Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ–
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю
Заведующий кафедрой
_____ Н.В.Басалаева
подпись инициалы, фамилия
«_____»_____2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Руководитель _____ доц. каф., канд. психол. наук Т.Ю. Артюхова
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник _____ А.Г. Арбузова
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

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

Консультации по разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер _____ Т.В. Казакова

подпись, дата инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Диагностика и профилактика интернет-зависимости у подростков» содержит 51 страницу текстового документа, 45 использованных источников, 4 таблицы, 2 приложения, 3 рисунка.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ,ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ, ПРОФИЛАКТИКА, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ.

Влияния интернета на повседневную жизнь старших подростков создаёт условия для возникновения различного рода техногенных зависимостей, в том числе, интернет-зависимости, которая, в свою очередь, чаще всего становится причиной социальной дезадаптации личности. Формированию интернет-зависимости способствуют психологические свойства личности и индивидуальные особенности воспитания.

Как и другие виды будущего аддиктивного поведения, интернет-зависимость проще предотвратить, чем корректировать. Поэтому профилактика интернет-зависимости у подростков выступает актуальной и значимой задачей.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах проблемы интернет-зависимости у старших подростков и возможности ее профилактики посредством системы занятий.

Данная работа содержит: анализ психологическо-педагогической литературы; проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление уровня интернет-зависимости у старших подростков; разработана и реализована система занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у старших подростков.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение…… 5
1 Теоретические аспекты изучения интернет-зависимости у старших подростков..... 9
1.1 Определение «интернет-зависимость» в психологии…… 9
1.2 Особенности интернет-зависимости у старших подростков…… 15
1.3 Формы и методы профилактики интернет-зависимости у старших подростков …….. 20
2 Экспериментальное исследование интернет-зависимости у старших подростков и ее профилактики ……..... 25
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики …….. 25
2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у старших подростков…….. 29
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики…….. 33
Заключение……. 37
Список использованных источников…….. 39
Приложение А Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних……... 46
Приложение Б Тест на интернет-зависимость…… 50

ВВЕДЕНИЕ

Интернет проник во все сферы жизни социума и является неотъемлемой составляющей полноценной жизни основной массы людей. Практически каждый человек, по крайней мере, два-три раза в день общается, работает и находит нужную информацию в глобальной сети. Неисчерпаемый источник важнейшей информации, недорогой источник знаний и компетенции, незаменимый инструмент для работы и бизнеса, средство отдыха и планирования, платформа для знакомств, средство общения и т.д. Сеть Интернет, безусловно, занимает важное место в современном обществе и является большим достоянием для людей во всем мире. Интернет настолько органично вошёл в нашу жизнь и повседневные практики, что теперь мы не мыслим жизни как без Интернет, так и его сервисов.

Интернет – это виртуально-цифровая среда, которая развита настолько, что в этой среде достаточно комфортно находиться и коммуницировать, в настоящее время влияние интернета, некая дозволенность ведет к подмене реальности земной на виртуальную. Именно глубокое проникновение сетевой практики в повседневные практики обусловило развитие различных зависимостей искусственного плана, в том числе и интернет-зависимости, что в свою очередь ведет к социальной дезадаптации проявляет себя, в большей мере, среди детей и подростков.

Как и другие виды будущего аддиктивного поведения, интернет-зависимость легче предотвратить, чем корректировать. Поэтому, своевременное выявление расположенности, проявления, профилактика интернет-зависимости у молодых людей выступает неотложной и критически важной задачей.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах проблемы интернет-зависимости у старших подростков и возможности ее профилактики посредством системы занятий.

Объект исследования: интернет-зависимость.

Предмет исследования: динамика показателей интернет-зависимости у старших подростков в результате участия в системе профилактических занятий.

Гипотеза: мы предполагаем, что регулярное участие старших подростков, склонных к интернет-зависимости, в системе занятий по первичной профилактике интернет-зависимости, построенной с учетом когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, будет способствовать значительному снижению общего уровня интернет-зависимости.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть в теоретическом аспекте определение «интернет-зависимость». Выделить особенности интернет-зависимости у старших подростков.

2. Изучить формы и методы профилактики интернет-зависимости у старших подростков.

3. Подобрать методики, адекватные цели исследования, определяющие уровень интернет-зависимости у старших подростков, провести первичную диагностику.

4. Реализовать систему профилактических занятий, направленных на снижение риска развития интернет-зависимости у подростков, провести повторную диагностику по выявлению уровня интернет-зависимости у старших подростков.

5. Проанализировать результаты экспериментального исследования.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование (тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних; тест на интернет-зависимость).

3. Качественные и количественные методы обработки данных.

Методологической основой нашего исследования явились научные работы Н. И Братчиковой [7], М. А Богомоловой [5], Р. И. Гарифова [11], Т. Г Киселёвой [18], Е. А Хомутниковой [39] и др.

Экспериментальная база исследования представлена: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия» города Лесосибирска. Исследование проводилось в январе 2021 – мае 2021 г. Выборка представлена обучающимися 9 «А» класса в количестве 19 человек.

Этапы исследования:

1 этап (январь 2021 г. – февраль 2021 г.) – изучение теоретических аспектов изучения интернет-зависимости у старших подростков, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики уровня интернет-зависимости у подростков.

2 этап (март 2020 – апрель 2020 г.) – организация проведения системы профилактических занятий, направленных на снижение уровня интернет-зависимости старших подростков.

3 этап (май 2021 г.) – проведение повторной диагностики уровня интернет-зависимости у старших подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с подростками формулирование выводов, оформление ВКР.

Практическая значимость исследования состоит в том, что систематизирован теоретический материал по теме исследования. Была разработана и реализована система занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у подростков. Реализация системы занятий позволяет говорить об эффективности осуществленной работы.

Результаты исследования были представлены на III Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития человека в современном обществе» (Лесосибирск, 2020 г.).

Структура работы. Работа включает в себя введение, 2 главы, заключение, список использованных источников (45 наименований), 2 приложения.

Результаты исследования представлены в 4 таблицах. Общий объём работы составляет 51 страницу.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Определение «интернет-зависимость» в психологии

По мнению Е. Ф. Расникова, доступ в он-лайн (мобильный он-лайн) с мобильных смартфонов, телефонов и компьютерных устройств и обмен информацией через интерфейсы программ, в сетях и других площадок расширяет круг вовлеченных пользователей. В России Интернет один из самых доступных интернет, «…с проникновением интернета во все сферы межличностных отношений на передний план выдвинулись трудности, с которыми сталкиваются пользователи в сетевом интернет-пространстве, затрагивая и включая такие сферы, как онлайн-общение» [32, с. 214].

Некоторые специалисты, с точки зрения Т. Н. Дорошенко, «ведут речь о появлении так называемого синдрома «интернет-зависимости», когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя в мир виртуальной реальности от настоящей реальности» [12, с. 43].

По мнению Т. Ю. Щербининой, полное погружение в проблему исследования позволяет рассматривать интернет-зависимость как человеко-машинную форму, техническое соединение, которое протекает на основе всех возможных форм использования технологии Интернета, на основе динамики, принадлежащей процессу зависимости. Это связано с задачей зависимого поведения «создавать новые лица, образы, действия, прибегая к виртуальной реальности, и заполнять неприкасаемые части жизни, заменяя реальные земные задачи виртуальными» [45, с. 160].

По мнению В. С. Клемеса, парадокс интернет-зависимости затрагивает общество как живую и важную подсистему социальной системы (культурной, профессиональной, коммуникативной, социальной, чувствительной) и, более того, затрагивает интересы малых социальных групп. Поскольку это явление

поражает все слои общества, оно считается социальной проблемой, которая нуждается в рационализации [19].

Как пишет Т. М. Корягина отечественный исследователь зависимостей, «интернет-зависимые индивидуальности подвержены таким образованиям как депрессия, заторможенность, конфликтность, страх отвержения со стороны социально-значимых людей (лидеры мнений, сетевые авторитеты, модераторы). С точки зрения виртуальной ориентации, они склонны проявлять колорит, выступая сборной личностью, поскольку их привлекает то, что популярно в мире, тренды. Среди собственных демонов интернет-зависимых – застенчивость, подверженность стрессам, раздражительность, неспособность контролировать свое поведение, ощущение странности и неспособность управлять своим временем. Различные научные концепции социальных детерминант интернет-зависимости в подавляющем большинстве основаны на специфических парах, которые поддерживают и усиливают нежелательное поведение в сети. Исследователи обнаружили, что анонимность, простота использования и избегающее поведение являются важными точками конфликта в Интернете, которые усиливают негативное поведение. Исследователи пришли к выводу, что «онлайн обладает способностью компенсировать социальные трудности реальной, земной, жизни, излучая ситуативную уверенность и удобство» [20, с. 51].

Термин «подключенность к Интернету» («Internet connectedness») не имеет общего, удовлетворяющего всем условиям определения. Исследователи, исходя из научной направленности по-разному трактуют его происхождение. Значение термина сильно изменилось за последние два десятилетия, как отмечает Н. Н. Братчикова, «есть три термина, которые специалисты обычно используют для описания интернет-зависимости: интернет-аддикция или «интернет-зависимость», «сопротивление принятию интернет» и «злоупотребление». Под злоупотреблением понимается чрезмерное использование (злоупотребление, подмена реальностей) [7, с. 10].

Название «интернет-зависимость» было придумано и впервые введено в практику психиатрии нью-йоркским психиатром И. Голдбергом (1996). Понятие зависимости от интернет использовалось для описания патологической и компульсивной страсти к использованию Интернета. Он описывает интернет-зависимость как «поведенческое расстройство, возникающее в результате глубокого вовлечения в Интернета с применением ориентированных девайсов, компьютера, а позже смартфонов, которое негативно влияет на традиционные земные (офлайновые) семейную, образовательную, социальную, рабочую, бытовую, экономическую и сенсорную сферы жизни человека» [5, с.8].

Т. Б. Венцова определяет интернет-зависимость как «состояние личности, при котором пристрастие к занятиям, связанным с использованием Интернета, приводит к снижению активности в других видах деятельности; нередко проявляется в ограничении общения с другими людьми и сверстниками; в потере субъективного контроля времени, проводимого в сети; характерно в том числе и чувство неудовлетворенности, эмоционального неблагополучия, которое возникает при отсутствии связи с интернетом. В искажении самооценки, повышенной конфликтности, появлении социально-психологических и физиологических отклонений выражается высокий уровень интернет-зависимости» [9, с. 14].

Исследователи типировали и выделили 3 варианта интернет-зависимости:

1) Патологическая одержимость онлайн как конфигурация аддиктивного поведения (связанная с подростковым возрастом), интерпретируемая как расстройство нормального, принятого в обществе поведения - девиантное поведение.

2) синдром интернет-зависимости, который в некоторых категориях включает в себя ряд других личностных и психологических расстройств.

3) интернет-зависимость как автономная патологическая конфигурация, определяемая взаимной патологической ролью данных и интернет-среды, с

динамикой точного (процессуального) психопатологического расстройства» [5, с. 8].

«Интернет-аддикция» или «Интернет-зависимость» означает неодолимое желание подключиться к Интернету. Акт подключения рассматривается не как действие, а как точка входа в последующие действия. Последующие действия, это череда событий, и они не дают возможность и лишают индивида способности вовремя остановиться. Такое поведение, по мнению психологов, представляет серьезную угрозу для физического и психического здоровья пользователя информационно-коммуникационных технологий и его межличностных отношений. Привлекательность аддиктивного поведения для пользователя ИКТ заключается в том, что это метод наименьшего сопротивления.

Есть личное ощущение, что приверженность определенному поведению делает невозможным для них любую возможность реализации зависимости, чтобы поразмыслить над своим затруднительным положением, оставить свои заботы или выйти из трудных ситуаций [21].

Л. О. Перегожин определяет его как «подчинение определенным компьютерным, онлайн, мобильным устройствам, доступ к которым является конфигурацией нехимической зависимости». Существенной особенностью этих патологических состояний является реализация потенциала зависимости в их развитии. Он характеризуется не психоактивными химическими веществами, а рядом форм поведения, поведенческих реакций, затрудненных поведенческих норм, которые реализуются как сочетание моторных, сенсорных, когнитивных и психологических трудностей» [29, с. 183].

Интернет-зависимость – это «психическое расстройство, сопровождающееся различными нарушениями поведения, часто включающими неспособность своевременно покинуть Интернет и постоянные раздражающие импульсы» [43, с. 3].

По мнению Ю. И. Севрюковой, «интернет-зависимость – это психологический парадокс интернет-аддиктивного поведения. Она проявляется

в виде ухода от реальности, когда человек сосредотачивается на виртуальном мире и начинает отрицать реальный мир» [35, с. 387].

Интернет-зависимость – это результат неограниченного количества действий, связанных с реализацией онлайн, в то время как другие виды деятельности и общение с другими людьми резко сокращаются.

Р. И. Галифова определяет интернет-зависимость как «психологическое расстройство с выраженными нарушениями поведения, включающее неспособность выйти из Интернета в нужное время, в том числе частое появление ноющего желания выйти из Интернета один раз» [11, с. 197].

М. Ж. Епифанов, «интернет-зависимость не является психологическим расстройством по медицинским стандартам, поскольку было установлено, что Интернет оказывает благотворное влияние на психическое здоровье». Исследователи из Южной Америки обнаружили, что введение он-лайн улучшает мозговую активность у взрослых среднего и старшего возраста, стимулируя мозговые центры, критически важные для рассуждений и сложного мышления» [14, с. 110].

Е. А. Багаева и О. В. Мылтасова являются авторами заметки «Онлайн в жизни прогрессивной молодежи: трудности и возможности», которая посвящена следующим категориям интернет-зависимых:

1. Парадокс возникает, когда они используют различные чаты и социальные сети, чтобы удовлетворить свое желание пообщаться. Этот парадокс проявляется в том, что люди чаще встречаются виртуально, чем в реальности. Однако зависимость от виртуального общения дает людям иллюзию общения, а наличие большого количества «друзей» в социальных сетях заставляет людей верить, что они точно одни из них. Однако вместо того, чтобы улучшить свои навыки общения, они часто становятся еще более интровертами, поскольку каждый день общаются в «параллельной вселенной».

2. Механизм этой зависимости заключается в том, чтобы ассимилироваться в компьютерного персонажа и выбросить реальный мир и все его нейро-дубликаты в виртуальный мир, где все ярко.

3. Потребность в свежей информации, однако люди не готовы контролировать весь поток информации, у людей нет времени на дешифровку всех данных [3].

Признаками «интернет-зависимости», как считает А. А. Астахова, является целый ряд симптоматических проявлений, первое, это время вовлеченности, проведение более пяти часов в день на площадках коммуникации, на веб-сайтах, в онлайн-играх, в чатах, виртуальные свидания приводят к нарушениям сна и бодрствования. Отличная от привычной интернет-коммуникация источник прогрессивно измененного состояния сознания, снижения способности к интеллектуальному труду, а именно обучению, снижению навыков аналитического мышления, а также к общему снижению умственной работоспособности.

С потерей живого общения, по мнению А. А. Астахова, теряются социальные навыки, дружеские отношения с другими людьми, которые остались офлайн, становятся напряженными, люди «Сетяне» становятся замкнутыми, а в некоторых случаях пограничных форм «интернет-зависимость» приводит к суицидальным проявлениям – самоубийству» [2, с. 63]. В дополнение к аддикции могут возникнуть такие физические заболевания, как нарушение зрения, тремор, синдром запястного канала, заболевания позвоночника и суставов, изменения системы кора, а также сердечно-сосудистые заболевания, что связано с малоподвижным образом жизни и постоянством позы.

С появлением интернета жизнь в нашем обществе кардинально изменилась. Однако, важно знать и о его вредных последствиях. Для растущего подростка важно, если взрослые участвуют в регуляции количества времени, которое они (подростки) проводят в виртуальном мире.

В рамках данного исследования мы опираемся на определении понятия «интернет-зависимость», сформулированного Ю. И. Севрюковой: интернет-зависимость – это духовный парадокс аддиктивного поведения в Интернете,

когда человек такого типа приходит в виртуальный мир и начинает отрицать (избегать) реальный мир и убегать от действительности.

1.2 Особенности интернет-зависимости у старших подростков

Подростковый возраст выступает критическим периодом в развитии стабильной и сбалансированной психической защиты личности, чтобы справиться с вызовами взрослой жизни, включая личное и фактическое самоопределение, «Я-концепцию», развитие адаптационных механизмов и самооценки. Уход индивида в иную сферу жизни, виртуальную, погружение в мир сетевой реальности оказывает значительное влияние на эти естественные процессы. Как правило, «дети с низкой самооценкой пытаются пополнить или компенсировать недостаток своей самооценки, представляя себя в Интернете иными. Иное – это более успешными, красивыми, людьми с возможностями и уверенными в себе». Но в современном мире нереально выглядеть как сайт социальной сети. Дети, которые имеют несколько аккаунтов и используют разные маскировки, и да, у них могут быть проблемы с самоидентификацией и самооценкой.

Да, они могут страдать от развития поведенческих и коммуникативных навыков для решения возникающих сложных текущих проблем. Механистически проще нажать кнопку «удалить» и убрать ненужных контактеров-раздражителей из собственного «круга друзей», чем решать реальные трудности в общении. Эта модель поведения может применяться и в повседневных переговорах, мешая нам договариваться, искать компромиссы, идти на уступки и брать на себя личную ответственность. Молодых людей соблазняет анонимное киберпространство, им кажется, что интернет, это сфера свободная от ответственности» [13, с. 45]. С другой стороны, все знают, что интернет записывает каждый шаг и все, что попало в сеть, остается в ней навечно, но это свойство интернета редко принимается во внимание.

В последнее время в современном мире и обществе появилась огромная проблема, где дети и подростки уходят в виртуальный мир, забывая о реальном, где, как указывает И. Ю. Маргошина, «одной из кибер-угроз является риски интернет-зависимости. От места «Интернет», молодые люди часто теряют способность к интерактивному общению, взаимодействию со сверстниками и взрослыми в реальной жизни «оффлайн» интернет-зависимых, испытывают проблемы в разговоре в реальной жизни, затем испытывают эмоцию дистресса в реальном мире и невозможность достичь фурора, как следует, что значительно понижает самооценку. Их сводят к детским задачам, не ставя перед ними амбициозных целей, что затем оказывает разрушительное воздействие на образ жизни ребенка» [24, с. 154-155].

Согласно возрастной периодизации Д. Б. Эльконина, «интимно-личностное общение со сверстниками считается основной формой взаимодействия». В качестве возрастных особенностей рассматриваются: отсутствие отражения реальности в перспективе гормональных скачков, болезненность собственных и интимных дел и другие. Будучи неуверенными в себе, молодые люди стремятся найти сверстников, готовых разделить их проблемы и заботы, и молодые люди легко вступают в различные группы по интересам, включая социальные сети.

Хорошо известно, что молодые люди часто питают иллюзии относительно обратимости смерти, к чему их часто подталкивают компьютерные игры (персонажи компьютерных игр обладают способностью «возвращаться к жизни»).

Исследователи дополнительно наблюдали еще одно явление, вызванное развитием он-лайна – теорию «завязывания глаз». Этот термин «относится к предрасположенности человека воспринимать мир через короткие, яркие образы и сообщения, такие как новостные ленты, не очень большие заметки или короткие клипы (клиповое, фрагментарное восприятие)». Человек с фрагментарным мышлением часто не способен воспринимать истории общения

и действия как целостность и последовательность, потому что образы истории фрагментарны и не остаются в сознании навсегда» [25; 85].

Учитывая мнение К. В. Боталовой, «молодые люди, переживающие деградацию идентичности, нуждаются в психологической коррекции, которая может помочь им регулировать потребность в защите и поддержке». Учитывая мнение молодых людей, интернет-коммуникация – это нечто существенное, что способно определенным образом повлиять на них и изменить их поведение, мотивы, понимание и ценности. Поэтому социальные сети повышают риск того, что личные ценности ребенка станут деструктивными в результате низкого встроенного понимания идентичности. Молодой человек проявляет конкретный перфекционизм, который представляет собой «неполное» восприятие реальности. В понимании ребенка ценности дифференцируются на «себя» и «другого» [6, с. 293].

Современные молодые люди любят искать новую информацию в Интернете, в том числе и образовательную, и нет необходимости запоминать данные, так как эту информацию можно найти на компьютере в любое время одним щелчком мыши.

Подростки – старшие школьники – используют Интернет для удовлетворения своих лидерских и, тем более, социальных потребностей:

- потребность в любви;
- общение, признание.

Потребность в собственном развитии:

- познания;
- понимания;
- самореализации.

Л. С. Бычкова отмечает: «интернет-зависимость содержит существенные негативные результаты. Молодые люди становятся неграмотными, неспособными правильно конструировать средства мышления. Реальные навыки, сопереживание, реальные впечатления заменяются виртуальными. Молодое поколение, воспитанное на социальных сетях, становится жестоким в

отношениях со взрослыми. Музыка, фильмы и видео, которые смотрят подростки, – это неконтролируемый поток информации и если эта информация свободно лежит в Сети, то она может иметь низкий уровень ценности. Медиа, в том числе и низкопробное, играют весомую роль в формировании их личности, моральных устоев, творческого потенциала и способностей. При неправильном выборе подростки имеют все шансы привести себя в морально-нравственное замешательство» [8, с. 21].

По мнению К. А. Окуневой, «процесс общения через интернет может создавать игровые фантазии, в которых пользователи Интернета играют нетипичные роли, в том числе и те, которые не соответствуют доминирующим стандартам общества. Стоит рассмотреть возможные последствия для создания моральных норм, общепринятых в сети и отличающихся от принятых в обществе. Отсутствие полного контроля над информацией, размещенной в Сети, может привести к рискам доступа к достоверной информации, разрушению лица детей (развратные ритуальные убийства, каннибализм, изнасилования), порнографии, призывам к расовой и этнической ненависти, насилию. Традиционная академия социализации – семья, средняя школа, реальные сверстники, одноклассники – отходит на второй план. Молодые люди сочетают свои ценности с аспектами виртуального успеха. Эмоции истощаются, и подростки становятся дезориентированными, потому что сеть не имеет возможности раскрыть перед ними весь спектр эмоций, впечатлений, которые необходимы для нормального функционирования человеческой психики» [27; 54].

По убеждению А. В. Паршковой, молодые люди, склонные к интернет-зависимости, «характеризуются в большей степени лояльностью к мирозданию, ориентацией на масштабное стремление к единению с ним». Недоступность конкретности говорит о неясности и непонимании собственной цели, что подтверждается менее гармоничным выражением возможного воплощения действительной цели» [28, с. 220].

Ссылаясь на исследования, проведенные Т. Г. Киселевой, С. Варламовой, Е. Гончаровой, И. Соколовой и др., представлены причины интернет-зависимости, даны причины формирования интернет-зависимости у молодежи на макро- и микроуровнях, а также на основе теоретических данных обобщены некоторые психические дети, зависимые от интернета, в том числе симптомы.

«Необходимость отвлечься от компьютера приводит к жестоким вспышкам раздражительности по отношению к родственникам, самооценке, школьной работе и домашним обязанностям;

- одержимость компьютерами мешает проявлять энтузиазм в других областях жизни;

- подростки становятся рассеянным или задумчивым, когда разговаривает с другими;

- расстройства сна;

- отсутствие ухода за внешней стороной дома;

- потеря аппетита и бесконтрольное употребление напитков, содержащих кофеин или таурин;

- яркое проявление эмоционального настроения, приподнятое» [18, с. 47].

Т. Г. Киселева провела экспериментальное исследование авторской методики оценки склонности к интернет-зависимости, которая позволяет оценить уровень зависимости и то, что движет людьми в сторону интернет-зависимости, и пришла к следующим выводам:

«Основными симптомами среднестатистического интернет-зависимого молодого человека являются отрыв от общения, уход от забот и обязанностей, а также особое внимание к свободе и анонимности.

- Умеренно и сильно зависимые группы молодых людей имеют схожие доминирующие симптомы интернет-зависимости, такие как беспокойство и избегание ответственности, свобода и анонимность, недостаток общения и низкая самооценка. Из этого можно сделать вывод, что молодые люди в развитых странах испытывают трудности с межличностным общением,

проблемами социальной коммуникации и адаптацией к социальным обязанностям» [18, с. 48-49].

Подростки «избегают» мира со всеми его проявлениями реальности и общения, «с глазу на глаз» со сверстниками. Это основано на том, что они не добились желаемого статуса в малой группе, которая представлена сверстниками. Такая проблема в реальном мире связано с неумением развить адекватные навыки группового – межличностного общения. Подростки используют Сеть Интернет как симулякр своего реального окружения, оно построено виртуально. Это объясняется тем, что она устраняет межличностные разногласия, снимает границы, снимает присутствующие страх и тревогу.

Т. Г. Илгашевой пишет: «интернет-зависимая молодежь старшего возраста упряма, напориста, конфронтационна, своевольна, эгоцентрична, ревнива, крайне неуверена в себе, чувствительна, сердита, чрезвычайно тщеславна и часто повторяет грубое и невоспитанное враждебное поведение [17].

Таким образом, характеристики интернет-зависимости у подростков старшего возраста могут включать следующие признаки: вспышки необъяснимой агрессии, робкое отношение ко всем и всему, отсутствие энтузиазма в других областях жизни, отсутствие внимания и учета при взаимодействии с другими людьми, неконтролируемый прием жидкостей, содержащих кофеин и таурин, проявление ярких эмоциональных настроений, рост.

1.3 Формы и методы профилактики интернет-зависимости у старших подростков

Карта личности считается одним из самых эффективных способов предотвращения интернет-зависимости. Прежде всего, он основан на структуре ума, воли, ценностей и установок. Известно, что личностно растущие люди

используют современные информационные и коммуникационные технологии для повышения и реализации своего потенциала.

Профилактика интернет-зависимости – это целостный процесс, направленный на осознание обществом механизмов, основ, этиологии, признаков и методов выявления воздействия интернета на человека, а также различных других форм работы.

Для профилактики интернет-зависимости в основном не нужно вовлекать в процесс обучения пожилых людей, чьи убеждения, нормы, устои и другие личностные и мировоззренческие качества не сформированы и не управляются информационной структурой.

Более того, он учитывает тот факт, что почти все молодые люди не могут справиться с интернет-зависимостью без помощи других. Они нуждаются в поддержке воспитателей, учителей и членов семьи. Прежде всего, важно установить хорошие доверительные отношения с ребенком. Для этого вам необходимо взаимодействовать с ребенком и помочь ему понять роль взрослых в решении этой трудности.

В диагностике интернет-зависимости можно найти основные направления стратегий психологической поддержки.

При постановке диагноза необходимо учитывать наличие сильной потребности в трех компонентах-когнитивном, сенсорном и поведенческом - для соответствующих вмешательств и профилактических мер, а также результаты исследований, так или иначе иллюстрирующих связь между интернет-зависимостью и индивидуальными особенностями подростков.

Мы представляем диагностические признаки, используемые для сравнения и оценки интернет-зависимости у подростков.

Затем представлены характеристики диагностики. Она сравнивает и оценивает подростков по определенным показателям и ориентирована на более благоприятные методы и приемы для разработки программ по профилактике интернет-зависимости.

В данном исследовании Е. А. Хомутникова и А. С. Луткова представляют методические советы по преодолению интернет-зависимости.

«Я предпочитаю реальное общение виртуальному.

- У меня есть возможность познакомиться с новыми людьми в реальной жизни.

- У меня есть возможность наполнить свою жизнь увлекательными и позитивными занятиями.

- Я остаюсь верен своей вере и убеждениям.

- Опасайтесь обмана и анонимности при общении в Интернете.

- Постарайтесь ограничить количество времени, которое вы проводите за компьютером.

- В свободное время занимайтесь деятельностью, не связанной с компьютером, например, хобби.

- Занимайтесь спортом или проводите больше времени на природе.

- Если кто-то скажет вам, что вы проводите слишком много времени в Интернете, последуйте его совету» [39, с. 41].

А. Ю. Похлебаева ссылается на исследование Н. Карра, в котором предлагаются способы борьбы с интернет-зависимостью.

Необходимо перечислить основные предпосылки для прекращения ненужного использования интернета:

- Если в это время вам не нужно находиться в сети, выключите компьютер.

- Не отвлекайтесь от работы в Интернете, сидя перед компьютером и принимая пищу.

- Если вы не хотите получать автоматические уведомления о новых письмах, отключите их.

- Если вы решили отдохнуть от интернета, отрегулируйте свой режим сна» [31, с. 106].

Почти все молодые люди должны знать, что они не смогут преодолеть свою интернет-зависимость без помощи других. Им нужна поддержка близких людей, включая родителей и опекунов.

По мнению К. А. Селезневой, «эффективное взаимодействие с родителями с целью предупреждения возможных негативных последствий интернет-зависимости является достаточным условием для профилактики интернет-зависимости у молодежи». Родители, чьи дети интернет-зависимы должны знать ряд вспомогательных досуговых мероприятий:

- Помочь своему ребенку организовать и спланировать свое свободное время: выбрать хобби, спортивные клубы и т.д.

- Например, если вы всегда запрещали своему ребенку работать в Интернете, он должен делать то же самое.

- Составьте список вещей, которые следует (нужно) организовать, включая общие походы в кино, в спортзал, в театр, на природу и т.д.

- Важно максимально ограничить количество времени, которое ваш ребенок проводит за компьютером.

- Важно проводить время с ребенком, играя в развлекательные, семейные игры, учитывая его интересы.

- По минимуму проводить время за различными гаджетами, как ребенку, так и самим родителям.

- Что нужно знать: «Чего хотят малыши в виртуальном мире? [36, с. 40 - 41].

Старшие подростки, которые чувствуют внимание родителей, окружающих, доверяют им, знают их, интересуются их жизнью и поддерживают их в трудные времена, пытаются справиться с проблемами в своей собственной жизни, но они не убегают от своих проблем и не уходят в виртуальный мир. Студенты старших курсов должны проявлять принципиальность, помогая учащимся найти другие занятия, которые могут быть им более приятны, чем времяпровождение за компьютером. Подросткам

необходимо взаимодействовать со своими детьми и показывать им путь, помогая им справляться с трудностями.

Таким образом, целью профилактики интернет-зависимости среди старшеклассников должна стать системная работа по предотвращению неконтролируемого по времени использования сети, формированию у молодых людей мотивации к здоровому образу жизни и созданию соответствующих стандартов для подготовки их к самореализации в качестве зрелых граждан социума. Целевым действием профилактирования выступает посыл – зависимое поведение, например, интернет-зависимость, не так легко скорректировать, как предотвратить. В связи с этим диагностика и профилактика интернет-зависимости среди старшеклассников значима, необходима и актуальна.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики

Экспериментальная база исследования представлена: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия» города Лесосибирска. Исследование проводилось в январе 2021 – мае 2021 г. Выборка представлена обучающимися 9 «А» класса в количестве 19 человек.

Этапы исследования:

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

2 этап (январь – апрель 2020 г.) – организация экспериментального исследования по профилактике интернет-зависимости у старших подростков.

3 этап (май 2021 г.) – формулирование выводов, оформление ВКР.

В качестве даигностического инструментария были использованы следующие методы:

- тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних (К. Янг)
- тест на интернет-зависимость (С. А. Кулаков).

Ниже опишем содержание методик.

Тесты, которые мы используем, позволяют определить уровень Интернет-сетевой зависимости школьников разной возрастной категории.

Тесты-опросники имеют блочную организацию. Первый блок заполняется учащимися, второй – родителями или лицами их представляющими.

Инструкция: Перед вами 10 вопросов, ваша задача оценить их как верный или нет. Если вопрос верный или преимущественно верный, поставьте «Да», если содержание вопроса является неверным – «Нет».

Тест на интернет-зависимость у старших подростков.

Предлагается 20 вопросов.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу, в баллах: «очень редко» – 1, «иногда» – 2; «часто» – 3; «очень часто» – 4; «всегда» – 5 баллов.

Оценка 50-79 баллов будет соответствовать тому, что онлайн оказывает серьезное влияние на жизнь кандидата.

Оценка 80 баллов и выше указывает на диагноз интернет-зависимости и возможность обращения за профессиональной помощью.

Ниже опишем результаты исследования по выявлению уровня интернет-зависимости у старших подростков.

Проанализируем результаты экспериментального исследования по выявлению интернет-зависимости у старших подростков.

Таблица 1 – Результаты выявления ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних

№ п/п	Имя	№ вопроса										Общее кол-во баллов	Уровни Интернет-зависимости
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	№ 01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Н
2	№ 02	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	Н
3	№ 03	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	6	С
4	№ 04	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Н
5	№ 05	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	Н
6	№ 06	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	В
7	№ 07	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	4	С
8	№ 08	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4	С
9	№ 09	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	6	С
10	№ 10	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	7	В
11	№ 11	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4	С
12	№ 12	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	С
13	№ 13	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	В
14	№ 14	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	5	С
15	№ 15	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	3	Н
16	№ 16	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	5	С
17	№ 17	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	4	С
18	№ 18	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6	С
19	№ 19	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	В

Условные обозначения

д – «1»

н – «0»

С - средний

В - высокий

Анализ таблицы 1 показывает, что 21 % респондентов (4 чел.) имели самый высокий уровень интернет-зависимости, что явно свидетельствует о чрезмерном увлечении подростков компьютером социальными сетями, что может привести к психологической сетевой зависимости детей. Родители не могут справиться с этой проблемой без посторонней помощи, поэтому им необходимо, в самом ближайшем времени, обратиться за помощью к профессионалам (психологам, психоаналитикам).

После обработки данных выяснилось, что 52,63 % (10 чел.) опрошенных молодых людей имеют среднюю степень интернет-зависимости. Результаты показывают, что для решения проблемы важно обратиться к профессионалам (психологам).

Кроме того, 26,31 % (5 молодых людей) были признаны имеющими низкий уровень интернет-зависимости. Результаты показали, что лица, осуществляющие уход, справлялись с проблемой без посторонней помощи.

Результаты исследования представлены на рисунке 1

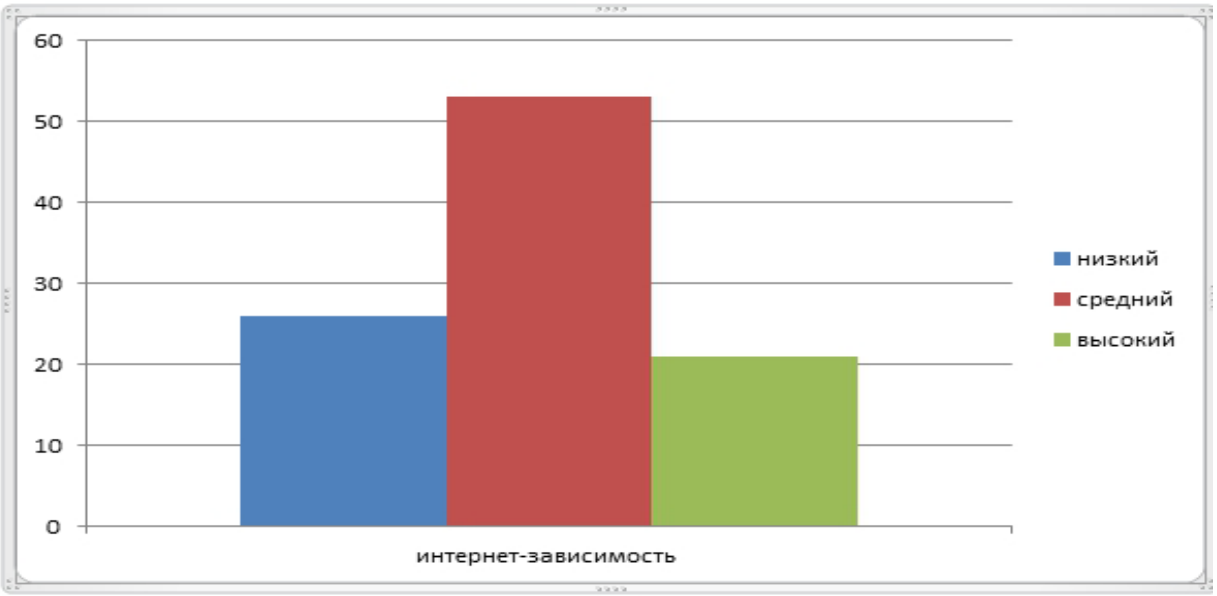

Рисунок 1 – Уровни интернет-зависимости у старших подростков

Таким образом, из рисунка мы видим, что у большинства подростков преобладает средний уровень интернет-зависимости, низкий уровень интернет-зависимости выявлен у незначительного количества испытуемых подростков, также выявлен высокий уровень интернет-зависимости.

Таблица 2 – Результаты интернет-зависимости у старших подростков

№ п/п	Имя	№ вопроса																				Общее кол-во баллов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	№ 01	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	22
2	№ 02	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	22
3	№ 03	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	23
4	№ 04	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	23
5	№ 05	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	23
6	№ 06	4	5	3	2	2	3	5	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	4	51
7	№ 07	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
8	№ 08	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
9	№ 09	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	24
10	№ 10	5	4	2	3	3	2	5	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	53
11	№ 11	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	24
12	№ 12	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	25
13	№ 13	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	60
14	№ 14	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	25
15	№ 15	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	25
16	№ 16	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	24
17	№ 17	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	23
18	№ 18	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
19	№ 19	4	5	3	2	2	3	5	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	4	51

Условные обозначения

«1» – редко

«2» – иногда

«3» – часто

«4» – очень часто

«5» - всегда

По результатам исследования мы можем говорить о том, что у 21 % (4 подростка) испытуемых отмечается серьёзное влияние Интернета на жизнь.

У 78,9 % (15 подростков) от общего числа испытуемых выявлен средний уровень интернет-зависимости.

Интернет-зависимость, с необходимостью помощи специалиста у респондентов, выявлена не было.

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

2.2 Описание системы занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости старших подростков

Для снижения уровня интернет-зависимости у старших подростков была проведена работа, включающаяся в себя систему занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у подростков.

Аудитория: подростки 14 – 15 лет.

В зависимости от степени выявленной проблемы и с учетом имеющихся индивидуально-типологических, а также психологических особенностей нашей целевой аудитории обосновываемое содержание системы занятий может быть вариативным.

Основные целевые задачи определены в таблице 3.

Представим содержание базовых занятий, которые входят в общую систему профилактических занятий.

Знакомство, самопрезентация «Знакомьтесь, это я».

Занятие № 1.

Цель: знакомство подростков друг с другом; формирование мотивации на работу и активное участие в ней.

Беседа на тему: «Интернет-зависимость: мифы и реальность!». После беседы проведение дискуссии: «Интернет: за и против».

На следующем этапе необходимо проинформировать подростков о проблеме интернет-зависимости, привести достоверные знания по существующей проблеме.

Занятие № 2.

Цель: сплочение группы, формирование мотивации изменения.

Занятие с обучающим компонентом «Вместе мы сила».

Таблица 3 – Целевые задачи для построения системы профилактических занятий

Цель	Задачи	Содержание	Ожидаемый результат
Организация профилактической работы интернет-зависимости в результате формирования коммуникативных навыков, умений контактного социального взаимодействия; повышения уровня самооценки и саморефлексии; развитие творческих способностей подростков	Проведение индивидуальных психолого-педагогических консультаций с целью оказания помощи в решении личностных проблем подростков. Рассмотреть влияние интернет-зависимости на личность подростка. Выявить результативность социально-психологической программы по профилактике интернет-зависимости у подростков. Сформировать у подростков адекватное отношение к компьютеру. Сформировать коммуникативную компетентность подростков.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование у личности установки на самосознание и саморазвитие, социально-значимых качеств личности, креативных качеств и умений, развитие способности к саморефлексии и навыков к коммуникативной компетентности подростков	Снижение уровня интернет-зависимости; формирование адекватной позиции к интернет-зависимости; формирование значимых социальных умений и качеств личности с целью приобретения нового социального опыта

Цель: развитие и формирование навыков группового взаимодействия.

Упражнения на релаксацию, такие как «Слушай тишину», «Осознай свое дыхание» и «Семь свечей».

Упражнения для повышения саморегуляции, развития самоконтроля, снятие эмоционального напряжения.

Занятие № 3.

Цель: создание условий, которые способствуют осознать подросткам собственные жизненные позиции.

«Есть альтернатива Онлайн!» - Создание социальной рекламы.Цель данного мероприятия - структурировать творческий офлайновый потенциал подростков, их способность к развитию и идентификации с другими фронтами работы.

Упражнение должно обеспечить личное, психологическое и образовательное консультирование.

Помощь молодым людям в самоанализе является основополагающей в формировании сферы мотивации, ценностей и смысла, помогая им разобраться в своих проблемах и сформировать соответствующее представление о себе.

Занятие № 4.

Цель: создание условий, способствующих осознанию подростками своих жизненных убеждений.

Укрепление здоровья, физическое развитие старших подростков.

Формирование у старших школьников чувства благополучия и физического развития.

Упражнение «Оценка компьютерных игр».

Цель: профилактика компьютерной зависимости среди подростков.

Занятие № 5.

Цель: создание условий, способствующих осознанию подростками своих жизненных убеждений.

«Эко-квест».

Цель: формирование и развитие навыков группового взаимодействия.

Лекция «Последствия бесконтрольного использования человеком Сети» (медицинские, социальные и духовные нюансы).

Позиции профессионалов (врачей и психологов) необходима для того, чтобы понять проблему онлайн-зависимости, ее предпосылки и последствия.

Занятие № 6.

Цель: создание условий, способствующих развитию новых убеждений.

Задача состоит в том, чтобы создать среду, в которой могут возникнуть новые убеждения.

Семинар с обучающим компонентом на тему «Интернет-зависимость: болезнь века».

Точно так же точно определить все слабости, страхи, недостатки и пороки другого человека.

Влияние внешних обстоятельств на человека - или развитие, или разрушение. Благодаря целостности возможно отсеивать влияние всевозможных внешних энергий.

Занятие № 7.

Цель: создание условий, способствующих развитию новых убеждений.

Создайте сказку «Русский день».

Цель: развитие творческих способностей у подростков.

Продемонстрируйте игру «Путешествие к цветным морям».

Цель: выявление деловых и эмоциональных лидеров микрогрупп, и формирование творческого коллектива.

Занятие № 8.

Цель: создание условий, способствующих развитию новых убеждений.

Круглый стол для проведения учебного занятия

Тема: «Компьютерное освобождение подростков».

Цель: снижение уровня психологической зависимости подростков от компьютера и компьютерных игр.

Занятие № 9.

Цель: закрепление знаний и умений, полученных на занятиях.

Выборочный опрос.

Цель: формирование и развитие навыков личностного и массового взаимодействия.

Занятие № 10.

Цель: мотивирование подростков на использование полученных знаний и навыков в повседневной жизни.

Повторная диагностика степени интернет-зависимости.

Проведение исследовательской деятельности и планирование тестов производительности (количественное и качественное тестирование полученных данных).

Этот процесс общения важен для отслеживания таких характеристик, как эмоциональное и аффективное выражение, невербальное общение, творческий темперамент, которые невозможно получить в ходе онлайн-общения.

Именно поэтому подросткам необходимо формировать и систематически развивать не только необходимые коммуникативные навыки, но и необходимые в жизни способности к социальным взаимодействиям, на которые ставит акцент данный, представленный, блок занятий.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

После проведения системы занятий, направленных на профилактику сетевой и интернет-зависимости у детей подросткового возраста, нами была проведена повторная диагностика по выявлению уровня интернет-зависимости у старших подростков.

Далее представим результаты повторной диагностики на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у старших подростков.

Анализируя результаты на контрольном этапе эксперимента, представленные в таблице 4, мы можем сделать вывод, что высокий уровень интернет-зависимости выявлен не был. На констатирующем этапе

экспериментального исследования данный показатель был выявлен у 21% (4 подростка) от общего числа испытуемых.

При обработке полученных данных было установлено, что у 57,89 % (11 подростков) опрошенных подростков имеют средний уровень интернет-зависимости. На констатирующем этапе экспериментального исследования средний уровень интернет-зависимости показали 78,94 % (15 подростков) от общего числа испытуемых. Данные результаты говорят о том, что для решения проблемы необходима консультация специалиста (психолога).

Таблица 4 – Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних

№ п/п	Имя	№ вопроса										Общее кол-во баллов	Уровни Интернет-зависимости
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	№ 01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Н
2	№ 02	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	Н
3	№ 03	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	6	С
4	№ 04	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Н
5	№ 05	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	Н
6	№ 06	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	6	С
7	№ 07	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	Н
8	№ 08	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4	С
9	№ 09	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Н
10	№ 10	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4	С
11	№ 11	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4	С
12	№ 12	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	С
13	№ 13	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	4	С
14	№ 14	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	5	С
15	№ 15	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	3	Н
16	№ 16	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	5	С
17	№ 17	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Н
18	№ 18	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6	С
19	№ 19	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	5	С

Условные обозначения

д – «1»

н – «0»

Н – низкий

С – средний

В - высокий

Также мы установили, что у 42,1 % (8 подростков) низкий уровень интернет-зависимости. На констатирующем этапе экспериментального исследования высокий показатель выявлен не был. Полученные результаты свидетельствуют о том, что родители могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно.

Результаты исследования представлены на рисунке 2.

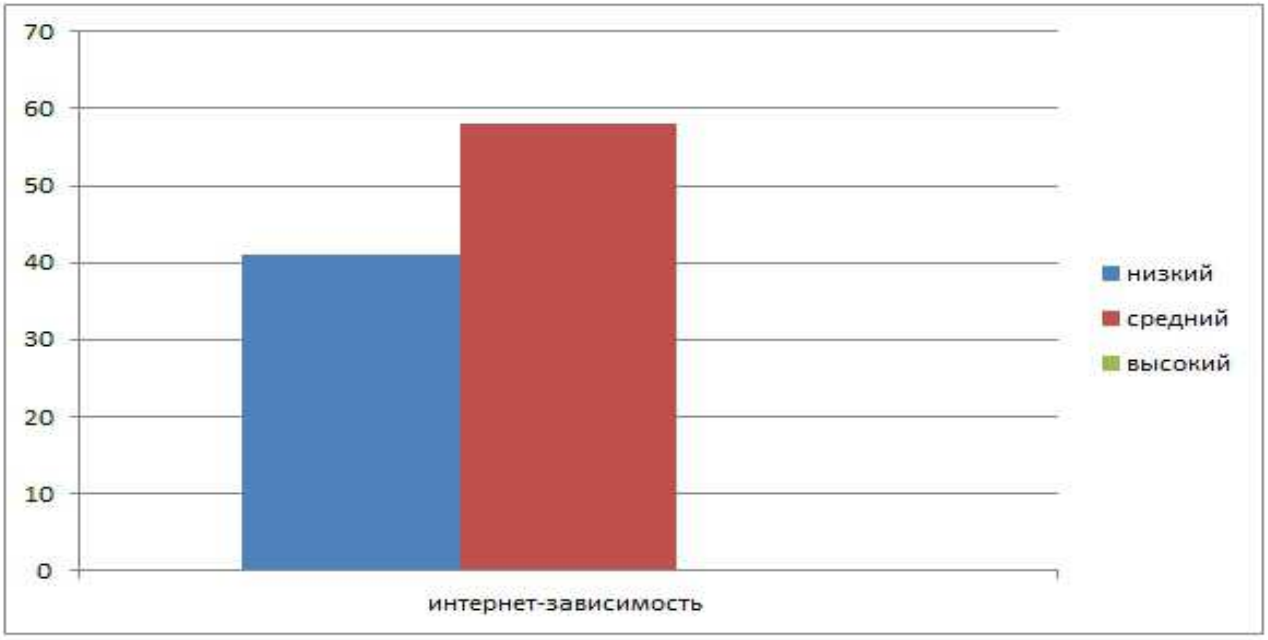

Рисунок 2 – Результаты повторной диагностики интернет-зависимости у подростков

Сопоставительный анализ первичной и повторной диагностики на выявление уровня интернет-зависимости у старших подростков показал, что после проведённой системы занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости, уровень значительно уменьшился. Так, на констатирующем этапе экспериментального исследования мы выявили высокий уровень интернет – зависимости у 21 % от общего числа испытуемых (4 подростка) – на контрольном этапе данный показатель выявлен не был.

Средний уровень интернет-зависимости на констатирующем этапе экспериментального исследования был выявлен у 52, 63 % (10 подростков) от общего числа подростков, на контрольном этапе экспериментального

исследования данный показатель был выявлен у 57,9% (11 подростков), низкий уровень интернет-зависимости на контрольном этапе экспериментального исследования показали 42,1% (8 подростков) от общего числа испытуемых. Данные сопоставительного анализа представлены на рисунке 3.

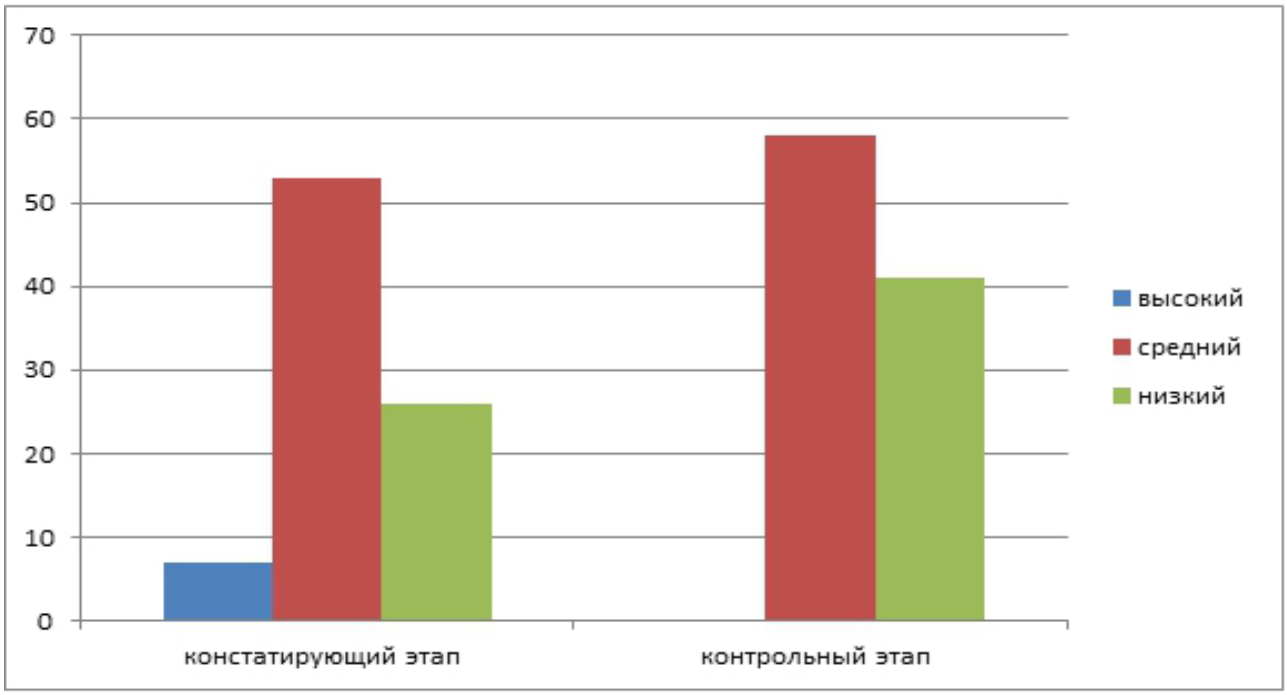

Рисунок 3 – Сопоставительный анализ первичной и повторной диагностики по выявлению интернет-зависимости у подростков

Таким образом, сопоставительный анализ полученных результатов выявления уровня интернет-зависимости у подростков, после проведения системы занятий по профилактике интернет-зависимости позволяет констатировать тот факт, что у старших подростков уровень интернет-зависимости понизился.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По итогам проделанной работы возможно сделать ряд выводов.

Обобщив точки зрения отечественных психологов, в след за Ю. И. Севрюковой, мы определяем интернет-зависимость, как психологический феномен зависимого поведения от сети интернет, проявляющийся в уходе от реальности, когда субъекта затягивает в виртуальный мир настолько, что он начинает отрицать мир реальный.

К особенностям интернет-зависимости у старших подростков можно отнести следующие: агрессивные всплески; негативное отношение ко всем и ко всему; потеря интереса к различным видам деятельности; рассеянность и задумчивость в диалогах с окружающими; бесконтрольное употребление кофеино-содержащих напитков; агрессивное поведение и повышение адреналина.

Целью профилактики интернет-зависимости у старшеклассников является создание условий для предотвращения чрезмерного использования Интернета среди молодежи, мотивации к здоровому образу жизни и установления соответствующих стандартов для самореализации в качестве зрелой личности в современном мире.

Всякое зависимое поведение, так и интернет-зависимость проще предупредить, чем ее преодолеть. В связи с этим значимым и актуальным является диагностика и профилактика, ставшей частым явлением, интернет-зависимости у детей старшего возраста.

С целью диагностики и последующей профилактики сетевой и интернет-зависимости у школьников старшего подросткового возраста реализовано экспериментальное исследование. Базой исследовательской работы выступило Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение, МБОУ «Гимназия», функционирующее в г. Лесосибирске. Для цели исследования выборка представлена подростками 9 «А» класса, в эксперименте приняли участие 19 человек.

На констатирующем этапе экспериментального исследования у 21 % (4 подростка) было выявлено серьёзное влияние Интернета на жизнь, у 78,9 % (15 подростков) от общего числа испытуемых выявлен средний уровень интернет-зависимости. По результатам констатирующего этапа эксперимента, мы пришли к выводу о необходимости проведения профилактической работы интернет-зависимости у старших подростков.

На формирующем этапе исследования была разработана и реализована система занятий, направленная на профилактику интернет-зависимости у старших подростков.

На контрольном этапе экспериментального исследования была проведена повторная диагностика на выявление уровня интернет-зависимости у старших подростков. Провели сравнительный анализ первичной и повторной диагностик.

Полученные результаты в ходе экспериментального исследования для выявления уровня интернет-зависимости у старших подростков позволяют сделать следующие выводы: у старших подростков, после проведения системы занятий по профилактике интернет-зависимости, уровень интернет-зависимости понизился.

Необходимо учитывать то, что коррекционно-профилактическая деятельность содержит необходимый набор шагов – три компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Любая коррекция опирается на первичную диагностику, которая выявляет наличие сетевой и интернет-зависимости, учитывает целый ряд личностных особенностей данных подростков.

Всякое зависимое поведение, так и интернет-зависимость проще предупредить, чем ее преодолеть. В связи с этим значимым и актуальным является диагностика и профилактика интернет-зависимости у старших подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдрахманова, Э. В. Проблема интернет-зависимости в юношеском возрасте / Э. В. Абдрахманова, Е. В. Павлова // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире : материалы Всероссийской конференции (с международным участием), посвященной 20-летию кафедры психологии и педагогики Амурского государственного университета. – 2017. – С. 157-161.
2. Астахова, А. А. Признаки интернет-зависимости у обучающихся в часы самостоятельной подготовки / А. А. Астахова, Н. А. Артеменко // Colloquium-journal. – 2019. – № 8-4 (32). – С. 62-63.
3. Багаева, Е. А. Интернет в жизни современной молодежи : проблемы и перспективы / Е. А. Багаева, О. В. Мылтасова // Культура, личность, общество в современном мире : методология, опыт эмпирического исследования : материалы XIX Междунар. конф. – Екатеринбург : УрФУ, 2016.
4. Березина, В. О. Интернет-зависимость молодёжи и её влияние на формирование идеалов и ценностей / В. О. Березина // Студент XXI века : ценности, мировоззрение, идеалы : материалы Всероссийских научных студенческих чтений, посвященных Дню российской науки и 20-летию Старооскольского филиала НИУ «БелГУ». – 2019. – С. 14-18.
5. Богомолова, М. А. Интернет-зависимость : аспекты формирования и возможности психологической коррекции / М. А. Богомолова, Т. С. Бузина // Медицинская психология в России. – 2018. – № 2 (49). – С. 8-11.
6. Боталова, К. В. Работа с ценностными ориентациями подростков как средство профилактики их интернет-зависимости / К. В. Боталова // Конкурс студенческий научных работ и инновационных идей ФГБОУ ВО «УдГУ» 90 летию УдГУ - 90 идей : материалы XLV итоговой студенческой научной конференции. - Ижевск : Изд-во «Удмуртский государственный университет». – 2017. – С. 293-294.

7. Братчикова, Н. Н. Интернет-зависимость или зависимость от интернета? / Н.Н. Братчикова // Colloquium-journal. – 2019. – № 23-3 (47). – С. 10-13.

8. Бычкова, Л. С. Интернет-зависимость молодёжи и её влияние на формирование идеалов и ценностей / Л. С. Бычкова // Студент XXI века : ценности, мировоззрение, идеалы : материалы Всероссийских научных студенческих чтений, посвященных Дню российской науки и 20-летию Старооскольского филиала НИУ «БелГУ». – 2019. – С. 20-21.

9. 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.

10. Галиева, К. В. Влияние интернет-зависимости на социально-психологическую адаптацию подростков / К. В. Галиева // Аспирант. – 2021. – № 1 (58). – С. 89-91.

11. Гарифов, Р. И. Феномен интернет-зависимости / Р. И. Гарифов, А. С. Панфилова // Образование и педагогические в XXI веке : актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. статей II Международной науч.-практ. конф. В 2 частях : ч.2. – 2017. – С. 197-199.

12. Дорошенко, Т. Н. Социально-психологические факторы интернет-зависимости у подростков / Т. Н. Дорошенко // Социально-психологические аспекты практики социальной работы : сборник статей. - Москва, 2016. – С. 43-50.

13. Драганова, О. А. Психолого-педагогическая профилактика интернет-зависимости в образовательной среде / О. А. Драганова // Информационная образовательная среда образовательной организации как ресурс совершенствования технологий реализации ФГОС : материалы Межрегиональной науч.-практ. конф. 14 сентября 2017 г. – Липецк : ГАУДПО ЛО «ИРО», 2017. – С. 42-46.

14. Епифанов, М. Ю. Интернет в нашей жизни. Интернет-зависимость / М. Ю. Епифанов // Конкурентоспособность территорий : материалы XX Всероссийского экономического форума молодых ученых и студентов. В 8-ми частях. – 2017. – С. 109-112.

15. Ермолова, Е. О. Психологические аспекты интернет-зависимости у подростков / Е. О. Ермолова, О. А. Шамшикова, И. А. Кудрявцева // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 6-5 (64). – С. 419-422.

16. Иванова, Т. В. Личностные особенности подростков с интернет - зависимостью / Т. В. Иванова // Провинциальные научные записки. – 2017. – № 2 (6). – С. 19-22.

17. Илгашева, Т. Р. Психологические особенности интернет-зависимости подростков / Т. Р. Илгашева // Педагогика и психология : перспективы развития : сб. материалов III Международной науч.-практ. конф. – 2017. – С. 216-219.

18. Киселёва, Т. Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости / Т. Г Киселёва // Вестник Костромского государственного университета. Серия : Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 3. – С. 46-50.

19. Клемес, В. С. Интернет-зависимость как социальная проблема : историографический обзор / В. С. Клемес // Современные научные исследования и разработки. – 2017. – № 7 (15). – С. 465-467.

20. Корякина, Т. М. Основные факторы формирования интернет-зависимости / Т. М. Корягина, Р. В. Ершова // Донецкие чтения 2017 : Русский мир как цивилизационная основа научно-образовательного и культурного развития Донбасса : материалы Международной науч. конф. студентов и молодых ученых. Посвящена 80-летию ДонНУ. – 2017. – С. 50-52.

21. Кузнецова, Ю. М. Психология жителей Интернета / Ю. М. Кузнецова, Н. В. Чудова. – Москва : Издательство ЛКИ, 2011. – 224 с.

22. Малоян, З. Я. Феномен и перспективы развития интернет-аддикции среди подростков // З. А. Малоян // Проблемы развития личности в условиях

глобализации: психолого-педагогические аспекты : сб. науч. трудов Международной науч.-практ. конф., 2019. – С. 215-218.

23. Мамонова, А. А. Влияние личностных характеристик детей подросткового возраста на формирование интернет-зависимого поведения / А. А. Мамонова, И. В. Султанова // Человеческий фактор : Социальный психолог. – 2020. – № 1 (39). – С. 174-179.

24. Маргошина, И. Ю. Особенности общения у подростков с риском интернет-зависимости / И. Ю. Маргошина // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2017. – № 2. – С. 154-155.

25. Мязина, С. Е. Психологические аспекты интернет-зависимости у обучающихся / С. Е. Мязина // Региональное образование : современные тенденции. – 2018. – № 1 (34). – С. 83-85.

26. Наумова, С. А. Проблемы интернет-зависимости подростков / С. А. Наумова // Психолого-педагогическая деятельность : сферы сотрудничества и взаимодействия : материалы III межрегиональной заочной науч.-практ. интернет-конф. с международным участием. Костромской государственный университет. – 2017. – С. 199-201.

27. Окунева, К. А. Интернет-зависимость молодёжи и её влияние на формирование идеалов и ценностей / К. А. Окунева // Студент XXI века : ценности, мировоззрение, идеалы : материалы Всероссийских научных студенческих чтений, посвященных Дню российской науки и 20-летию Старооскольского филиала НИУ «БелГУ», 2019. – С. 53-54.

28. Паршкова, А. В. Особенности жизненной перспективы и образа мира у подростков, склонных к интернет-зависимости / А. В. Паршкова, Е. А. Азарова // Инновационная наука. – 2015. – № 12. – С. 219-221.

29. 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.

30. Покачалов, А. В. Туризм как профилактика «интернет-зависимости» у школьников / А. В. Покачалов // Географы Кузбасса : сб. ст. по итогам Областной молодежной науч.-практ. школы. – 2017. – С. 144-147.

31. Похлебаева, А. Ю. Интернет-зависимость и пути её преодоления / А. Ю. Похлебаева // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности : сб. науч. ст. факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. – Саратов, 2017. – С. 105-108.

32. Расников, Е. Ф. Предупреждения в интернет-общении : интернет-зависимость и агрессивное поведение / Е. Ф. Расников // Психология XXI столетия. Новые возможности : сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия», 2016. – С. 214-215.

33. Рыбак, Д. О. Причины подростковой интернет-зависимости / Д. О. Рыбак, И. А. Андреева // Донецкие чтения 2017 : Русский мир как цивилизационная основа научно-образовательного и культурного развития Донбасса : материалы Международной науч. конф. студентов и молодых ученых. Посвящена 80-летию ДонНУ. – 2017. – С. 96-97.

34. Сангилбаева, А. О. Развитие личности человека как способ предотвращения интернет-зависимости / А. О. Сангилбаева, Л. О. Сарсенбаева // Человеческий фактор : Социальный психолог. – 2020. – № 2 (40). – С. 123-130.

35. Севрюкова, Ю. И. Формирование ценностных ориентаций как фактор профилактики у подростков зависимости от интернета / Ю. И. Севрюкова // Проблема личности в общей, социальной и клинической психологии : сб. материалов Межвузовской науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – С. 384-388.

36. Селезнёва, К. А. Интернет-зависимость и её профилактика в подростковом возрасте / К. А. Селезнёва // Правовестник. – 2019. – № 3 (14). – С. 39-41.

37. Соколова, Н. В. Характеристика интернет-зависимости у подростков / Н. В. Соколова // Психологическая студия : сб. ст. студентов, молодых

исследователей кафедры психологии УО «ВГУ им. П. М. Машерова». – Витебск, 2009. – С. 161-165.

38. Хамади, Г. И. Интернет-зависимость у подростков / Г. И. Хамади // European Scientific Conference : сб. ст. X Международной науч.-практической. конференции. - Пенза, 2018. – С. 181-183.

39. Хомутникова, Е. А. Интернет-зависимость молодёжи как социокультурная проблема / Е. А. Хомутникова, А. С. Луткова // Аграрное образование и наука. – 2017. – № 3. – С. 41-49.

40. Чулкова, А. В. Выявление уровней интернет-зависимости у подростков / А. В. Чулкова // Инновационное развитие строительства Волгоградской области : материалы II Всероссийской студенческой науч.-технич. интернет-конф. – 2017. – С. 217-222.

41. Чулкова, А. В. Диагностика интернет-зависимости у подростков / А. В. Чулкова // Актуальные вопросы профессионального образования. – 2019. - № 3 (16). – С. 54-58.

42. Чухрова, М. Г. Новый способ диагностики интернет-зависимости / М. Г. Чухрова, С. В. Пронин, А. В. Авер // Развитие человека в современном мире : материалы VI Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием. В 2 частях. ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет». – 2015. – С. 165-169.

43. Шаймаганбетова, Ж. Ж. Интернет-зависимость – проблема современного общества! / Ж. Ж. Шаймаганбетова, Г. С. Балтабаева // Гуманитарный трактат. – 2017. – № 20. – С. 3-5.

44. Шалагин, А. Е. Интернет-аддикция несовершеннолетних: способы профилактики и минимизации / А. Е. Шалагин, А. К. Шалагина // Вопросы педагогики. – 2020. – №7. – С. 175-180.

45. Щербинина, Т. Ю. Профилактика интернет-зависимости у подростков в образовательном процессе / Т. Ю. Щербинина, Л. В. Кашицына // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности

жизнедеятельности : сб. науч. ст. факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. – Саратов, 2017. – С. 160-166.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних

Тест помогает определить уровень компьютерной зависимости среди различных возрастных групп учащихся образовательных учреждений.

Тест-опросник состоит из двух частей, первая из которых заполняется старшеклассником, а вторая - родителями.

Внимательно прочитайте 10 вопросов, оцените каждый, как истинный или ложный. Напишите «да», если вопрос истинный или почти истинный, или «нет», если он ложный.

Раздел 1: для подростков

Вар. 1.

1. Обращают ли внимание окружающие сколько вы времени проводите за компьютером?
2. Были ли у вас нарушения сна или изменения в режиме сна после того, как вы начали ежедневно пользоваться компьютером?
3. Приходилось ли вам терять время в школе из-за того, что вы были слишком заняты учебой?
4. Скучно ли вам без интернета?
5. Часто ли вы засиживаетесь допоздна в интернете в ущерб своему сну?
6. Часто ли вы игнорируете домашние дела, чтобы проводить больше времени в Интернете?
7. Часто ли вы негодуете и выражаете свое недовольство, когда кто-то пытается вас отвлечь?
8. Часто ли вы обнаруживаете, что проводите в Интернете больше времени, чем ожидали?
9. Часто ли вы представляете себя снова в сети?

10. Чувствуете ли вы себя бодрым и возбужденным, когда сидите за компьютером?

Вар. 2.

1. Можете ли вы закончить игру,когда вас попросят?
2. Вы просили своих учителей или родителей заменить часть знаний компьютерными играми?
3. Играете ли вы обычно в компьютерные игры больше, чем следовало бы?
4. Когда вы играете в компьютерные игры, бывают ли у вас головные боли?
5. Пренебрегаете ли вы личной гигиеной из-за компьютерных игр?
6. Приходилось ли вам когда-нибудь поспешно закрывать окно компьютерной игры или сайта, когда приходили родители, учителя или друзья?
7. Можете ли вы пропустить прием пищи, находясь за компьютером?
8. Если вы долго не играете, вызывает ли у вас это агрессию и раздражение?
9. Садились ли вы когда-нибудь играть в компьютерную игру, чтобы восстановить свои эмоции (чувство вины, раздражительность и т.д.) Или просто успокоиться?
10. Чувствуете ли вы иногда пустоту, раздражительность или депрессию в повседневной жизни, но когда вы играете в компьютерные игры, это чувство исчезает?

Оценка результатов: оценивается экспертом, проводившим тест.

«Да» - 1 балл

«Нет» - 0 баллов

Полученные баллы суммируются, уровень зависимости:

От 0 до 3 баллов - Низкий.

От 4 до 6 баллов - Средний.

От 7 до 10 баллов - Высокий.

Часть 2: Тест для родителей

Вар. 1: Ваш ребенок …

1. Вы сёрфите в запретных местах?
2. Какое еоличество денежных средств вы тратите на приобретение компьютерных игр?
3. Говорить только о играх для пк или общении в интернете?
4. Употребляете ли вы пищу, находясь за компьютером?
5. Когда ваш компьютер не работает или поврежден, вы не знаете, что делать?
6. Не можете контролировать количество времени, которое вы проводите за компьютером?
7. Подходит к компьютеру сразу, когда приходит домой?
8. Пренебрегает делами и учебой, становится непослушным?
9. Проводите ли вы больше времени в интернете, потому что больше не общаетесь с друзьями?
10. Становитесь ли вы раздражительным, когда отвлекаетесь от компьютера?

Вариант 2. Ваш ребенок, …

1. Бывает ли у вас хорошее настроение, когда вы играете в компьютерные игры или общаетесь в Интернете?
2. Есть ли у вас желание проводить больше времени в интернете?
3. Жалуетесь ли вы на головную боль и сухость слизистой оболочки глаз после игры в компьютерные игры?
4. Жертвовали ли вы временем с семьей или родственниками ради компьютерных игр?
5. Играя в компьютерные игры, считаете ли вы себя полностью оторванным от реального мира и полностью погруженным в мир игры?

6. Испытываете ли вы трудности в повседневной жизни, когда долгое время находитесь в Интернете?

7. Предпочитаете ли вы общаться со своими виртуальными друзьями, а не с реальными?

8. Приходилось ли вам когда-нибудь испытывать разочарование из-за необходимости выйти из игры?

9. Считаете ли вы, что компьютерные игры заставляют вас пренебрегать своим питанием и личным имиджем?

10. Теряли ли вы когда-нибудь интерес к систематическому использованию компьютера из-за учебы, спорта или хобби?

Подсчет результатов: оценивают родители.

«Да» - 1 балл.

«Нет» - 0 баллов.

Полученные баллы будут суммироваться.

0-3 балла - Низкий уровень компьютерной зависимости, родители могут справиться с проблемой самостоятельно.

4-6 баллов - Умеренная компьютерная зависимость, для решения проблемы необходима профессиональная (психологическая) консультация.

7-10 баллов - Тяжелая компьютерная зависимость, чрезмерное использование компьютера, ребенок может быть психически зависимым. Родители не могут справиться с проблемой самостоятельно и должны обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту).

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тест на интернет-зависимость

Пожалуйста, ответьте на следующий вопросы, применяйте оценочную шкалу.

«Изредка» - 1 балл

«Время от времени» - 2 балл

«Не очень часто» - 3 балл

«Время от времени» - 4 балл

«Почти все время» - 5 баллов

1. Как часто ваши друзья жалуются на ваше время, проведенное в интернете?
2. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - безуспешно стараетесь лимитировать время пребывания в Сети?
3. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - злитесь или кричите, когда в сети происходят неприятные события?
4. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - испытываете чувство предвкушения от предстоящей вылазки в Интернет, когда занимаетесь своей работой?
5. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - любите общаться в Интернете со своими друзьями нежели в реальной жизни?
6. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - обещаете себе, что проведёте в Сети «парочку минут….»?
7. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - переживаете, что жизнь без интернета была бы очень скучной, пустой и неинтересной?
8. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - подавлены от отсутствия Интернет и радуетесь, что снова в Сети.
9. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - проверяете свою электронную почту, прежде чем что-то сделать?

10. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - прогоняете неприятные мысли о своей жизни и меняете их на мысли об Интернете?

11. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - скрываете количество времени пребывания в Сети?

12. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - теряете сон, когда засиживаетесь допоздна в интернете?

13. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - устанавливаете новые отношения с партнерами онлайн?

14. Считаете ли вы, что всегда или достаточно часто - чувствуете или ощущаете, что вас отвлекают в интернете, когда вы не находитесь в сети?

15. Как часто длительное использование Интернета вызывает проблемы с учебой?

16. Как часто использование Интернета приводит к снижению вашей успеваемости в школе или успехов в определенной работе?

17. Как часто, выбирая между общения офлайн вы выбираете общение онлайн.

18. Прерываете ли вы когда-нибудь семейные дела, чтобы потратить свое время в Интернете?

19. По вашему мнению, достаточно часто вы колеблетесь или молчите, когда вас спрашивают о ваших увлечениях в интернете?

20. По вашему мнению, достаточно часто вы проводите в Интернете больше времени, чем ожидаете?

Если показатель составляет от 50 до 79 баллов, пребывание в Интернете оказывает серьезное влияние на жизнь субъекта.

Если результат составляет 80 баллов или выше, то, скорее всего, у испытуемого диагностирована интернет-зависимость и ему требуется соответствующая поддержка.

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

Кафедра психологии развития личности

Утверждаю
Заведующий кафедрой
_____ Н.В. Басалаева
подпись инициалы, фамилия
«04» 06 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код-наименование направления

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Руководитель _____ доц. каф., канд. психол. наук Т.Ю. Артюхова
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник _____ А.Г. Арбузова
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

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

Консультанты
по разделам:

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

Нормоконтролер _____ Т.В. Казакова
подпись, дата инициалы, фамилия