21. Красонцева, Е. Ю. Кибербуллинг подростков: изучение социально-психологических последствий / Е. Ю. Красонцева, В. И. Рерке, Л. П. Сверч // Международный журнал медицины и психологии. – 2020. – № 4. – С. 32–37.
22. Куликова, А. В. Особенности интернет коммуникаций / А. В. Куликова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2012. – № 4. – С. 19-24.
23. Кулина, Д. Г. Формирование и развитие интернет-зависимости: факторы риска / Д. Г. Кулина // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2018. – № 3. – С. 35-45.
24. Лобунова, А. В. Профилактика интернет-зависимости среди молодежи / А. В. Лобунова, М. В. Денисенкова // Стратегия и тактика подготовки современного педагога в условиях диалогового пространства образования. – 2019. – № 12. – С. 86-92.
25. Ловпаче, Ф. Г. Психологические особенности интернет-аддикции как актуальная проблема современного мира / Ф. Г. Ловпаче // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2017. – № 3. – С. 91-96.
26. Менделевич, В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. – 2003. – № 2. – С. 153-158.
27. Николаева, А. А. Зависимость молодежи от социальных сетей / А. А. Николаева, Т. С. Павлова // Образовательные ресурсы и технологии. – 2019. – № 4. – С. 7-12.
28. Нурпеисова, Б. С. Влияние социальных сетей на социализацию студенческой молодежи / Б. С. Нурпеисова, М. А. Давлетьярова // Экономика и социум. – 2017. – № 8. – С. 196–200.
29. Оськина, Н. Г. Проблема интернет-зависимости : психолого-педагогическая трактовка / Н. Г. Оськина // Омский научный вестник. Психологические и педагогические науки. – 2018. – № 3. – С. 152–154.

30. Перегожин, Л. О. Психотерапия детей и подростков с зависимостью от интернета / Л. О. Перегожин // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2017. – № 2. – С. 183-185.
31. Проничева, А. С. Решение проблемы интернет-зависимости как новое направление деятельности социального работника / А. С. Проничева, И. А. Петрова // Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского : сборник статей по материалам региональной университетской научно-практической конференции. Серия «Гуманитарные науки» / ответственный редактор В. В. Доможир. – Калуга, 2019. – С. 507-510.
32. Репина, М. А. Проблема интернет-зависимости среди подростков / М. А. Репина, А. Ф. Федоров // Молодой ученый. – 2014. – № 20. – С. 662–664.
33. Рыбалтович, Д. Г. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д. Г. Рыбалтович, В. В. Зайцев // Вестник психотерапии. – 2011. – № 40. – С. 23-34.
34. Рябинкина, А. Н. Самоотношение подростков с интернет-зависимостью / А. Н. Рябинкина // Естественные и гуманитарные науки в современном мире. – 2020. – № 3. – С. 565-571.
35. Севрюкова, Ю. И. Формирование ценностных ориентаций как фактор профилактики у подростков зависимости от интернета / Ю. И. Севрюкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 9. – С. 384-388.
36. Сергеева, А. Ю. Вся статистика интернета. – 2022. – URL: <https://www.web-canape.ru/business/internet2022-globalnaya-statistika-i-trendy/> (дата обращения: 17.05.2022).
37. Солдатова, Г. В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность : методическое пособие для работников системы общего образования. Ч.1. Лекции / Г. В. Солдатова, Е. Г. Зотова, М. С. Лебешева, В. П. Шляпников. – Москва : Центр книжной культуры «Гутенберг», 2013. – 165 с. – ISBN 978-5-906014-18-4.

38. Тагинцева, Т. Е. Влияние социальных сетей на человека / Т. Е. Тагинцева // Современная наука : актуальные проблемы и пути их решения. – 2019. – № 10. – С. 129-131.
39. Титова, В. В. Интернет-зависимость : причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В. В. Титова, А. Л. Лазаревич, Д. Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. – № 4. – С. 132-139.
40. Фадеева, С. В. Педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательном учреждении : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Фадеева Светлана Владимировна ; Смоленский государственный университет. – Владимир, 2013. – 184 с.
41. Федоров, А. Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков / А. Ф. Федоров, И. А. Власова // Молодой ученый. – 2013. – № 5. – С. 785-787.
42. Хентонен, А. Г. Педагогическая профилактика интернет-зависимости у подростков / А. Г. Хентонен, С. В. Турчанинов // Молодой ученый. – 2017. – № 4. – С. 393-396.
43. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 113-117.
44. Шаймаганбетова, Ж. Ж. Интернет-зависимость – проблема современного общества / Ж. Ж. Шаймаганбетова, Г. С. Балтабаева // Гуманитарный трактат. – 2017. – № 20. – С. 3-5.
45. Эльконин, Б. Д. Психология развития : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальности «Психология» / Б. Д. Эльконин. – Москва : Академия, 2008. – 141 с. – ISBN 5-7695-0794-2.
46. Южанинова, Е. Р. Интернет как новое пространство самореализации молодёжи / Е. Р. Южанинова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – № 7. – С. 82-89.

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты первичной диагностики интернет-зависимости у подростков

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

Номер испытуемого	Баллы	Уровень
1	55	Проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом
2	45	Обычный пользователь интернета
3	46	Обычный пользователь интернета
4	38	Обычный пользователь интернета
5	43	Обычный пользователь интернета
6	60	Проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом
7	63	Проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом
8	46	Обычный пользователь интернета
9	29	Обычный пользователь интернета
10	64	Проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом
11	42	Обычный пользователь интернета
12	31	Обычный пользователь интернета
13	36	Обычный пользователь интернета
14	35	Обычный пользователь интернета
15	85	Интернет-зависимость
16	27	Обычный пользователь интернета
17	43	Обычный пользователь интернета
18	37	Обычный пользователь интернета
19	38	Обычный пользователь интернета
20	35	Обычный пользователь интернета
21	44	Обычный пользователь интернета
22	33	Обычный пользователь интернета
23	31	Обычный пользователь интернета
24	41	Обычный пользователь интернета

Продолжение таблицы А.1

25	42	Обычный пользователь интернета
26	32	Обычный пользователь интернета
27	35	Обычный пользователь интернета
28	29	Обычный пользователь интернета
29	23	Обычный пользователь интернета
30	34	Обычный пользователь интернета
31	45	Обычный пользователь интернета
32	36	Обычный пользователь интернета
33	27	Обычный пользователь интернета
34	20	Обычный пользователь интернета
35	58	Проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом
36	29	Обычный пользователь интернета
37	30	Обычный пользователь интернета
38	25	Обычный пользователь интернета
39	38	Обычный пользователь интернета
40	24	Обычный пользователь интернета
41	32	Обычный пользователь интернета

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

Номер испытуемого	Баллы	Уровень
1	5	Склонность к интернет-зависимости
2	3	Склонность к интернет-зависимости
3	3	Склонность к интернет-зависимости
4	5	Склонность к интернет-зависимости
5	3	Склонность к интернет-зависимости
6	6	Интернет-зависимость
7	5	Склонность к интернет-зависимости
8	3	Склонность к интернет-зависимости
9	4	Склонность к интернет-зависимости
10	5	Склонность к интернет-зависимости
11	3	Склонность к интернет-зависимости
12	1	Интернет-зависимость отсутствует
13	2	Интернет-зависимость отсутствует
14	5	Склонность к интернет-зависимости
15	6	Интернет-зависимость
16	3	Склонность к интернет-зависимости
17	3	Склонность к интернет-зависимости
18	3	Склонность к интернет-зависимости
19	3	Склонность к интернет-зависимости
20	6	Интернет-зависимость
21	4	Склонность к интернет-зависимости
22	2	Интернет-зависимость отсутствует
23	2	Интернет-зависимость отсутствует
24	2	Интернет-зависимость отсутствует
25	2	Интернет-зависимость отсутствует
26	1	Интернет-зависимость отсутствует
27	2	Интернет-зависимость отсутствует
28	2	Интернет-зависимость отсутствует
29	0	Интернет-зависимость отсутствует

Продолжение таблицы А.2

30	2	Интернет-зависимость отсутствует
31	1	Интернет-зависимость отсутствует
32	2	Интернет-зависимость отсутствует
33	2	Интернет-зависимость отсутствует
34	1	Интернет-зависимость отсутствует
35	3	Склонность к интернет-зависимости
36	2	Интернет-зависимость отсутствует
37	0	Интернет-зависимость отсутствует
38	2	Интернет-зависимость отсутствует
39	2	Интернет-зависимость отсутствует
40	1	Интернет-зависимость отсутствует
41	2	Интернет-зависимость отсутствует

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Содержание системы занятий «Скажи «нет» виртуальной реальности»

#### Занятие 1

**Цель:** знакомство с подростками, установление контакта и создание положительного настроения на дальнейшую работу.

**Материалы и оборудование:** цветные и белые листы А4, карандаши, маркеры, фломастеры, ручки, карточки с фразами.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение «Знакомство».

Цель: установление контакта.

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

Обсуждение: Чем ты увлекаешься? Чем ты полезен?

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

Упражнение «Наши правила».

Цель: принятие правил групповой работы.

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

Психолог вносит дополнения, предлагает уже опробованные нормы группового взаимодействия:

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

Упражнение «Вселенная имени».

Цель: создание ситуации раскрытия собственного я.

Психолог предлагает каждому на карточке написать свое имя и оформить карточку так, чтобы она отражала отношение к своему имени.

Обсуждение: С каким настроением вы сегодня пришли в школу? Возникли ли сложности в оформлении индивидуальных карточек?

#### Упражнение «Мой портрет».

Цель: формирование представления о себе.

Ведущий предлагает нарисовать два своих портрета: первый, описывающий себя снаружи, второй - изнутри.

Обсуждение: Какой из портретов было рисовать тяжелее? Какие чувства и эмоции вызвало у вас рисование своего портрета?».

#### Упражнение «Мои ожидания».

Цель: подведение итога занятия, выяснение ожиданий от дальнейшей работы.

Психолог предлагает подросткам в свободной форме выразить свои ожидания о предстоящих занятиях.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

## **Занятие 2**

**Цель:** знакомство учащихся с миром эмоций подростков.

**Материалы и оборудование:** карандаши, фломастеры, ручки, распечатанные таблицы, белые и цветные листы А4,

Приветствие. Психолог приветствует участников.

#### Упражнение «Реклама».

Цель: содействие осознанию уникальности личности подростка.

Подросткам необходимо нарисовать рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. Далее им нужно презентовать себя так, как будто в рекламе.

Обсуждение: Возникли ли сложности в выполнении задания? В чем они заключались?

Упражнение «Нас с ним связывает...».

Цель: создание межличностных связей внутри группы.

Каждый участник вспоминает, что связывает его с каждым из присутствующих (желательно, чтобы это была мини история).

Арт-терапевтическое упражнение «Мыльные пузыри».

Цель: формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные.

Подросткам предлагается пофантазировать, обеспечивая себя всеми необходимыми инструментами для изображения своих творческих эмоций. Им нужно изобразить свои мысли о том, как из их головы выходят негативные и положительные мысли. На правых пузырьках изображаем негатив, а на левых самые хорошие и приятные мысли. После чего подростки стирают негативные мысли и стараемся заменить на позитивные.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

### Занятие 3

Цель: формирование представлений о понятии «интернет-зависимость».

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

Упражнение «Тема».

Цель: активизация группы

Подростки делятся на 4 группы:

1 группа (Сайты с тематикой)

2 группа (Соц. сети)

3 группа (Онлайн-покупки)

4 группа (Почта)

Каждая из групп должны в течение 10 минут написать как можно больше сайтов. После происходит обсуждение. Далее участники объединяются в одну команду и рассуждают, зачем и для чего нужны написанные ими сайты.

#### Упражнение «Замена интернету».

Цель: поиск альтернативных вариантов пребыванию в сети.

Подросткам предлагается поделиться на 2 команды. Задача каждой команды в течение 10 минут написать на листе бумаги, чем обычно они занимаются в интернете (переписываются, смотрят сериалы и тд.). А следующие 10 минут нужно придумать, как можно заменить данные действия, например: не переписываться, а встретиться вживую и тд. Проигрывает команда, у которой первой кончатся варианты, чем можно заменить пребывание в интернете.

Обсуждаем и составляем буклет (памятку) о возможных способах замены времяпровождения в интернете.

#### Мини-лекция о влиянии интернета на подростка.

Цель: информирование подростков об интернет-зависимости.

Психолог рассказывает учащимся о понятии «интернет-зависимость», о её типах и признаках, о том, почему именно подростки больше всего подвержены ей и какое негативное влияние оказывает долгое пребывание в сети на сознание и организм подростка. После этого он просит участников высказать свои мысли по поводу услышанного.

#### Беседа с группой на тему интернет-зависимости по вопросам:

Цель: закрепление изученного материала.

Психолог раздает подросткам листы и зачитывает вопросы, которые представлены ниже. Учащиеся фиксируют свои ответы. После того, как все ответят на последний вопрос, подростки по очереди зачитывают свои ответы, а далее идет обсуждение.

Вопросы:

- 1). Как вы понимаете термин «интернет»?
- 2) Какие потребности можно удовлетворить с помощью интернета?

- 3) Приносит ли пользу в вашей жизни интернет?
- 4) Приносит ли вред в вашей жизни интернет?
- 5) Как вы поймете, что ваш одноклассник зависим от интернета?
- 6) Как вы думаете, похожа ли интернет-зависимость на другие зависимости? (алкогольная зависимость, зависимость от сигарет и т.д.).
- 7) Какими чертами обладает зависимый от интернета подросток?
- 8) Можно ли назвать общение в сети полноценным? Почему да? Почему нет?
- 9) Как вы думаете, почему с каждым годом растет количество интернет-пользователей?
- 10) Запишите первую ассоциацию к слову «интернет».

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

#### **Занятие 4**

**Цель:** содействие осознанию собственного мира эмоций и чувств.

**Материалы и оборудование:** листы А4 с бланком предложений, карточки, на которых написаны эмоциональные состояния или чувства, ручки, цветные карандаши.

Упражнение-приветствие «Препятствие».

**Цель:** установление контакта и создание положительного настроения на дальнейшую работу.

**Инструкция:** Давайте представим, чтобы мы стали делать, если бы нам нужно было поздороваться, но мы ничего не можем видеть, теперь нам нельзя двигать руками, нельзя шевелиться, а использовать только мимику; теперь одновременно поздороваться и руками, и ногами; поздороваться, издавая звуки.

**Обсуждение:** Какие чувства вы испытывали, приветствуя друг друга, когда у вас есть препятствия? Какой из представленных приветствий оказался самым сложным?

Упражнение «Концентрация».

Цель: осознание себя в различных ситуациях.

Психолог предлагает каждому подростку индивидуальный бланк предложений для осознания себя в различных ситуациях. Необходимо продолжить фразы письменно.

Фразы для обсуждения:

- Место, в котором я могу хорошо отдохнуть...
- Успехи, которых я достиг в своей жизни...
- Другие люди во мне ценят...
- Риск, на который я когда-то пошел...
- Лучшее переживание в моей жизни...
- Я был очень собой доволен в ситуации...
- Я доставил радость другому человеку, когда ...
- На критику в мою сторону я реагирую...
- Чего мне иногда сильно хочется...
- Мне бывает уныло, когда я ...
- Меня раздражает, когда я...
- Мне очень приятно, когда меня ...
- Бывает, что люди не понимают меня. Потому что я ...
- Для меня самое важное...
- Я горжусь тем, что ...

Обсуждение: Легко ли вы закончили предложенные фразы? На что вы опирались, заканчивая фразы? Остались ли те фразы, которые остались незавершенными? Почему?

Упражнение «Учимся понимать эмоции».

Цель: формирование умения понимать эмоции по невербальным проявлениям.

Психолог. У людей наиболее выражены эмоции проявляются на лице и с помощью различных поз. Перед нами расположены карточки, на которых написаны разные эмоциональные состояния или чувства. Наша задача,

вытягивая по очереди карточки, не демонстрируя написанное, изобразить не вербально это состояние или чувство, так чтобы оппонент смог отгадать.

После каждого воспроизведения можно высказать свои предположения относительно изображённого состояния или чувства.

#### Упражнение «Стираем негативные эмоции»

**Цель:** формирование положительного образа мышления.

Подросткам предлагается нарисовать негатив, так как у каждого из нас есть эмоции, которые негативно влияют на наше состояние. Далее изображаются на листке негативные эмоции, которые нужно забыть. После, учащиеся берут ластик и стирают, пока рисунок не сотрется, представляя, как их проблемы и негативные эмоции покидают их мысли.

**Обсуждение:** Какие эмоции вы испытывали в период проведения данного упражнения? Как вы считаете, эффективно ли оно? Снизилось ли внутреннее напряжение?

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

### **Занятие 5**

**Цель:** развитие навыков коммуникации и общения.

**Материалы и оборудование:** не предусмотрены.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение «Угадай что».

**Цель:** объединение участников группы для решения поставленных задач.

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

По завершению упражнения происходит обсуждение.

Упражнение «Испорченный телефон».

**Цель:** совершенствование навыков невербального общения.

Психолог просит выбрать одного ведущего, который останется в классе, а другие участники занятия выйдут за дверь, но перед этим им дается условие упражнения: «представьте, что вы получили телеграмму и содержание ее вы должны передать следующему участнику». Психолог зачитывает телеграмму первому участнику, затем приглашаются по очереди следующие учащиеся.

Текст телеграммы: «Звонила Елена Петровна. Она сообщила о том, что ее пригласили в молодежный центр нашего города для участия в семинаре. Также она просила передать, что если она не успеет вернуться к началу уроков второй смены (14:00), то нам нужно будет на первом этаже встретить второклассников, и вместо ее урока провести урок технологии, а после урока сопроводить школьников в ДК «Сибирь» на просмотр мультфильма». Упражнение помогает понять, как сильно может измениться информации посредством пересказа ее таким способом.

Упражнение «Счет».

**Цель:** взаимодействие участников и повышение доверия друг к другу.

Участники присаживаются на стулья, и их задача называть натуральные числа начиная от 1. Учащийся, который назвал число, должен хлопнуть в ладоши. Важно, чтобы один и тот же человек не называл 2 числа подряд и участники не договаривались между собой о том, кто начнет и кто продолжит числовой ряд.

По завершению упражнения происходит обсуждение.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

## **Занятие 6**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

**Материалы и оборудование:** не предусмотрены.

Упражнение «Сделай мне комплимент».

**Цель:** повышение настроения учащихся.

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

По завершению упражнения происходит обсуждение.

Упражнение «Я тебя не слышу...».

Цель: совершенствование навыков невербального общения.

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

Упражнение «Дракон».

Цель: снятие напряжения.

Подросткам предлагается встать друг за другом и взять впереди стоящего за плечи, участник, который встал первым, становится головой дракона, а последний участник – хвостом дракона. Задача «головы» как можно скорее догнать «хвост». Условие для всех участников - соблюдать темп и не отцепиться друг от друга. Как только первый участник догнал последнего, они меняются местами. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

## Занятие 7

**Цель:** формирование представлений о причинах и признаках интернет-зависимости.

**Материалы и оборудование:** ноутбук, колонки, проектор, листы А4, карандаши, фломастеры, ручки.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение «Мы против мошенничества в сети».

**Цель:** расширение представления о видах мошенничества в сети.

Подросткам предлагается посмотреть видеоролик: «Остерегайся мошенничества в Интернете» <https://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w>. После просмотра данного видеоролика подростки делятся на мини-группы и оформляют памятки для других учащихся о том, как не стать жертвой мошенников в интернете.

Упражнение-имитация «Ролевая игра».

**Цель:** формирование представлений о интернет-зависимости, вовлечение участников в проблему.

С помощью жеребьевки выбираются 5 подростков, которые будут играть определенную роль в сценке.

Роли:

- 1) интернет-зависимый подросток, который проводит время только за компьютером и смартфоном;
- 2) мать-домохозяйка интернет-зависимого подростка;
- 3) отец, который постоянно работает, чтобы его семья не нуждалась в финансах;
- 3) лучший друг подростка, зовущий гулять;
- 5) бабушка подростка, которая приехала из деревни, потому что соскучилась по внуку.

Подросткам дается время на подготовку, а далее разыгрывается сценка. Участникам необходимо, опираясь на характер своего героя, показать

проблемную ситуацию, остальные подростки наблюдают за героями. По окончании упражнения ребятам предлагается найти позитивное решение проблемы, которая связана с интернет-зависимостью подростка.

**Обсуждение:** Что чувствовал каждый из участников, исполняющий роль? Были ли вы в сводных ситуациях? Были ли вы свидетелями сводных конфликтных ситуаций? Узнали ли вы себя в исполненной роли интернет-зависимого подростка или друга, зовущего гулять?

#### Мозговой штурм «Быть или не быть онлайн».

**Цель:** поиск новых идей.

Подросткам выдаются листы бумаги и ручки. Им предлагается разделить лист бумаги на две равные части. Назвав одну часть «Причины проводить время в интернет», другую «Причины не проводить время в интернете». После того как время истекло все участники по очереди называют по одной причине. При этом важным условием является не повторять друг за другом. Психолог на доске записывает причины, и в конце делается вывод о плюсах и минусах увлечения интернетом.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

### **Занятие 8**

**Цель:** информирование участников занятия о приватности и личном пространстве в интернете.

**Материалы и оборудование:** листы А4, клей ручки, распечатанный текст ситуаций.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение «Плюсы и минусы виртуального общения».

**Цель:** расширение представлений участников о средствах общения в интернете, положительных и негативных явлениях, сопровождающих виртуальное общение.

Психолог предлагает подросткам поразмышлять над тем, что некоторые предметы нейтральные по своему функционалу. Например, кухонный нож может быть как полезным и необходимым при приготовлении пищи, так и средством нанесения тяжкого вреда жизни и здоровью при неадекватном использовании. Виртуальное общение – это явление без чёткой границы между полезным и вредоносным. Подросткам необходимо разделиться на 2 группы, задача которых определить каковы плюсы и минусы виртуального общения.

#### Упражнение «Проблемная ситуация»

Цель: развитие умения вовремя распознать риски в процессе общения в интернете, отработка правил общения в интернете.

Психолог предлагает подросткам обсудить проблемные ситуации, которые касаются виртуального общения. Каждому подростку также необходимо построить план действий, если данные ситуации их коснутся.

Ситуация 1. Вам пришел запрос на добавление в друзья от незнакомца.

Ситуация 2. Все члены твоей семьи уехали на неделю в деревню. Ты остался один (одна) и у тебя возникло желание пригласить к себе домой друзей.

Ситуация 3. Друг по переписке в социальной сети намекает на то, что он нуждается в финансовой поддержке (трагедия в семье).

Ситуация 4. Виртуальный друг предложил встретиться вживую.

#### Упражнение «Я себя прощаю».

Цель: создание условий для выхода негативного эмоционального состояния и отношения к себе.

Подросткам необходимо на листе бумаги написать не менее 8 предложений, каждое начинается с фразы «Я прощаю себя за...». Перечисляется все, что не нравится в себе, за что огорчаешься, злишься и т.д.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

## **Занятие 9**

**Цель:** формирование социальных компетенций.

**Материалы и оборудование:** листы А4, карандаши, фломастеры ручки, распечатанный текст ситуаций, спичечные коробки.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение «Профиль».

Цель: содействие осознанию ответственности за содержание информации публикуемую в соцсетях.

Психолог предлагает подросткам объединиться по два или три человека. Далее, для того, чтобы создать профиль друг друга, на склеенных между собой листах А4, размещается аватарка (можно использовать фото, можно нарисовать – по желанию участников) и мини-интервью подростка о его увлечениях, хобби и интересах. По окончании работы, участники оформляют уголок класса своими «профилями».

Обсуждение: насколько точно передана информация в профиле каждого из участников?

Упражнение «Комплименты».

Цель: снятие усталости, создание хорошего настроения.

Психолог предлагает подросткам образовать круг и каждый по кругу говорит своему соседу комплимент.

Упражнение «Рекламное объявление».

Цель: содействие осознанию важности нераспространения персональных данных.

Подросткам необходимо придумать и написать о себе рекламное объявление. В нём стоит отразить следующие параметры: умения, описание своей внешности и характерные особенности своего характера, а фамилию, имя и отчество указывать нельзя. Объём рекламного объявления не ограничивается. После того, как последний участник дописал объявление, психолог перемешивает работы. Вытащенное наугад объявление зачитывается психологом, и участники занятия должны угадать его автора.

Обсуждение: Есть ли различия между описанием себя в объявлении и реальным человеком? Как вы думаете почему? Какие данные из зачитанных

объявлений, по вашему мнению, корректно размещать в Интернете в качестве персональных, а какие нет? Обоснуйте ваше мнение.

#### Упражнение «Вавилонская башня».

**Цель:** формирование умения в команде выделить наиболее приоритетную цель, умение принимать совместные решения.

Подростки делятся на 2 команды с помощью жеребьевки. По команде «марш» группы подростков должны построить башню из спичечных коробков, договариваясь о ее форме. Для победы нужно, чтобы башня устояла как можно выше, чем у команды соперников.

Важно, чтобы каждый участник принял участие в строительстве башни.

**Обсуждение:** тяжело ли было разделить обязанности между собой в группе?

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

### **Занятие 10**

**Цель:** осознание механизма, запускающего и стимулирующего определенные эмоциональные поведенческие реакции.

**Материалы и оборудование:** листы А4, карандаши, фломастеры, ручки.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

#### Упражнение «Я предмет».

**Цель:** закрепление навыка вербализации своего эмоционального состояния, создание условий для самораскрытия и вербализации чувств.

Подросткам предлагается нарисовать себя в виде какого-либо предмета на одной стороне листа и животного на другой. Теперь необходимо представиться от имени предмета (я-пуговица, блестящая, красивая, люблю..., хочу..., не люблю... и т.п.).

#### Упражнение «Проба: Воспроизведение событий»

**Цель:** изучение ассоциативных и волевых процессов, соотношение информации кратковременной и долговременной памяти.

Учащимся необходимо вспомнить, какие события, и в какой последовательности произошли на протяжении текущего дня. Чем Вы занимались перед занятием? Вспомните события вашего далекого прошлого».

#### Упражнение «Ресурсы»

**Цель:** создание условий для формирования ценностного отношения к собственной личности

Предлагается изобразить свои качества (внутренние и внешние ресурсы) в виде символов.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

### **Занятие 11**

**Цель:** информирование подростков о возможных рисках в интернете.

**Материалы и оборудование:** ноутбук, колонки, проектор, фильм «Ингрид едет на запад».

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Просмотр фильма: «Ингрид едет на запад»

**Обсуждения:** Какое влияние оказывал интернет на девушку? И что этому способствовало? Почему главная героиня отправилась в путешествие? Как вы оцениваете данный поступок?

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

### **Занятие 12**

**Цель:** формирование представлений о причинах и признаках интернет-зависимости.

**Материалы и оборудование:** листы А4, ручки, карандаши.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение-дебаты «Интернет: плюсы и минусы».

**Цель:** проверка знаний подростков о преимуществах и недостатках интернета. Формирование умения конструктивно отстаивать свою позицию.

Подростки делятся на 2 группы. 1 группа готовит тезисы о преимуществе интернета, а 2 группа готовит тезисы о недостатках сети.

Через 20 минут организовывается обсуждения в форме дебатов, где задача одной группы опровергнуть доводы второй группы. Психологу важно следить за тем, чтобы дебаты велись тактично, в рамках норм межличностного общения. После завершения полемики психологом и подростками делается общий вывод о том, что как и у любого явления, у интернета есть как положительные, так и отрицательные стороны, о которых необходимо знать.

#### Упражнение «Интернет-приобретение: за и против».

**Цель:** осознание подростками о преимуществах и недостатках онлайн-покупок.

Подросткам предлагается распределиться на 2 команды. Задача первой команды – обсудить друг с другом преимущества покупок в интернете. Задача второй команды – обсудить друг с другом недостатки покупок в интернет магазинах. Далее аргументы анализируются.

**Обсуждение:** сталкивались ли вы с трудностями в приобретении покупок в интернете? С какими рисками может столкнуться каждый при покупке товара онлайн?

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

### **Занятие 13**

**Цель:** закрепление знаний о признаках интернет-зависимости.

**Материалы и оборудование:** листы А4, карандаши, фломастеры, ручки, ватман.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение «Как ты видишь себя в сети».

**Цель:** оценивание себя со стороны в интернет-пространстве.

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

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

#### Упражнение «Заявление интернет-независимости»

Цель: описание способов поведения в интернете.

Участникам предлагается использовать выводы из упражнения «Мозговой штурм», (занятие 7), подумать и создать заявление интернет-независимости, в которой были бы отражены профилактические рекомендации, способы поведения и т.п., препятствующие возникновению интернет-зависимости. Созданная декларация заслушивается, обсуждается и оформляется.

#### Упражнение: «Формула счастья»

Цель: определение своего Я в сети.

Подросткам предлагается разработать и нарисовать формулу своего счастья в интернете. Например, меня зовут Дарья и моя формула счастья это  $З+О=Ж$  (Знакомства + Общение = Жизнь). По окончании упражнения происходит обсуждение, выбирается самая интересная формула среди участников.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

### **Занятие 14**

**Цель:** развитие навыков общения и групповой сплоченности.

**Материалы и оборудование:** смартфоны, материалы с предыдущих занятий, компьютеры.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Подросткам предлагаетсяделиться на 2 группы и снять мини-ролик на тему «Положительные и отрицательные стороны интернет-пространства». Возможна съемка друг друга, а также опрос среди одноклассников, других учащихся школы и учителей.

Далее из собранного материала делается клип с помощью компьютера или смартфона.

Готовые ролики будут транслироваться на первом этаже при согласии участников.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

## Занятие 15

**Цель:** создание условий для благоприятного эмоционального состояния

**Материалы и оборудование:** белые листы А4, клей, заготовки мандал, фотографии с картинками, цветные карандаши, мелки, краски, ручки.

Приветствие. Психолог приветствует участников.

Упражнение «Мандалы».

Цель: снятие эмоционального напряжения Участникам группы раздаются рисунки мандалы, необходимо раскрасить по своему желанию.

Упражнение-медиация «Тело без стресса»

Цель: формирование положительных эмоций

Прослушивание медитации 15 минут.

Упражнение «9 маленьких мандал».

Цель: развитие творческих способностей.

Будем вымещать свои эмоции на необычных рисунках, способных расслабить и поднять настроение. Красим круги постепенно. После того как все маленькие эмоции раскрашены, мы их размещаем на большой. Обсуждение: Что вы испытывали, закрашивая ту или иную эмоцию? - Где в теле вы её ощущали? - Какие эмоции вы сейчас испытываете?

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

## **Занятие 16**

**Цель:** подведение итогов.

**Материалы и оборудование:** не требуется.

Упражнение: «Подарок».

**Цель:** повышение настроения участников группы.

Участники образуют круг. Психолог предлагает подарить друг другу воображаемые подарки в связи с окончанием занятий. Он начинает и каждый по очереди жестами изображает какой-то предмет (цветок, смартфон, воздушный шар и т.п.) и дарит его своему соседу. В слух произносить, что это за вещь нельзя, нужно показывать все мимикой и жестами. Если человек догадался и точно уверен, что это за предмет он должен назвать его.

Рефлексия и прощание. Подведение итогов и краткое повторение всего занятия. Закрепление основных теоретических позиций.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Рекомендации для родителей по профилактике развития интернет-зависимости подростков

1. Поощряйте творческие увлечения своего ребенка.
2. Приобщайте подростка к занятиям спортом.
3. Не забывайте, для подростка важен личный пример родителей.

Нельзя, чтобы слова расходились с делом: если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.

4. Если ваша работа связана с компьютером или смартфоном и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с подростком акцентируйте его внимание на том, что компьютер или смартфон вам необходим для работы.

5. Компьютер/смартфон может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с подростком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы в интернете.

6. Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить подростку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

7. Заметив интернет-зависимость у своего ребенка, не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения.

8. Предложите подростку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важны ваши совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).

9. Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети. Обсуждайте игры, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим

играм. А если ваших детей интересуют онлайн-игры на определенную тематику, предложите им их аналог. Таким аналогом может стать чтение книг на ту же тему.

10. Если у подростка нет в настоящий момент необходимости выйти в интернет, учите его выключать компьютер.

11. Не разрешайте употреблять пищу, сидя за компьютером, так подросток сможет отвлечься от онлайн-режима.

12. Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.

13. Если вы решили избавить подростка от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим его сна.

14. Если самостоятельно не можете справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Рекомендации для педагогов по профилактике интернет-зависимости подростков

1) На классных часах расскажите об основных опасностях использования сети интернет;

2) Убедите сообщать вам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им.

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

4) Интересуйтесь, какими чатами и досками объявлений пользуются подростки, и с кем они общаются.

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

6) Убедите подростков никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете. Напоминайте, чем это может обернуться.

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

8) Обсудите с подростками азартные сетевые игры и связанный с ними риск.

9) Проводите с педагогом-психологом профилактические мероприятия. Результатами мероприятия могут стать как бумажные, так и электронные ресурсы, созданные учащимися: рисунки, сочинения (рассказы, сказки, стихи), буклеты, презентации. Интересной формой представления результатов могут стать театрализованные выступления и видеофильмы учащихся.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

### Результаты повторной диагностики подростков экспериментальной группы

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

Номер испытуемого	Баллы	Уровень
1	49	Обычный пользователь интернета
2	39	Обычный пользователь интернета
3	43	Обычный пользователь интернета
4	33	Обычный пользователь интернета
5	44	Обычный пользователь интернета
6	42	Обычный пользователь интернета
7	46	Обычный пользователь интернета
8	40	Обычный пользователь интернета
9	21	Обычный пользователь интернета
10	61	Проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом
11	39	Обычный пользователь интернета
14	36	Обычный пользователь интернета
15	78	Проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом
16	24	Обычный пользователь интернета
17	38	Обычный пользователь интернета
18	28	Обычный пользователь интернета
19	31	Обычный пользователь интернета
20	37	Обычный пользователь интернета
21	28	Обычный пользователь интернета
35	43	Обычный пользователь интернета

Таблица Д.2 - Результаты повторной диагностики подростков экспериментальной группы по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор - А.Е. Жичкина)

<b>Номер испытуемого</b>	<b>Баллы</b>	<b>Уровень</b>
1	3	Склонность к интернет-зависимости
2	2	Интернет-зависимость отсутствует
3	1	Интернет-зависимость отсутствует
4	4	Склонность к интернет-зависимости
5	2	Интернет-зависимость отсутствует
6	6	Интернет-зависимость
7	4	Склонность к интернет-зависимости
8	2	Интернет-зависимость отсутствует
9	3	Склонность к интернет-зависимости
10	5	Склонность к интернет-зависимости
11	2	Интернет-зависимость отсутствует
14	5	Склонность к интернет-зависимости
15	5	Склонность к интернет-зависимости
16	2	Интернет-зависимость отсутствует
17	2	Интернет-зависимость отсутствует
18	1	Интернет-зависимость отсутствует
19	2	Интернет-зависимость отсутствует
20	5	Склонность к интернет-зависимости
21	4	Склонность к интернет-зависимости
35	3	Склонность к интернет-зависимости

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

### Результаты повторной диагностики контрольной группы

Таблица Е.1 - Результаты повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Тест интернет-зависимости» (автор – К. Янг, в модификации В.А. Лоскутовой)

Номер испытуемого	Баллы	Уровень
12	37	Обычный пользователь интернета
13	42	Обычный пользователь интернета
22	39	Обычный пользователь интернета
23	30	Обычный пользователь интернета
24	47	Обычный пользователь интернета
25	51	Проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом
26	36	Обычный пользователь интернета
27	35	Обычный пользователь интернета
28	24	Обычный пользователь интернета
29	22	Обычный пользователь интернета
30	35	Обычный пользователь интернета
31	55	Проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом
32	39	Обычный пользователь интернета
33	28	Обычный пользователь интернета
34	22	Обычный пользователь интернета
36	33	Обычный пользователь интернета
37	29	Обычный пользователь интернета
38	47	Обычный пользователь интернета
39	49	Проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом
40	44	Обычный пользователь интернета
41	30	Обычный пользователь интернета

Таблица Е.2 - Результаты повторной диагностики подростков контрольной группы по методике «Опросник поведения в Интернете» (автор - А.Е. Жичкина)

<b>Номер испытуемого</b>	<b>Баллы</b>	<b>Уровень</b>
12	2	Интернет-зависимость отсутствует
13	2	Интернет-зависимость отсутствует
22	2	Интернет-зависимость отсутствует
23	2	Интернет-зависимость отсутствует
24	2	Интернет-зависимость отсутствует
25	2	Интернет-зависимость отсутствует
26	2	Интернет-зависимость отсутствует
27	0	Интернет-зависимость отсутствует
28	1	Интернет-зависимость отсутствует
29	1	Интернет-зависимость отсутствует
30	1	Интернет-зависимость отсутствует
31	2	Интернет-зависимость отсутствует
32	1	Интернет-зависимость отсутствует
33	1	Интернет-зависимость отсутствует
34	1	Интернет-зависимость отсутствует
36	1	Интернет-зависимость отсутствует
37	1	Интернет-зависимость отсутствует
38	1	Интернет-зависимость отсутствует
39	2	Интернет-зависимость отсутствует
40	2	Интернет-зависимость отсутствует
41	2	Интернет-зависимость отсутствует