

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

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.К. Лукина  
подпись  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Диагностика и профилактика интернет-зависимости в подростковом  
возрасте**

Руководитель \_\_\_\_\_ профессор, д-р псих. наук С. А. Богомаз  
подпись, дата

Выпускник \_\_\_\_\_ И. Ю. Алистратова  
подпись, дата

Красноярск 2018

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Диагностика и профилактика интернет-зависимости в подростковом возрасте» содержит 60 страниц текстового документа, 45 использованных источников, 4 таблицы, 4 рисунка, 4 приложения.

**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ, ПОДРОСТКИ, ПРОФИЛАКТИКА.**

Объект исследования - интернет-зависимость как психологический феномен.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном планах интернет-зависимости у подростков и возможностей ее профилактики в этом возрасте.

В результате исследования интернет-зависимого поведения подростков установлено, что более половины подростков (55 % испытуемых по методике К. Янг и 50 % испытуемых по методике А.Е. Жичкиной) не склонны к интернет-зависимости. Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 32,5 % испытуемых по методике К. Янг и 37,5 % испытуемых по методике А.Е. Жичкиной. Высокие показатели уровня Интернет-зависимости выявлены у 12,5 % испытуемых по обоим методикам.

В итоге с целью снижения интернет-зависимости у подростков была разработана и апробирована программа по первичной профилактике интернет-зависимого поведения подростков. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что реализованная система занятий является эффективным средством первичной профилактики интернет-зависимого поведения подростков.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические представления об интернет-зависимости у подростков и возможностях ее профилактики.....	9
1.1 Содержание понятия «интернет-зависимость» в психологической науке.....	9
1.2 Особенности психического развития в подростковом возрасте. Специфика проявления интернет-зависимости у подростков.....	18
1.3 Профилактика интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	30
2 Экспериментальное исследование интернет-зависимости у подростков и возможностей ее профилактики.....	36
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	36
2.2 Программа по первичной профилактике интернет-зависимого поведения подростков: цели, задачи, содержание.....	43
2.3 Анализ результатов реализации программы по первичной профилактике интернет-зависимого поведения подростков.....	47
Заключение.....	54
Список использованных источников.....	58
Приложение А Классификация аддиктивных форм поведения (по Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриевой) .....	63
Приложение Б Тест К. Янг на Интернет зависимость в адаптации В.А.Лоскутовой.....	64
Приложение В Шкала Интернет –зависимости А.Е. Жичкиной.....	66
Приложение Г Тематический план проведения занятий программы по первичной профилактике интернет–зависимого поведения подростков.....	67

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования проблемы интернет-зависимости становится все более очевидной в связи с ростом количества интернет-пользователей в России и в мире.

В истории человечества не было столь мощного источника информации, каковым является интернет. Информационно-телекоммуникационная сеть интернет - ключевая технология информационной эпохи, но не только. Сегодня Всемирная паутина - это инструмент широкого социального взаимодействия, общения, познания, социализации, социокультурных изменений, профессиональной деятельности. Регулярное обращение к интернету превращается едва ли не в базовую потребность людей. За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины.

Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении.

Важным компонентом интернета являются социальные сети. Впервые они начали завоевывать мир в 90-е годы прошлого века, однако колоссальную популярность они получили лишь в начале XXI столетия, когда были выпущены Facebook, Вконтакте, Одноклассники, Twitter, Instagram и др. Согласно статистическим данным, количество пользователей Facebook достигает 24,2 млн. человек, Одноклассников - 40 млн. человек. Лидирующее

место занимает Вконтакте, где среднее количество посетителей за месяц насчитывается 54,6 млн. человек [31].

Но наряду с достоинствами существует и негативное последствие распространения интернета по миру - развитие интернет-зависимости. Особо остро данная проблема проявляется в подростковом возрасте, для представителей которого интернет выполняет ведущую роль в получении актуально значимой информации, связанной с общением в сети. Подверженность подростков информационному стрессу через сеть интернет обусловлена тем, что развитие их личной идентичности происходит под сильным влиянием тех социальных групп, с которыми они себя идентифицируют.

Иллюзорный мир становится все более притягательным для подростков. Погружаясь в него, молодежь даже не задумывается о том, что у них может сформироваться «зависимость от виртуальности». Убегая от реальных проблем в фантастический мир, они, не осознавая это, начинают воспринимать его как часть реального.

Кроме этого, не стоит забывать о «суицидальном» контенте. Ежегодно в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, более 800000 человек погибают в результате суицида. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека с 1 ноября 2012 г. по настоящее время была проведена экспертиза 5684 ссылок на страницы сайтов, из них по 5532 ссылкам были приняты решения о наличии на страницах сайтов запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к совершению самоубийства [31].

Изложенное подчеркивает актуальность темы исследования, ее теоретическую и практическую значимость.

Цель исследования - изучение в теоретическом и экспериментальном планах интернет-зависимости у подростков и возможностей ее профилактики в этом возрасте.

Объектом исследования является интернет-зависимость как психологический феномен.

Предмет исследования: диагностика и профилактика интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме интернет-зависимого поведения подростков.

2. Провести экспериментальное исследование с целью выявления склонности к интернет-зависимому поведению у подростков.

3. Апробировать программу по первичной профилактике интернет-зависимого поведения подростков.

4. Провести повторное исследование интернет-зависимого поведения у подростков, проанализировать результаты экспериментального исследования.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: тестирование (тест Кимберли Янг на Интернет зависимость, шкала интернет-зависимости А.Е. Жичкиной); констатирующий и формирующий эксперимент.

3. Методы качественной и количественной обработки полученных результатов.

Методологической основой исследования выступили труды отечественных психологов, раскрывающие систему психолого-педагогической работы по диагностике, профилактике интернет-зависимого поведения в подростковом возрасте: А.А. Антоненко [1], А.Е. Войскунского [5], К.Г. Дмитриева [9], М.И. Дрепа [10,11], А.Ю. Егорова [12], С.Н. Ениколопова [13], О.В. Завалишиной [16, 17], Ц.П. Короленко [18], А.В. Котлярова [19], В.Д. Менделевича [28], Н.А. Носова [25], Н.С. Хомерники [36], Н.А. Цой [37], Л.Н. Юрьевой [44], К.С. Янг [45] и др.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 1» г. Лесосибирска в сентябре 2017 - июне 2018 гг. Выборка представлена подростками в возрасте 13 - 14 лет в количестве 40 человек.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь 2017 г.) - изучение теоретических аспектов проблемы интернет-зависимого поведения подростков, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики интернет-зависимого поведения подростков.

2 этап (октябрь 2017 г. – февраль 2018 г.) – организация системы профилактической работы с подростками.

3 этап (март - июнь 2018 г.) – проведение повторной диагностики склонности к интернет-зависимому поведению у подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с подростками, формулирование выводов, оформление ВКР.

Апробация результатов исследования: полученные результаты были представлены в виде доклада на Внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (г. Лесосибирск, ЛПИ - филиал СФУ, 16.04. - 20.04.18), доклад отмечен дипломом 2 степени. Также по теме выпускной квалификационной работы опубликована статья на сайте [www.infourok.ru](http://www.infourok.ru) (web-адрес публикации: <https://infourok.ru/internetzavisimost-v-podrostkovom-vozhraste-diagnostika-i-profilaktika-3113660.html>).

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме интернет-зависимости в подростковом возрасте, отмечены особенности интернет-зависимого поведения, свойственные подросткам. Полученные в ходе исследования данные можно использовать педагогам, психологам, родителям. Также представленный нами материал могут использовать студенты при

подготовке к занятиям, при написании рефератов, курсовых и дипломных работ.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 45 источников, и 4 приложений. В работе содержится 4 таблицы и 4 рисунка. Общий объем работы составляет 60 страниц.



# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

## 1.1 Содержание понятия «интернет-зависимость» в психологической науке

В психологии зависимость (addiction) понимается как физическая зависимость от определенного вещества. Для нее свойственны такие симптомы, как привыкание либо отвыкание во время воздержания, либо и то и другое.

Зарубежные психологи занимаются исследованием проблем интернет-зависимости более двух десятков лет. Термин Internet-addiction (интернет-аддикция или интернет-зависимость) был введен в 1996 году американским психологом, доктором Айвеном Голдбергом. Он трактовал данное явление следующим образом: «расстройство поведения в результате использования интернета и компьютера, оказывающее пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека» [14, с. 51]. А. Голдберг разработал диагностический инструментарий (критерии), направленный на выявление зависимости от интернета. Основываются эти критерии на признаках «патологического пристрастия к азартным играм (гемблинг)».

Профессор Питтсбургского университета Кимберли Янг полагает, «что интернет-зависимость – это чрезмерное использование сети, которое нарушает модель поведения, распорядок дня и социальную жизнь пользователя» [45, с. 24].

Одной из наиболее авторитетных специалистов в области изучения данного феномена в США является Кимберли Янг. Она выделила основные предпосылки и стадии развития интернет-зависимости:

- первая стадия предполагает знакомство с интернетом, его возможностями и возникновение заинтересованности;
- вторая стадия предполагает замещение значимых сфер жизни человека интернетом;

- третья стадия свидетельствует о возникновении интернет-аддикции [45, с. 25].

К. Янг создала «Центр онлайн-зависимости». На его базе была разработана трехуровневая модель, которая объясняет интернет-аддикцию. В рамках этой модели выделяют «пять основных типов интернет-зависимости:

- компьютерная зависимость (computer addiction) предполагает обсессивное пристрастие к работе с компьютером (игры, программирование, иные виды деятельности в интернете);

- компульсивная навигация в сети (net compulsions) включает в себя произвольный, навязчивый поиск информации в интернете;

- перегруженность информацией (information overload) это уже патологическая привязанность к азартным играм, интернет-аукционам либо электронным покупкам;

- киберсексуальная зависимость (cybersexual addiction) предполагает зависимость от посещения порнографических сайтов в интернете, обсуждение сексуальной тематики в чатах либо закрытых группах для взрослых;

- киберкоммуникативная зависимость (cyber-relational addiction): представляет собой зависимость от общения в чатах, форумах, социальных сетях, участие в групповых играх и телеконференциях. В итоге это приводит к замене членов семьи и друзей, имеющих в реальной жизни, виртуальными» [45, с. 26].

К. Янг сформировала признаки интернет-зависимости. К ним автор отнесла «потребность проводить в интернете длительное время; увлеченность интернетом; потерю контроля времени; возникновение проблем в области межличностных отношений (в школе, семье, с друзьями); попытки изменить свое настроение посредством интернета, ложь по поводу времени, проведенного в интернете» [45, с. 27].

Ведущим специалистом в области психологии зависимостей является английский исследователь Марк Гриффитс. Ученый трактует интернет-зависимость как «одну из технологических зависимостей, которая включает

нехимические (поведенческие) зависимости, такие как избыточное взаимодействие между человеком и машиной.» М. Гриффитс выделил «пассивные (к примеру, просмотр телепрограмм) и активные (к примеру, видеоигры). Оба вида зависимостей предполагают наличие элементов, которые способствуют развитию аддиктивных тенденций» [7].

Д. Гринфилд пришел к выводу, «что интернет-зависимость достаточно широка. Она включает в себя поиск новизны, стремление к стимуляции чувств, эмоциональную привязанность к интернету, желание ощутить себя виртуозом в интернете» [25, с. 16].

Р. Дэвис обобщил результаты исследований, посвященных интернет-зависимости. Ученый разработал «когнитивно-поведенческую модель патологического использования интернета». Р. Дэвис выделил две формы интернет-зависимости. «Первая форма - специфическое патологическое использование интернета, вторая - генерализованное патологическое использование интернета» [25, с. 17].

«Специфическое патологическое использование интернета – это зависимость от какой-либо специфической функции интернета. К ним Р. Дэвис отнес сексуальные интернет-службы, интернет-аукционы, онлайн-продажу акций, интернет-гемблинг. При этом тематика интернет-зависимости может быть реализована вне интернета, в реальной жизни.»

Ненерализованное патологическое использование интернета – это избыточное, неспециализированное, многоцелевое пользование интернетом. Эта форма представляет собой проведение большого количества времени в интернете без определенной цели. Сюда относится зависимость от электронной почты, общение в чатах. При данном виде зависимости прослеживается значительная связь с социальными аспектами Сети [25, с. 19].

Психолог Гарвардского университета, доктор Мареза Орзак «систематизировала критерии интернет-зависимости и выделила физические и психологические симптомы данной зависимости» [10, с. 189]. Кроме этого, доктор М. Орзак выделила ряд психофизиологических проявлений, которые

свойствен интернет-зависимым пользователям. Первое – это «психологические признаки интернет-зависимости:

- человек испытывает эйфорию при работе в интернете;
- человек не в состоянии контролировать количество времени, которое проводит в Сети;
- человек начинает пренебрегать увлечениями, которые были у него прежде;
- у человека нарушаются эмоциональные связи с друзьями, родственниками;
- человек ощущает раздражительность, бессмысленность, которые возникают в процессе деятельности, не связанной с интернетом;
- человек стремится говорить неправду членам семьи о времени, которое провел в интернете;
- ухудшается учебная и трудовая деятельность [10, с. 189].

Вторая группа - физиологические симптомы. К ним М. Орзак отнесла:

- человек испытывает сухость и покраснение в глазах;
- человеку свойственны частые головные боли, мигрени;
- для человека характерны боли в спине и позвоночнике;
- человек пренебрегает личной гигиеной;
- человек нерегулярно питается, пропускает приемы пищи;
- у человека снижается иммунитет;
- у человека наблюдаются расстройства сна, изменяется режим сна;
- туннельный синдром - нарушение, которое проявляется в боли в области запястья и возникает от неудобных условий работы с клавиатурой и компьютерной мышью [10, с. 189].»

В России начало исследования проблемы интернет-зависимости относится к началу XXI века. Российский психолог А.Е. Войскунский определил интернет-зависимость следующим образом: «неспособность и нежелание пользователя отвлечься от пребывания в интернете даже на короткое время. В дополнение - прерывание социальных связей в реальности и

негативные эмоциональные реакции при невозможности выйти в сеть Интернет» [5, с. 32].

Исследуя интернет-зависимость, А.Е. Войскунский выявил «некоторые аспекты данного явления:

- человеку свойственна зависимость от компьютера, пристрастие к работе с компьютером, программированию, компьютерным играм и иным видам деятельности в Сети;

- информационная перегрузка, к которым относятся навязчивая навигация по сети, интернет-серфинг;

- человек отличается компульсивным применением интернета: это патологическая привязанность к азартным интернет-играм, покупкам в интернет-магазинах, интернет-аукционам;

- человек зависим от киберотношений, т.е. принимает активное участие в жизни социальной сети, онлайн-контактов;

- человек зависим от киберсекса: часто посещает порнографические сайты в интернете, участвует в обсуждении сексуальных тем в чатах либо специальных видеоконференциях;

- человек не способен и не желает отвлечься от работы в интернете даже на короткое время;

- человек, находясь в сети, склонен забывать об учебе, работе, служебных обязанностях, домашних делах;

- человек посредством интернета стремится освободиться от депрессии, тревоги, желает обрести ощущение своеобразной эйфории и эмоционального подъема;

- человек не желает принимать критику подобного образа жизни со стороны друзей, родных;

- человек из-за поглощенности работой в интернете готов мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения;

- человек пренебрегает собственным здоровьем» [5, с. 35].

Сотрудники отдела медицинской психологии Научного центра психического здоровья Российской Академии Медицинских Наук, в частности руководитель центра С.Н. Ениколопов, интернет-зависимостью называют «расстройство в психике, которое сопровождается большим количеством поведенческих проблем и проявляется в неспособности человека вовремя выйти из интернете и постоянным навязчивым желанием войти в интернет» [13, с.5].

В соответствии с классификацией, разработанной Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриевой (Приложение А), «интернет-зависимость выступает одной из форм нехимических аддикций.» Как считают Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, «интернет-зависимости свойственны такие аддикции, как пренебрежение важными вещами жизненными ценностями вследствие аддиктивного поведения; разрушение отношений аддикта со значимыми людьми; раздражение или разочарование значимых для аддикта людей; скрытность или раздражительность при критике аддиктивного поведения со стороны окружающих и безуспешные попытки сокращать данное поведение» [18, с.48].

Как показали исследования А.Е. Жичкиной, «формирование интернет-зависимой личности - это компенсация недостатков реальной социализации». Такая интернет-зависимая личность может существовать как «для себя», осуществляя идеал «Я» либо, напротив, реализуя деструктивные тенденции пользователя, так и «для других», преследуя цель произвести на окружающих определенное впечатление [15, с.76].

А.Е. Жичкина справедливо полагает, что «интернет-зависимым личностям свойственны черты, которые связаны с самоопределением, самоверификацией, изменением структуры идентичности человека, которые выражают тенденцию к множественности идентичности» [15, с. 77]. Как следствие - характерное для интернет-зависимости отрицательное влияние на социальную, профессиональную, психологическую, физическую стороны жизни индивида.

С точки зрения В.А. Лоскутовой, «к основным свойствам интернета, которые способствуют его превращению в аддиктивный агент, относятся: возможность анонимных социальных интеракций; сверхличностная природа межличностных взаимоотношений в сети; возможность использования интернета для реализации представлений и фантазий; неограниченный доступ к информации» [21, с.11].

Н.А. Носов полагает, что «основной механизм развития интернет-зависимости – это смещение цели в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер жизни личности посредством иллюзорного удовлетворения основных потребностей человека за счет конструирования новой личности в виртуальной реальности» [25, с.54].

По мнению А.А. Антоненко, «смещение цели из реальной жизни человека в виртуальную происходит вследствие возможности сокрытия в интернете любого проявления жизни. Данное возможно посредством сокрытия своего реального имени, изменения пола, сокрытия реальных эмоций и переживаний; демонстрации отсутствующих переживаний; возможность изменения роли посредством конструирования новой реальности и создания виртуальной личности» [1, с.15].

«Основными объектами интернет-зависимости Н.А. Носов называет следующие: виртуальные знакомства; сетевые компьютерные игры (Path of Exile, FIFA Online и др.); навязчивый серфинг (поиск информации по базам данных и поисковым системам; путешествие в сети,); киберсекс и страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм» [25, с.56].

Учитывая основные объекты интернет-зависимости, В.Д. Менделевич выделил следующие «типы интернет-зависимых людей: интернет-трудоголики; интернет-гемблеры; интернет-эротоголики; интернет-сексоголики; интернет-аддикты отношений и интернет-покупатели» [28, с.70].

Российские психологи выделили основные проблемы, характеризующие социальные последствия интернет-зависимого поведения.

Во-первых, это разрыв социальных связей, который ведет «к десоциализации пользователя». Т.С. Спиркина считает, что «это проблема конкретного пользователя, однако она приносит вред многим, хотя и не преследуется законом». Т.С. Спиркина отмечает, что, «концентрируя внимание исключительно на происходящем в виртуальной реальности, пользователь теряет связь со своим физическим я и сводит на нет общение с друзьями/знакомыми в реальной жизни, что чревато не только полной изоляцией человека, но и глобальной трансформацией структуры общества» [32, с.473].

Ю.Ю. Шаматова пришла к выводу, что « в молодежной интернет-среде широкое распространение получил термин хикикомори (хикки, хикканы). Хикикомори - молодые люди, проводящие все время в интернете и покидающие свою комнату, исключительно чтобы справиться нужду или купить продукты, при этом живут они за счет родителей или на пособие по безработице. Образ жизни хикикомори стал в Японии (там впервые зафиксировано это явление) столь популярным, что власти страны признали необходимость борьбы с этим феноменом на официальном уровне» [40, с.50].

Во-вторых, «происходит увеличение количества фиксируемых случаев проявления аутоагрессии из-за невозможности воспользоваться интернетом. Часть интернет-зависимых теряет контроль над эмоциями и действиями. Появляются случаи совершения самоубийств, так или иначе связанные с невозможностью пользования интернетом. Например, 15-летний подросток из Читы выпрыгнул из окна квартиры на 10-м этаже, после того как родители запретили ему смотреть видео в интернете» [39, с.113]. Аналогичных примеров много, они увеличиваются ежегодно.

В-третьих, «происходит увеличение количества случаев совершения насильственных действий по отношению к окружающим из-за невозможности пользоваться интернетом. Абсолютно интернет-зависимые пользователи проецируют свою агрессию и неудовлетворенность на окружающих людей. Например, женщина из Уфы забила скалкой до смерти своего 11-летнего сына



после того, как он изменил настройки соединения, и она не смогла выйти в интернет» [39, с.114].

Безусловно, эти проблемы во многом обусловлены психологическими особенностями личности, уровнем социальной напряженности, низким уровнем жизни и другими объективными причинами, но нельзя не принимать во внимание то, что во всех случаях интернет является фоном для их развития.

Использование интернета продолжается несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызывает его использование. Диагностика склонности к интернет-зависимости и выявление группы риска играет важную роль в профилактике и коррекции зависимости. Для этого необходимо иметь надежные диагностические методики, которые бы позволили с высокой степенью достоверности определить уровень интернет-зависимости. В настоящее время имеются методики выявления интернет-зависимости в целом: тест на интернет-зависимость Кимберли Янг в адаптации В.А. Буровой (Лоскутовой), тест «Шкала интернет-зависимости Чена» в адаптации К.А. Феклисова, тест на интернет-зависимость С. А. Кулакова.

Итак, можно сделать следующие выводы.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от интернета считаются клинический психолог К. Янг и психиатр А. Гольдберг. Впервые термин «интернет-зависимость» был предложен А. Гольдбергом, под которой он понимал «расстройство поведения в результате использования интернета и компьютера, оказывающее пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека.»

Обобщая результаты российских и зарубежных исследований, можно выделить следующие черты интернет-зависимой личности: сложность в принятии своего физического «Я» (своего тела); наличие высокой потребности в общении и сложностей в непосредственной его реализации; склонность к интеллектуализации; чувство недостатка взаимопонимания; эмоциональная

напряженность; склонность к негативизму; особая ценность независимости; завышенность представлений об идеальном «Я»; склонность к избеганию ответственности. Интернет-зависимые личности часто пытаются опровергнуть свою зависимость, аргументируя это тем, что использование интернета - «всего лишь часть работы», «это просто изобретение» и «все им пользуются».

## **1.2 Особенности психического развития в подростковом возрасте.**

### **Специфика проявления интернет-зависимости у подростков**

Подростковый возраст является переходным моментом от детства к взрослой жизни. В психологии этот возраст называют одним из самых сложных возрастных этапов в жизни человека. Границы подросткового возраста не имеют четко обозначенных границ.

Д.Б. Эльконин придерживается теории о том, что «каждому возрастному этапу характерна своя ведущая деятельность». Ученый обозначает подростковый возраст как период 11–17 лет и внутри него выделяет два этапа: «средний школьный возраст (11–15 лет) и старший школьный возраст (15–17 лет)» [43, с.114].

Л.И. Божович также считает, что «подростковый возраст делится на две фазы: 12–15 лет и 15–17 лет» [3, с.38]. Л.С. Выготский «относит к подростковому периоду возраст с 14 до 18 лет» [6, с.260].

Ю.И. Фролов полагает, что «стадию развития человека от 11 до 14 лет следует относить к подростничеству» [35, с.23]. В этом возрасте развиваются основные черты характера, формируются стили поведения, оформляются привычки, намечаются жизненные ориентиры. Этот этап крайне важен для человека.

Е.А. Шапкина отмечает: «с физиологической точки зрения, подростковый возраст означает процесс изменений в организме ребенка, вследствие которых он становится взрослым и способным к продолжению рода» [41, с.343]. «Возраст 11-12 лет Е.А. Шапкина называет младшим подростковым, в этот

период проявляются первые признаки переходного возраста.» Ребенок становится конфликтным, непослушным, драчливым. Родители часто употребляют расхожее выражение «испортился характер». Такое противоречивое поведение подростка психологи связывают с конфликтом мира взрослых. «Те запреты и нормы морали, которым дети подчинялись до сих пор, отныне подвергаются сомнению и критике со стороны подростка» [41, с.344].

Е.А. Сиденко пришла к выводу, «что в младшем подростковом возрасте уже нет детского подчинения авторитету и стремления слепо подражать миру взрослых. Как следствие, среди самих подростков образуются группы по интересам - к сожалению, не всегда безобидным. Младшие подростки могут легко попасть под чужое влияние, стать членами уличных преступных группировок и религиозных сект, потому что подростки внушаемы и ведомы. Стремление обзавестись верным другом сочетается с установкой на деление окружающих на своих и чужих, что способствует формированию обособленного мировоззрения, а именно такие установки часто присутствуют в сектах и других молодежных группировках» [30, с.30].

В младшем подростковом возрасте может возникнуть склонность к обману и воровству, тяга к спиртному и курению и т.д. У подростков нередко проявляются агрессивность и жестокость. Подростки желают занять достойное положение в коллективе сверстников, заслужить уважение в семье. Они, как никто другой, требуют внимания и поддержки взрослого человека (родителей, педагогов). Активность подростка изменчива: они то чрезвычайно активны, то напротив, быстро утомляются и теряют интерес к деятельности.

Подросткам свойственны эмоциональность, вспыльчивость. Они отрицают любые авторитеты возраста, часто переоценивают свои возможности. Е.А. Сиденко пишет: «Несмотря на это, не следует думать, что подросток самодостаточен и независим: как раз наоборот. В этом возрасте ребенок имеет стремление избежать изоляции как в классе, так и в малом коллективе и занять значимое положение среди сверстников» [30, с.31].

Д.Б. Эльконин отмечает, «что переход к периоду младшего подросткового возраста сопровождается резкой ломкой психики, получивший название подросткового кризиса, когда учебная деятельность перестает оказывать то влияние на развитие, которое она имела в предыдущий период, а ведущей деятельностью становится общение со сверстниками по Д.Б. Эльконину - интимно-личное общение» [43, с.115].

Общаясь с друзьями, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». С.В. Березин, К.С. Лисецкий пришли к выводу, что «происходит интериоризация существующих во вне социальных факторов, выход за пределы накопленного опыта, сформированных навыков, привычек, качеств личности. Внешние проявления коммуникативного поведения младших подростков весьма противоречивы. С одной стороны, это стремление во что бы то ни стало быть такими же, как все, с другой - желание выделиться, отличиться любой ценой» [2, с.43].

Е.А. Шапкина, С.О. Щелина доказали, что «учебная деятельность отходит на второй план, уступая место коммуникативной деятельности. Главная ценность отметки для учеников 5-8 классов заключается в том, что она дает возможность занять в классе более высокое положение. Если такое же положение можно занять за счет проявления других качеств (например, почетного звания хулигана, умеющего срывать уроки), то значимость отметки падает» [41, с.344].

По мнению Е.А. Шапкиной, С.О. Щелиной, «через общественное мнение класса подростки воспринимают и своих учителей. Поэтому нередко младшие подростки идут на конфликт с учителями, нарушают дисциплину и, чувствуя молчаливое одобрение одноклассников, не испытывают при этом неприятных субъективных переживаний. Тот факт, что его отругают, воспринимается подростком лишь как незначительный побочный эффект при достижении главной цели - завоевания внимания и уважения сверстников» [41, с.344].

Для каждого возрастного этапа характерны психические новообразования, которые являются новыми способами функционирования психики и личности в целом. Согласно Л.С. Выготскому, «возникновение психических новообразований характеризует непрерывный процесс самодвижения» личности» [6, с.227].

К наиболее значимым новообразованиям подросткового возраста психологи относят чувство взрослости. По словам Е.А. Шапкиной, «оно выражается в том, что уровень притязаний подростка как бы предвосхищает его будущее положение в обществе. Подросток претендует на положение, которого он фактически еще не достиг. Именно на этой почве у подростка возникают типичные возрастные конфликты с родителями, педагогами и самим собой» [41, с.344].

Младший подросток – это уже не ребенок, однако взрослые продолжают считать его таковым. зачастую со стороны родителей предъявляются противоречивые требования: они требуют строить свое поведение в соответствии с взрослым возрастом, но в то же время заставляют поступать так, как решили родители. Ю.И. Фролов полагает, что «чувство взрослости и стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского меняют поведение подростка не только дома, но и в классе» [35, с.56].

Подросток не приемлет необоснованные запреты, имеет ранимую и хрупкую самооценку. Он еще не умеет стойко переносить учебные и личные неудачи. Подросток боится показаться среди сверстников несамостоятельным, слабым, стать изгоем, объектом насмешек и критики.

Подросток стремится к успеху в той деятельности, которая ему интересна: учеба, спорт, наука, искусство. Как отмечает Ю.И. Фролов, «успехи окрыляют подростка. То, что хорошо удается и высоко оценивается, вызывает желание продолжать обучение, в то время как неудачи могут повлечь за собой снижение учебного интереса. Эта фаза является, таким образом, прелюдией к периоду старшего подросткового возраста» [35, с.57].

Согласно данным С.В. Березина, К.С. Лисецкого, «старший подростковый возраст (14-17 лет) ставит свои задачи перед формирующейся личностью подростка. Данный возраст - время реального перехода к настоящей взрослости, первые признаки которой появляются в младшем подростковом возрасте» [2, с.24].

Для старшего подростка имеющийся опыт взаимодействия с окружающим миром уже недостаточен, а взрослый - еще не освоен. Исходя из этого, для старшего подростка чрезвычайно важны тесные эмоциональные контакты с друзьями, родственниками, значимыми взрослыми людьми. Для старшего подростка свойственна интенсивная социализация, которая приходит на смену противопоставления себя взрослому обществу, характерному для младших подростков.

Старший подросток находится в активном поиске единомышленников и друзей. Он уделяет большое количество времени эмоциональному и доверительному общению. Для старшего подростка свойственны крайности в поведении, быстрая смена симпатий и настроения, разрывы и примирения, конфликты и так называемое «полярное (черно-белое) мышление».

С.В. Березин, К.С. Лисецкий называют этот возраст порой «крестовых походов». «Подросток верит, что он - лучше, он не совершит тех ошибок, которые сплошь и рядом совершают взрослые, он может сделать мир лучше, потому что он честнее, искреннее, а зачастую и мудрее окружающих его взрослых людей» [2, с.25].

Своим поведением старший подросток пытается показать, что все знает лучше взрослых, не нуждается в их советах и опеке. Любой совет и замечание старший подросток воспринимает негативно. В связи с этим, родители предпринимают попытки усилить контроль за подростком, вызывая новые протесты с его стороны. С.В. Березин, К.С. Лисецкий подчеркивают, что «понимание проблем подростка и способность к диалогу особенно важны на этом этапе, потому что старший подростковый возраст является сензитивным

(особо чувствительным) для формирования нравственных убеждений, ценностных категорий и отношения к миру в целом» [2, с.27].

Л.С. Выготский считает, что «центральным и специфическим новообразованием является возникновение у подростка представления о том, что он уже не ребенок (чувство взрослости). Внешняя сторона этого представления проявляется в стремлении быть и считаться взрослым. Подросток требует, чтобы к нему относились «как к равному» [6, с.274].

Е.А. Сиденко пришла к выводу, что «конфликт несовпадения внешних условий и внутреннего самоощущения подростка приводит к непониманию и охлаждению отношений. Родителям не всегда понятно, что это вдруг случилось с их ребенком, таким покладистым и бесконфликтным. Ведь с внешней стороны ситуации ничего не изменилось: ребенок учится в той же школе, живет в той же семье, никто его не обижал, и не было никакой непереносимой психологической травмы. Однако он требует иного к себе отношения, становится агрессивным, а заботу воспринимает как контроль и ограничение свободы» [30, с.32].

Как отмечают С.В. Березин, К.С. Лисецкий, «чувство взрослости является новообразованием самосознания - стержневой особенностью личности, ее структурным центром, поскольку выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, к другим людям и к миру. Оно определяет особое направление и содержание его активности, систему его новых стремлений, переживаний и эмоциональных реакций» [2, с.30].

Внешний вид подростка - еще один источник конфликта. Е.А. Шапкина, С.О. Щелина подчеркивают: «меняется походка, манеры, внешний облик. Свободные, спокойные движения уступают место угловатости, резкости. Мальчик-подросток ходит чуть ссутулившись, опустив руки в карманы, говорит сквозь зубы. Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и прическу с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплескивая на маму эмоции по поводу имеющих расхождений. Внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже

конфликтов в семье. Все это делает область взаимоотношений подростков со взрослыми весьма конфликтной, сложной и вместе с тем по-прежнему значимой» [41, с.343].

Сложность взаимоотношений подростка и взрослого заключается еще и в том, что, с одной стороны, подросток стремится к самостоятельности, протестует против опеки и недоверия, а с другой - сталкиваясь с новыми жизненными трудностями, испытывает тревогу и опасения, ждет от взрослого помощи и поддержки, но не всегда хочет открыто признаваться в этом.

Как отмечает Е.А. Сиденко, «поиски ответов на вопросы кто я?, что я? и осознание своей особенности, несхожести с другими небезразличны для любого подростка, но нередко в условиях травмирующей ситуации внимание на этих вопросах заостряется, а поиски ответа сопровождаются эмоциональным напряжением, чувством растерянности, тревогой и нарушением поведения» [30, с.33].

Согласно данным М.И. Дрепа, «на сегодняшний день 38 % аудитории российского интернета составляет молодежь, при этом отмечается, что количество молодежи среди интернет-пользователей растет быстрее, чем количество представителей других возрастных групп» [8, с.189].

По мнению С.Т. Губиной, Н.Л. Юговой, «подростки имеют специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями, так и тем, что их социально-экономическое и общественно-политическое положение, духовный мир находятся в состоянии становления, формирования. Поэтому подростки предрасположены к возникновению различных видов зависимости, в том числе интернет-зависимости. Как правило, такую предрасположенность имеют подростки, у которых наблюдаются следующие черты характера: сосредоточенность на собственном внутреннем мире, трудности в установлении социальных контактов с окружающими, ориентация на собственный внутренний мир - чувства, мысли, переживания» [8, с.111].



В 2013 году Фондом Развития Интернет и факультетом психологии МГУ имени М.В. Ломоносова при поддержке «Google» было проведено первое в России научное исследование цифровой компетентности подростков и их родителей. По его результатам, «в нашей стране ежедневно пользуются интернетом 89 % детей в возрасте от 12 до 17 лет и 53 % их родителей» [42].

«В будние дни проводят в интернете от 3 до 8 часов 37 % юношей и девушек, в выходные – 47%. Мобильный интернет у детей в два раза более популярен, чем у их родителей. Большинство подростков и взрослых используют интернет для поиска интересной информации. На втором месте по популярности у юношей и девушек – поиск информации для учебы. Как оказалось, почти треть опрошенных подростков считают, что интернет лишен каких-либо недостатков, а у каждого десятого вызвал затруднения сам вопрос о «минусах» интернета» [42].

Главный вывод исследования состоит в том, что «уровень цифровой компетентности, как у подростков, так и у их родителей составляет в России примерно третью часть от максимально возможного (34 % и 31 % соответственно). Статистика показывает, что с сентября 2009 года в нашей стране на 39 % возросло число пользователей поисковой системы «Яндекс», на 29 % – интернет-ресурса «mail.ru», на 32 % – социальной сети «vkontakte.ru» [4].

Современных подростков чаще можно увидеть «online» в социальных сетях, чем в спортивных секциях или играющих в парке. Н.С. Хомерники отмечает, «что стремительный рост числа интернет-зависимых пользователей в нашей стране связан с тем, что у четверти из них зависимость от интернета формируется уже после полугода его использования» [35].

Основной предпосылкой развития интернет-зависимости у подростков, как утверждает К.Г. Дмитриев, «является неполное разрешение кризиса встречи с подростковым возрастом. Это проявляется в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяется кризисом интимности с

формированием психологической изоляции. Интернет-среда привлекательна для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности» [9, с. 11].

Для большинства подростков интернет является неотъемлемой частью жизни. По мнению А.В. Тончевой, «это обусловлено рядом причин:

- использование интернета в целях учебной деятельности;
- доступность и разнообразие ресурсов интернета;
- познавательная мотивация подростков;
- потребность подростков в общении, развлечении;
- наличие определенных психологических проблем у подростков» [34].

В большинстве случаев интернет-аддикция возникает вследствие неспособности подростка в реальной жизни выстраивать и поддерживать полноценные социально-психологические отношения с другими людьми, неумения ощущать границы между нормой и отклонением. Под воздействием социальных сетей у подростка, склонного к интернет-зависимости, происходят изменения в поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сферах.

В поведенческой сфере, по мнению С.Н. Варламовой, «происходят следующие изменения: интернет-зависимые потворствуют своим желаниям, не делают усилий по выполнению групповых требований и норм. Неорганизованность, безответственность, импульсивность, отсутствие согласия с общепринятыми моральными правилами и стандартами, гибкость по отношению к социальным нормам, свобода от их влияния, иногда беспринципность и склонность к асоциальному поведению являются характерными чертами интернет-аддиктов» [4].

С.Н. Варламовой подчеркивает: «в эмоциональной сфере – эмоциональная отчужденность, неустойчивость эмоциональных проявлений, снижение способности управлять эмоциями и настроениями, находить им адекватное объяснение; робость в межличностном общении; низкая

стрессоустойчивость; повышенная степень озабоченности; склонность к чувству вины; зависимость от группы» [4].

Как показывают исследования, проведенные Л.И. Окуневой, «большинство подростков-пользователей социальных сетей (64%) испытывают огорчение, обиду и другие неприятные эмоции, если кто-то из пользователей удаляет из группы контактов либо не принимает в свою группу контактов» [27, с. 188].

Е.Ю. Сирота приводит результаты исследования подростков и студентов, которые посещают сайт Вконтакте чаще, чем один раз в день. В результате исследования выявлена «повышенная способность к демонстрации поведения, живости, подвижности, легкости в установлении контактов. Они склонны к фантазерству, лживости и потворству, направленным на приукрашивание своей персоны, к авантюризму, артистизму, позерству. При этом маловыраженными их чертами являются педантичность, т.е. ригидность, инертность психических процессов, тяжесть на подъем, долгое переживание травмирующих событий и тревожность, т.е. низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе» [31, с. 115].

В.В. Титова приводит следующие результаты наблюдений: «в когнитивной сфере у интернет-аддикта наблюдаются следующие изменения: усиление механизации рационализации - интеллектуального оправдания аддикции (все сидят в интернете), при этом происходит формирование магического мышления (в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе интернета) и мышления по желанию. Вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям своего аддиктивного мышления. В мотивационной сфере появляется сверхценное эмоциональное отношение к объекту аддикции. Мысли и разговоры об объекте аддикции начинают преобладать» [33].

Основной проблемой формирования данной зависимости у подростков является, во-первых, отсутствие четко-сформулированных правил работы в цифровом пространстве и сети интернет, во-вторых, привлекательность

сеттинга для детей и подростков, особенно в интернет-пространстве, в-третьих, несформированность навыков социального общения, низкий уровень социализации, вследствие возрастных особенностей подростков.

По данным А.В. Лихван, Н.Н. Мозговой, «сфера общения подростков в большей степени находится в интернет-сети, нежели лицом к лицу.» Электронные сервисы позволяют практически в любой момент выйти на контакт с собеседником, находящимся в другом уголке земного шара, что невероятно удобно и позволяет экономить массу времени. Однако, растущая популярность онлайн-разговоров отрицательно сказывается на коммуникативных способностях подрастающего поколения [20].

К.Г. Дмитриев полагает, что «коммуникативное пространство современного подростка во многом заполнено виртуальным общением. Участие в виртуальном мире позволяет подросткам абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь во время пребывания в виртуальном пространстве. С помощью ухода в компьютерную реальность подросток стремится отвлечься от проблем и удовлетворить потребности, которые он не может удовлетворить в реальной жизни: ему важно ощутить, что есть вещи, которые у него хорошо получаются и почувствовать, что он связан с другими людьми (пусть и виртуально), быть более успешным» [9]. По мнению самих подростков, интернет дает ощущение собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого, появляется возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток, самостоятельно принимать любые решения в рамках игры, вне зависимости от последствий.

Анонимность и невозможность проверки, предоставленной о себе информации в интернете, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных качеств привлекает пользователя отсутствием необходимости работать над собой и совершенствовать свои качества. Особые возможности подросткам предоставляют видеоигры, в которых виртуальная реальность позволяет экспериментировать со своей идентичностью (подростки могут быть более

раскованными, чем в реальном мире или участвовать в игре в роли лидера). Для такого ребенка реальный мир неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого подросток пытается «жить» в мире интернета, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры, и становится зависимым.

Как справедливо отмечает А.В. Котляров, «компьютерная зависимость – это одна из наиболее распространенных проблем для подрастающего поколения. Она чаще развивается у подростков, у которых есть такие проблемы как конфликты с родителями и сверстниками, недостаток социальной поддержки, одиночество, низкая самооценка, а также отсутствие каких-либо серьезных увлечений. Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания» [19].

В подростковом возрасте формируются ценностные ориентации: понятия добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти. Под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале. У ребенка возникает эмоциональная холодность, замкнутость, неспособность к сопереживанию, психологический инфантилизм - неумение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки.

Г.Н. Мустафьева пишет: «виртуальное общение не учит подростка справляться с жизненными трудностями, при выраженной компьютерной зависимости ребенок социально дезадаптирован. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться повышенная агрессивность и асоциальное поведение» [22].

Итак, можно сделать следующие выводы.

Подростковый возраст относят к одним из критических периодов психического развития. Особенности подросткового возраста являются: повышенный эмоциональный фон (от всплеска эйфории до периодов апатии и депрессии), восприимчивость к чужому мнению, обидчивость, стремление найти признание среди сверстников, противоречивые стремления быть «не хуже других» и в тоже время быть «не как все»; тенденция к образованию

малых групп (групп по интересам), категоричность в суждениях, сочетающаяся со стремлением отделиться от всего детского, чувство взрослости.

Кроме того, для подростков характерны следующие психологические особенности: проблема выбора жизненных ценностей; присвоение социально значимых свойств личности; развитие способности к сопереживанию, к активному нравственному отношению к людям, к самому себе и к природе; развитие саморефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями; проблема смысла жизни; появление жизненных планов.

Подростки имеют специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями, так и тем, что их социально-экономическое и общественно-политическое положение, духовный мир находятся в состоянии становления, формирования. Поэтому подростки предрасположены к возникновению различных видов зависимости, в том числе интернет-зависимости.

Психолого-педагогические характеристики личности интернет-зависимых подростков затрагивают различные сферы. В эмоционально-волевой сфере это высокие показатели личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности и низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе. В коммуникативной сфере - повышенный уровень одиночества и конфликтности. В мотивационной сфере - направленность в сторону избегания неудач. Это подтверждает необходимость проведения профилактической работы с подростками.

### **1.3 Профилактика интернет-зависимости в подростковом возрасте**

Влияние интернета на здоровье подростка очевидно и неизбежно, если физическое воздействие устранить достаточно просто (использование защитных очков, удобное рабочее место), то психологические опасности с первого взгляда не заметны. Интернет-зависимость возникает постепенно и

накладывает отпечаток на характер и личность подростка, оказывая воздействие на более глубокие и значимые структуры сознания.

Для того, чтобы учителю и родителям справиться с негативным влиянием новых технологий на здоровье детей необходимо полное осознание силы воздействия (как позитивного, так и негативного) персонального компьютера и интернета на подростка и умение управлять этой силой. Данная концепция подтверждается ФГОС: «информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать: современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации» и при этом «мониторинг здоровья обучающихся».

В связи с нарастающим глобальным процессом активного формирования и широкомасштабного использования информационных ресурсов особое значение приобретает проведение работы по профилактике информационной безопасности среди подростков.

Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот рассматривают профилактику интернет-зависимости как «комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости» [44, с.46].

«Основными направлениями профилактики интернет-зависимости, по мнению Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот, являются:

- информирование подростков о механизмах воздействия сети интернет на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости;
- выработка у них стратегий высокофункционального поведения;
- развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям;
- формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни;
- расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности;

- развитие личностных ресурсов и навыков достижения поставленных целей в реальной жизни» [44, с.48].

По мнению Е.С. Набойченко, Л.И. Окуновой, «профилактика интернет-зависимости у подростков возможна через создание психолого-педагогических условий для усиления правовой ответственности подростков и информирование их о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и здоровья представителей социального окружения, а также через проведение профилактических мероприятий по укреплению нравственно-психического здоровья. Это является первоочередной задачей общественных и государственных организаций при построении эгалитарного диалога с молодежью» [23, с.94].

Как утверждает О.М. Обжорин, «профилактику интернет-зависимости у подростков необходимо понимать как субъект-субъектный процесс, направленный на формирование теоретической и практической готовности всех субъектов процесса профилактики к развитию у личности качеств социальной компетентности». Так, О.М. Обжорин подчеркивает, что «в качестве педагогических условий организации профилактики интернет-зависимости следует рассматривать обстоятельства и ситуации целенаправленного взаимодействия всех субъектов процесса профилактики в подготовке молодежи к освоению социально значимых средств преодоления сложных жизненных ситуаций» [26, с.79].

Кроме того, пишет М.И. Дрепа, «профилактика интернет-зависимости предполагает реализацию вариативно-субъективного подхода, который направлен на развитие духовно-нравственных, интеллектуальных, физических ресурсов молодежи; формирование у студенческой молодежи позитивного представления о себе; развитие активной жизненной позиции в ситуациях выбора и личностной ответственности за его последствия; формирование качеств социальной компетентности, навыков общения, эмпатии, умения оказывать поддержку другим» [11].



Целью педагогов и родителей при профилактике интернет-зависимости подростков является повышение интереса к различным сферам современного досуга. Для достижения этой цели А.В. Черная, Е.И. Погорелова предлагают решить следующие задачи: «подготовка сознания подростка к противодействию негативных воздействий интернет-игр, помощь подросткам в осознании их образовательных потребностей и способах их удовлетворения с помощью интернета (развлечение, снятие стресса, познание и др.), информированность подростков о воспитательных возможностях школы и внешкольных учреждений (секций, кружков), проведение внешкольных мероприятий (дискуссий, классных часов, игр) среди учащихся на темы, связанные с интернет-зависимостью (например, Место интернета в моей жизни)» [38].

Часто причиной возникновения интернет-зависимости у подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать подростка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. А.А. Самойлик пишет: «категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес подростка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и подростком» [29].

Говоря о профилактике компьютерной зависимости, следует обратить внимание на то, что воспитание подростка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение. По мнению М.И. Дрепа, «единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от интернета - это привлечь его в процессы, не связанные с интернет-деятельностью, чтобы интернет-процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо интернета, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние» [11].

Профилактика интернет-зависимости у подростков, по мнению О.В. Завалишиной, «может включать следующие методы и формы:

- психогимнастические упражнения,
- систематические тренинги коммуникативной компетентности, личностного роста,
- тренинги-семинары профессиональной самореализации,
- совместные походы с обязательным участием психолога,
- групповые методы работы (мозговой штурм, мастер-класс, круглый стол, синектика, групповая дискуссия),
- социально-психологический тренинг,
- психолого-педагогическое консультирование,
- коучинг: организационное консультирование, метод проблемных ситуаций, организационно-деятельностные игры,
- арт-терапевтические техники» [17].

Эффективность профилактики интернет-зависимости обеспечивают следующие «педагогические условия:

- формирование ценностного отношения к условиям реальной действительности как результата и следствия социального опыта личности;
- использование потенциалов влияния молодежных общественных объединений;
- интеграция усилий социальных институтов по разработке и реализации профилактических программ для молодежи;
- подготовка кадров в молодежной среде для реализации профилактических программ;
- развитие волонтерского движения на базе молодежных общественных объединений» [19].

Итак, можно сделать следующие выводы.

Своевременное выявление интернет-зависимых подростков позволит предупредить изменения психологических характеристик их личности и своевременно провести профилактическую и психокоррекционную работу.

Систематическая работа по профилактике интернет-зависимости служит условием прекращения ее прогрессирования, так как способствует формированию у подростков осознанного отношения к использованию интернета, уменьшению количества времени, проводимого ими в Сети, снижению уровня их зависимости, приобретению эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, конструктивных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций, адекватному целеполаганию, повышению уровня коммуникабельности, самооценки, уверенности в себе, рефлексивности и стрессоустойчивости.

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

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

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 1» г. Лесосибирска в сентябре 2017 - июне 2018 гг. Выборка представлена подростками в возрасте 13 - 14 лет в количестве 40 человек.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь 2017 г.) - изучение теоретических аспектов проблемы интернет-зависимого поведения подростков, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики интернет-зависимого поведения подростков.

2 этап (октябрь 2017 г. – февраль 2018 г.) – организация системы профилактической работы с подростками.

3 этап (март - июнь 2018 г.) – проведение повторной диагностики склонности к интернет-зависимому поведению у подростков, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с подростками, формулирование выводов, оформление ВКР.

С целью выявления интернет-зависимого поведения подростков использованы следующие методики.

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

Тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году доктором Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент

самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия). В России данная методика исследования адаптирована В.А. Лоскутовой (Приложение Б). Состоит из двух опросников:

Тест-опросник № 1 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 балл), иногда (1 балла), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 балла).

Тест-опросник № 2 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: да – 1 балл, нет – 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается с результатами теста-опросника № 1.

Интерпретация

0-49 баллов – обычный пользователь интернета;

50-79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом;

80-100 баллов – интернет-зависимость

2. Для выявления интернет-зависимости использовалась шкала интернет-зависимости из опросника «Поведение в интернете» А.Е. Жичкиной.

Методика разработана, апробирована и стандартизирована на факультете психологии МГУ в 1999 году. Шкала включает 7 утверждений, испытуемый должен выбрать тот вариант ответа, который лучше всего подходит для описания поведения испытуемого в интернете (Приложение В). Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» - 0 баллов. При интерпретации результатов баллы суммируются. Чем больше суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, которые возникают из-за пользования интернетом.

Интерпретация:

0-2 балла - не склонны к интернет-зависимости;

3-5 балла - склонны к интернет-зависимости;

6-7 баллов - интернет-зависимость.

Результаты первичной диагностики по методике К. Янг представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики по методике К. Янг

№	Испытуемый	Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости
1	Екатерина А.	27	обычный пользователь интернета
2	Алиса А.	68	чрезмерное увлечение интернетом
3	Иван Б.	58	чрезмерное увлечение интернетом
4	Мария В.	31	обычный пользователь интернета
5	Андрей В.	36	обычный пользователь интернета
6	Глеб В.	23	обычный пользователь интернета
7	Вероника Г.	63	чрезмерное увлечение интернетом
8	Ангелина Д.	71	чрезмерное увлечение интернетом
9	Полина Д.	40	обычный пользователь интернета
10	Александр Ж.	36	обычный пользователь интернета
11	Илья З.	54	чрезмерное увлечение интернетом
12	Ирина И.	64	чрезмерное увлечение интернетом
13	Максим И.	21	обычный пользователь интернета
14	Денис К.	29	обычный пользователь интернета
15	Дарья К.	33	обычный пользователь интернета
16	Карина Л.	88	интернет-зависимость
17	Юрий М.	36	обычный пользователь интернета
18	Анна М.	92	интернет-зависимость
19	Антон Н.	43	обычный пользователь интернета
20	Виктор О.	27	обычный пользователь интернета
21	Карина П.	31	обычный пользователь интернета
22	Евгений П.	89	интернет-зависимость
23	Мария Р.	75	чрезмерное увлечение интернетом
24	Юлия Р.	63	чрезмерное увлечение интернетом
25	Иван С.	48	обычный пользователь интернета
26	Анастасия С.	39	обычный пользователь интернета
27	Кристина С.	25	обычный пользователь интернета
28	Павел С.	30	обычный пользователь интернета
29	Александр Т.	91	интернет-зависимость
30	Марк Т.	33	обычный пользователь интернета
31	Екатерина Ф.	46	обычный пользователь интернета
32	Владлена Х.	57	чрезмерное увлечение интернетом
33	Михаил Х.	64	чрезмерное увлечение интернетом
34	Семен Ц.	76	чрезмерное увлечение интернетом
35	Сергей Ч.	40	обычный пользователь интернета
36	Наталья Ш.	34	обычный пользователь интернета
37	Денис Ш.	61	чрезмерное увлечение интернетом
38	Дмитрий Ю.	70	чрезмерное увлечение интернетом
39	Яна Я.	41	обычный пользователь интернета
40	Виктория Я.	95	интернет-зависимость

Проиллюстрируем данные по тесту на интернет-зависимость К. Янг на рисунке 1.

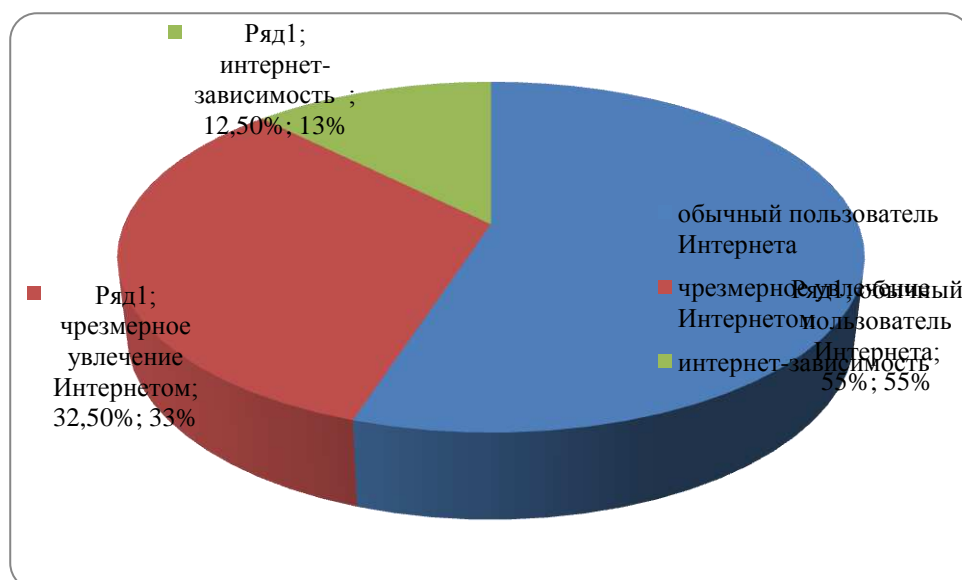


Рисунок 1 – Уровень интернет-зависимости по результатам теста К. Янг (первичная диагностика)

Анализируя данные теста К. Янг, можно сделать вывод о том, что 55 % испытуемых (22 человека) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Сумма баллов, полученная в ответах этих подростков, соответствует уровню обычного пользователя интернета, который умеет себя контролировать. Подростки, не склонные к интернет-зависимости, оптимистичны, социально активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола. Компьютер для них - нечто вроде хобби: они могут интересоваться поиском в удаленных базах данных для получения какой-либо информации, учебы, в познавательных целях, или, к примеру, играть в ролевые групповые игры.

Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 32,5 % испытуемых (13 подростков). Сумма баллов, полученная в ответах этих подростков, свидетельствует о возможности возникновения проблем и говорит о предрасположенности к развитию компьютерной зависимости. Подростки, склонные к интернет-зависимости, используют интернет в основном в коммуникативных целях, т.е. для общения, знакомства с другими людьми, отдыха. Социальные сети дают подростку возможность почувствовать, что у

него много друзей, что он может ощущать себя частью группы, рассказывать о том, что задевает его за живое, т.е. может проявлять себя так, как в жизни для него пока еще сложно. В мире интернета нет строго определенных норм и правил, здесь каждый может казаться (или быть?) тем, кем хочет, и это позволяет подростку чувствовать себя абсолютно свободным, раскрепощенным, безнаказанным и даже всемогущим.

Высокие показатели уровня интернет-зависимости выявлены у 12,5 % испытуемых (5 подростков). Высокий уровень интернет-зависимости выражается в каждодневном посещении большинством опрошенных глобальной сети интернет, превышении запланированного времени посещения интернета (в среднем 10-20 часов в неделю), пренебрежении личными делами в связи с пребыванием в интернете.

У интернет-зависимых подростков отмечаются неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от интернета, а уж тем более прекратить работу в сети. При вынужденных отвлечениях от интернета у подростков возникают досада и раздражение, навязчивые размышления об интернете в такие периоды. Интернет-зависимые подростки стремятся проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного интернет-сеанса.

Интернет-зависимые подростки готовы лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту посещения интернета. Они способны и склонны забывать при посещении интернета о домашних делах, учебе, обязанностях, важных встречах, пренебрегая занятиями. Интернет-зависимые подростки не желают принимать критику подобного образа жизни со стороны родных, педагогов. Они готовы мириться с потерей друзей и круга общения из-за поглощенности сетью интернет. Интернет-зависимые подростки избегают физической активности или стремятся сократить ее, оправдывая это необходимостью выполнения срочных дел, связанных с применением интернета. Результаты первичной диагностики по методике А.Е. Жичкиной представлены в таблице 2.



Таблица 2 – Результаты первичной диагностики по методике А.Е. Жичкиной

№	Испытуемый	Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости
1	Екатерина А.	0	нет интернет-зависимости
2	Алиса А.	3	склонны к интернет-зависимости
3	Иван Б.	5	склонны к интернет-зависимости
4	Мария В.	1	нет интернет-зависимости
5	Андрей В.	0	нет интернет-зависимости
6	Глеб В.	1	нет интернет-зависимости
7	Вероника Г.	3	склонны к интернет-зависимости
8	Ангелина Д.	4	склонны к интернет-зависимости
9	Полина Д.	0	нет интернет-зависимости
10	Александр Ж.	1	нет интернет-зависимости
11	Илья З.	4	склонны к интернет-зависимости
12	Ирина И.	4	склонны к интернет-зависимости
13	Максим И.	2	нет интернет-зависимости
14	Денис К.	1	нет интернет-зависимости
15	Дарья К.	0	нет интернет-зависимости
16	Карина Л.	6	интернет-зависимость
17	Юрий М.	0	нет интернет-зависимости
18	Анна М.	6	интернет-зависимость
19	Антон Н.	1	нет интернет-зависимости
20	Виктор О.	1	нет интернет-зависимости
21	Карина П.	1	нет интернет-зависимости
22	Евгений П.	7	интернет-зависимость
23	Мария Р.	5	склонны к интернет-зависимости
24	Юлия Р.	4	склонны к интернет-зависимости
25	Иван С.	3	склонны к интернет-зависимости
26	Анастасия С.	0	нет интернет-зависимости
27	Кристина С.	0	нет интернет-зависимости
28	Павел С.	1	нет интернет-зависимости
29	Александр Т.	7	интернет-зависимость
30	Марк Т.	1	нет интернет-зависимости
31	Екатерина Ф.	3	склонны к интернет-зависимости
32	Владлена Х.	5	склонны к интернет-зависимости
33	Михаил Х.	4	склонны к интернет-зависимости
34	Семен Ц.	5	склонны к интернет-зависимости
35	Сергей Ч.	1	нет интернет-зависимости
36	Наталья Ш.	1	нет интернет-зависимости
37	Денис Ш.	4	склонны к интернет-зависимости
38	Дмитрий Ю.	5	склонны к интернет-зависимости
39	Яна Я.	1	нет интернет-зависимости
40	Виктория Я.	7	интернет-зависимость

Проиллюстрируем данные по методике А.Е. Жичкиной на рисунке 2.

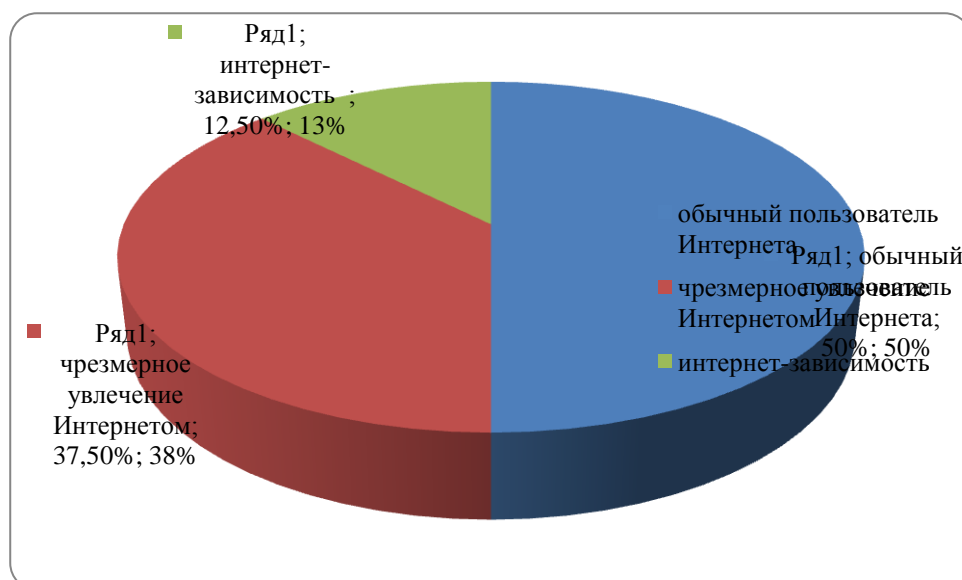


Рисунок 2 – Уровень интернет-зависимости по результатам методики А.Е. Жичкиной (первичная диагностика)

Анализируя данные по методике А.Е. Жичкиной, можно сделать вывод о том, что 50 % испытуемых (20 подростков) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Сумма баллов, полученная в ответах этих подростков, свидетельствует об отсутствии интернет-зависимости.

Остальные респонденты проявили склонность к интернет-зависимости. Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 37,5 % испытуемых (15 подростков). Сумма баллов, полученная в ответах этих подростков, свидетельствует о возможности возникновения проблем и говорит о предрасположенности к развитию компьютерной зависимости.

Высокий уровень интернет-зависимости выявлены у 12,5 % испытуемых (5 подростков). У этих подростков диагностированы серьезные проблемы в связи с использованием интернета, разрешение которых возможно с помощью специалиста.

Анализируя результаты проведенного нами экспериментального исследования, мы выяснили, что более половины подростков (55 % испытуемых по методике К. Янг и 50 % испытуемых по методике А.Е. Жичкиной) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Чрезмерное

увлечение интернетом выявлено у 32,5 % испытуемых по методике К. Янг и 37,5 % испытуемых по методике А.Е. Жичкиной. Высокий уровень интернет-зависимости выявлены у 12,5 % подростков по обеим методикам. Полученные данные обусловили необходимость разработки и апробации программы профилактики интернет-зависимого поведения подростков.

## **2.2 Программа по первичной профилактике интернет-зависимого поведения подростков: цели, задачи, содержание**

Исходя из результатов исследования была разработана и апробирована программа по первичной профилактике интернет-зависимого поведения подростков.

Цель программы: профилактика интернет-зависимого поведения подростков.

Задачи программы:

1. Формировать у подростков навыки и умения безопасной работы в интернете, устойчивую мотивацию к социализированному поведению.
2. Формировать у подростков навыки и установки, необходимые для противостояния интернет-зависимости.
3. Формировать у подростков психологические знания, способствующие личностному росту.
4. Развивать у подростков коммуникативные способности с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими.

### **Структура программы**

В структуру программы входит три функциональных блока:

1. Диагностический. Включает в себя первичную и повторную диагностику интернет-зависимого поведения подростков. Проводится до начала занятий по программе и после окончания.
2. Теоретический. Включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний подростков о коммуникативных способностях,

самооценке, конфликтах и способах их разрешения, стрессовых ситуациях и их воздействии на организм, способах сопротивления стрессам, типах поведения.

3. Практический. Включает в себя упражнения, направленные на развитие вербальных и невербальных коммуникаций, формирование эффективных поведенческих стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях, а также упражнения, направленные на отработку у подростков навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях и др.

#### Содержание программы

##### Модуль 1. Общение без проблем

Занятие 1. «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»

Занятие 2. «Вербальные и невербальные коммуникации»

Занятие 3. «Общение и умение слушать»

##### Модуль 2. «Я познаю себя»

Занятие 4. «Самооценка»

Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»

Занятие 6. «Осознание собственных границ»

##### Модуль 3. «Я познаю других»

Занятие 7. «Уважительное отношение к границам и чувствам других людей»

Занятие 8. «Учимся взаимопониманию»

##### Модуль 4. «Общение в конфликте»

Занятие 9. «Конфликты и причины их возникновения»

Занятие 10. «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и защита от конфликтов»

##### Модуль 5. «Противостояние стрессам»

Занятие 11. «Что такое стресс и его воздействие на организм»

Занятие 12. «Как бороться со стрессом»

##### Модуль 6. «Я и интернет»

Занятие 13. «Компьютерная зависимость – что это?»

Занятие 14. «Вне зависимости»

Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»

Занятие 15. «Характеристика типов поведения»

Занятие 16. «Снижение вербальной и физической агрессивности»

Занятие 17. «Безопасные способы выражения агрессии»

Занятие 18. «Развитие навыков уверенного поведения»

Занятие 19. «Необитаемый остров»

Длительность программы:

Реализация программы предполагает проведение 1 занятия в неделю продолжительностью – 45 минут (один академический час), не менее 5 месяцев.

Целевая группа: в программе могут принимать участие обучающиеся образовательных организаций 11-14 лет.

В ходе реализации программы соблюдены требования:

- к психолого-педагогическим условиям;
- к развивающей предметно-пространственной среде;
- к кадровым условиям;
- к материально-техническим условиям (наличие помещения для тренинговых занятий).

Методы и средства оценки результативности программы

В процессе реализации программы основными критериями оценки достижения планируемых результатов, главным образом, будут являться результаты первичной и итоговой диагностики участников реализуемой программы.

Для отслеживания результативности профилактической программы используются следующие формы и методы оценки:

- в ходе работы используются домашние задания, анкеты обратной связи и т.д.;
- после прохождения курса групповых занятий проводится повторная диагностика подростков.

Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей, учителей ОУ о пролонгированных динамичных изменениях в поведении подростков.

#### Структура занятий

1. Вводная часть – ритуал входа (приветствия), направленный на выявление у участников готовности и настроенности на работу.

2. Проверка домашнего задания (если требуется).

3. Основная часть – теоретический блок и практические упражнения, направленные на формирование навыков межличностного конструктивного общения и социально-психологической компетентности участников.

4. Заключительная часть – выражение эмоционального состояния обучающихся, рефлексия.

Тематический план проведения занятий представлен в Приложении Г.

Программа составлена с учетом социально-психологических особенностей современного подростка, выстроена по принципу постепенного, но все более интенсивного продвижения в освоении ряда интегративных умений, навыков, таких как умение справляться со стрессом, адекватно выходить из конфликтных ситуаций, умение отстаивать свою позицию и др., которые будут являться эффективным инструментом в профилактике интернет-зависимого поведения у подростков.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Снижение факторов риска развития интернет-зависимости.

2. Сформированность эффективных поведенческих стратегий.

3. Сформированность адекватной самооценки.

4. Сформированность коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

5. Сформированность навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

1. Снижение факторов риска развития зависимости от интернета.
2. Повышение уровня коммуникативных навыков, навыков уверенного поведения.
3. Повышение уровня самооценки подростков.
4. Умение подростков применить полученные умения и навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций, преодоления стресса.
5. Положительные отзывы по результатам реализации программы от подростков, педагогического коллектива, администрации.

В занятиях были задействованы 40 подростков в возрасте 13-14 лет, учащихся МБОУ «СОШ № 1» г. Лесосибирска. Для проведения занятий подростки были разделены на две группы, в которых мы равномерно распределили подростков, не склонных к интернет-зависимости, подростков с чрезмерным увлечением интернетом и подростков с высоким уровнем интернет-зависимости. Состав групп – 20 человек.

### **2.3 Анализ результатов реализации программы по первичной профилактике интернет-зависимого поведения подростков**

По окончании реализации программы по профилактике интернет-зависимого поведения подростков организована повторная диагностика. Цель - определить уровень интернет-зависимости подростков как результат систематической психолого-педагогической деятельности и по результатам проведенной диагностики сделать вывод об эффективности применяемых на этапе формирующего эксперимента форм и методов работы.

Показатели и критерии интернет-зависимости подростков остались прежними, диагностические задания по трудности и содержанию соответствовали констатирующему этапу исследования. При итоговой диагностике были созданы схожие условия с первоначальным этапом исследования. В ходе исследования интернет-зависимого поведения подростков по методике К. Янг были получены данные, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели интернет-зависимости подростков по методике К. Янг по итогам первичного и повторного исследования

№	Испытуемый	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
		Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости	Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости
1	Екатерина А.	27	обычный пользователь	21	обычный пользователь
2	Алиса А.	68	чрезмерное увлечение	53	чрезмерное увлечение
3	Иван Б.	58	чрезмерное увлечение	48	обычный пользователь
4	Мария В.	31	обычный пользователь	24	обычный пользователь
5	Андрей В.	36	обычный пользователь	28	обычный пользователь
6	Глеб В.	23	обычный пользователь	20	обычный пользователь
7	Вероника Г.	63	чрезмерное увлечение	60	чрезмерное увлечение
8	Ангелина Д.	71	чрезмерное увлечение	62	чрезмерное увлечение
9	Полина Д.	40	обычный пользователь	31	обычный пользователь
10	Александр Ж.	36	обычный пользователь	30	обычный пользователь
11	Илья З.	54	чрезмерное увлечение	45	обычный пользователь
12	Ирина И.	64	чрезмерное увлечение	47	обычный пользователь
13	Максим И.	21	обычный пользователь	20	обычный пользователь
14	Денис К.	29	обычный пользователь	23	обычный пользователь
15	Дарья К.	33	обычный пользователь	29	обычный пользователь
16	Карина Л.	88	интернет-зависимость	77	чрезмерное увлечение
17	Юрий М.	36	обычный пользователь	27	обычный пользователь
18	Анна М.	92	интернет-зависимость	84	интернет-зависимость
19	Антон Н.	43	обычный пользователь	36	обычный пользователь
20	Виктор О.	27	обычный пользователь	22	обычный пользователь
21	Карина П.	31	обычный пользователь	26	обычный пользователь
22	Евгений П.	89	интернет-зависимость	78	чрезмерное увлечение
23	Мария Р.	75	чрезмерное увлечение	63	чрезмерное увлечение
24	Юлия Р.	63	чрезмерное увлечение	45	обычный пользователь
25	Иван С.	48	обычный пользователь	35	обычный пользователь
26	Анастасия С.	39	обычный пользователь	30	обычный пользователь
27	Кристина С.	25	обычный пользователь	21	обычный пользователь
28	Павел С.	30	обычный пользователь	26	обычный пользователь
29	Александр Т.	91	интернет-зависимость	79	чрезмерное увлечение
30	Марк Т.	33	обычный пользователь	32	обычный пользователь
31	Екатерина Ф.	46	обычный пользователь	36	обычный пользователь
32	Владлена Х.	57	чрезмерное увлечение	43	обычный пользователь
33	Михаил Х.	64	чрезмерное увлечение	44	обычный пользователь
34	Семен Ц.	76	чрезмерное увлечение	60	чрезмерное увлечение
35	Сергей Ч.	40	обычный пользователь	28	обычный пользователь
36	Наталья Ш.	34	обычный пользователь	27	обычный пользователь
37	Денис Ш.	61	чрезмерное увлечение	42	обычный пользователь
38	Дмитрий Ю.	70	чрезмерное увлечение	62	чрезмерное увлечение
39	Яна Я.	41	обычный пользователь	37	обычный пользователь
40	Виктория Я.	95	интернет-зависимость	84	интернет-зависимость

Сравнительный анализ результатов диагностики по методике К. Янг по итогам первичного и повторного исследования представлен на рисунке 3.



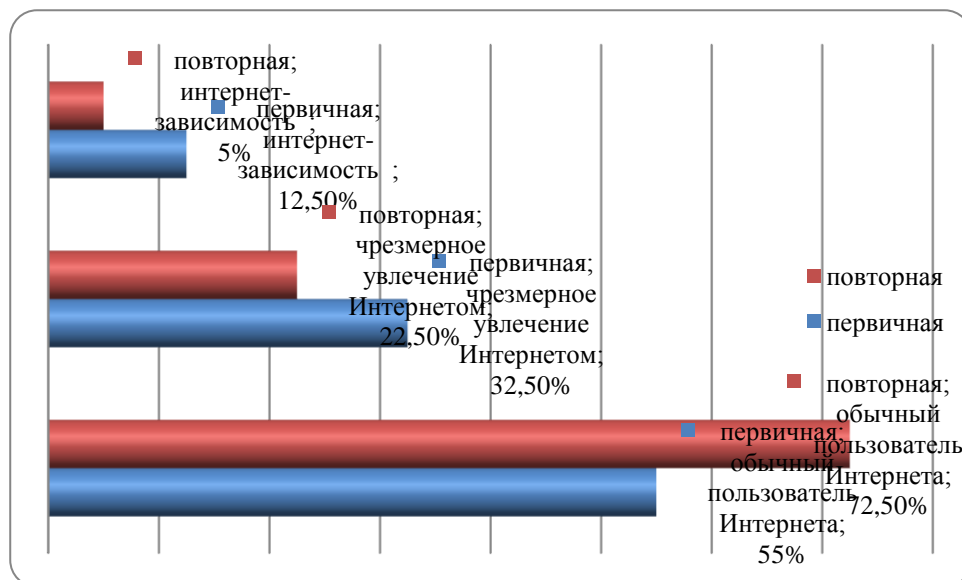


Рисунок 3 – Сравнительный анализ по методике К. Янг

Проводя сопоставительный анализ результатов первичного и повторного исследования, мы обнаружили, что при повторном исследовании 72,5 % испытуемых (29 человек) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 22,5 % испытуемых (9 подростков). Высокие показатели уровня интернет-зависимости выявлены у 5 % испытуемых (2 подростков).

Таким образом, по результатам первичного и повторного исследования интернет-зависимости наблюдается положительная динамика развития подростков:

- при первичном исследовании испытуемых, не склонных к интернет-зависимости было выявлено 55 % испытуемых (22 подростка), при повторной диагностике выявлены 72,5 % испытуемых (29 подростков);

- чрезмерное увлечение интернетом при первичном исследовании выявлено у 32,5 % испытуемых (13 подростков), при повторном исследовании - у 22,5 % испытуемых (9 подростков);

- при первичном исследовании интернет-зависимость диагностирована у 14,5 % испытуемых (5 подростков), при повторном исследовании выявлено 5% испытуемых (2 интернет-зависимых подростка).

Сравнительный анализ результатов диагностики по методике А.Е. Жичкиной представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели интернет-зависимости подростков по методике А.Е. Жичкиной по итогам первичного и повторного исследования

№	Испытуемый	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
		Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости	Сумма баллов	Уровень интернет-зависимости
1	Екатерина А.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
2	Алиса А.	3	склонность	2	нет зависимости
3	Иван Б.	5	склонность	4	склонность
4	Мария В.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
5	Андрей В.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
6	Глеб В.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
7	Вероника Г.	3	склонность	2	нет зависимости
8	Ангелина Д.	4	склонность	4	склонность
9	Полина Д.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
10	Александр Ж.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
11	Илья З.	4	склонность	2	нет зависимости
12	Ирина И.	4	склонность	2	нет зависимости
13	Максим И.	2	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
14	Денис К.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
15	Дарья К.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
16	Карина Л.	6	интернет-зависимость	5	склонность
17	Юрий М.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
18	Анна М.	6	интернет-зависимость	6	зависимость
19	Антон Н.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
20	Виктор О.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
21	Карина П.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
22	Евгений П.	7	интернет-зависимость	5	склонность
23	Мария Р.	5	склонность	4	склонность
24	Юлия Р.	4	склонность	2	нет зависимости
25	Иван С.	3	склонность	2	нет зависимости
26	Анастасия С.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
27	Кристина С.	0	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
28	Павел С.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
29	Александр Т.	7	интернет-зависимость	5	склонность
30	Марк Т.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
31	Екатерина Ф.	3	склонность	2	нет зависимости
32	Владлена Х.	5	склонность	4	склонность
33	Михаил Х.	4	склонность	3	склонность
34	Семен Ц.	5	склонность	4	склонность
35	Сергей Ч.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
36	Наталья Ш.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
37	Денис Ш.	4	склонность	2	нет зависимости
38	Дмитрий Ю.	5	склонность	4	склонность
39	Яна Я.	1	нет интернет-зависимости	0	нет зависимости
40	Виктория Я.	7	интернет-зависимость	6	зависимость

Сравнительный анализ результатов диагностики по методике А.Е. Жичкиной по итогам первичного и повторного исследования представлен на рисунке 4.

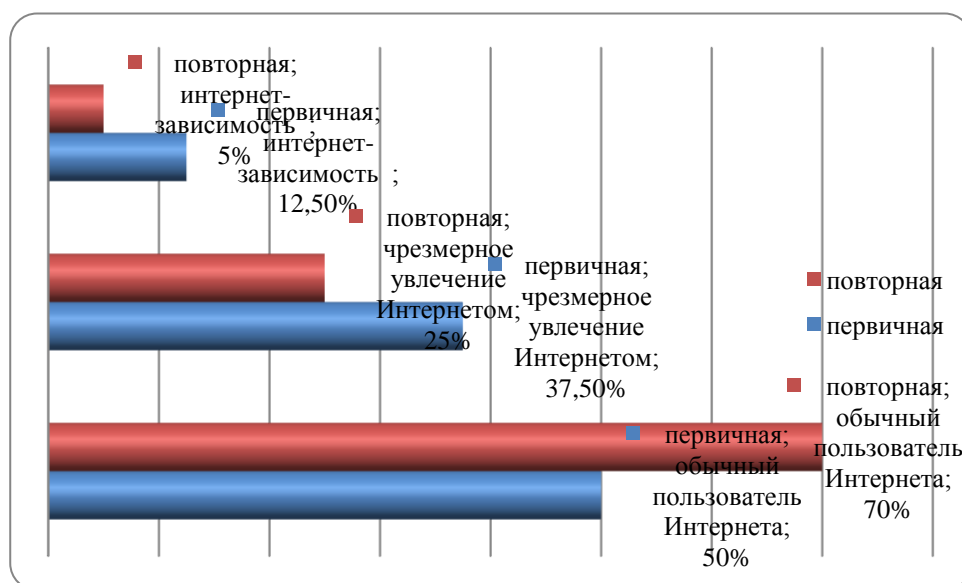


Рисунок 4 – Сравнительный анализ по методике А.Е. Жичкиной

Проводя сопоставительный анализ результатов первичного и повторного исследования, мы обнаружили, что при повторном исследовании 70 % испытуемых (28 подростков) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 25 % испытуемых (10 подростков). Высокие показатели уровня интернет-зависимости выявлены у 5 % испытуемых (2 подростков).

Таким образом, по результатам первичного и повторного исследования интернет-зависимости наблюдается положительная динамика развития подростков:

- при первичном исследовании испытуемых, не склонных к интернет-зависимости было выявлено 50 % испытуемых (20 подростков), при повторной диагностике выявлены 70 % испытуемых (28 подростков);
- чрезмерное увлечение интернетом при первичном исследовании выявлено у 37,5 % испытуемых (15 подростков), при повторном исследовании у 25 % испытуемых (10 подростков);

- при первичном исследовании интернет-зависимость диагностирована у 14,5 % испытуемых (5 подростков), при повторном исследовании выявлено 5% испытуемых (2 интернет-зависимых подростка).

Сравнительный анализ результатов исследования показал, что в результате реализации профилактической психолого-педагогической программы число подростков, имеющих интернет-зависимость значительно уменьшилось. Подростки стали проявлять больше инициативы в общении, активно участвовать в различных мероприятиях, демонстрируя навыки конструктивной коммуникации в коллективе сверстников. В ходе реализации программы подростки приобрели социальные навыки: коммуникабельность, уверенность в себе, доброжелательность, самоуважение и эффективное взаимодействие с окружающими – как со сверстниками, так и с взрослыми. Также, подростки научились следить за развитием коммуникативной ситуации и управлять своими эмоциями.

В ходе экспериментальной работы нами обнаружена положительная динамика в когнитивной, мотивационной и поведенческой сферах интернет-зависимых подростков. Так, в когнитивной сфере учеников произошли следующие изменения: учащиеся научились более критично мыслить при обсуждении художественного произведения или какого-нибудь поступка. Ребята четко отстаивали свою позицию, не боясь быть «осмеянным» своими товарищами, при этом уважая мнения других выступающих.

В мотивационной сфере нами были отмечены следующие изменения: у многих учащихся появилась цель, которую необходимо достичь (например, хорошо окончить школу, выиграть олимпиаду и т.д.), при этом они начали прикладывать усилия для ее достижения, а не ждать «когда все решиться само собой». У подростков начал налаживаться эмоциональный контакт со своими сверстниками.

В поведенческой сфере интернет-зависимых подростков мы отметили следующие положительные изменения: подростки начали проявлять эмпатию, честность, взаимовыручку по отношению друг к другу; старались

контролировать свои эмоции. Значительно уменьшалось число конфликтов, но даже при возникновении конфликтной ситуации ребята старались решить ее конструктивным способом, взвешивая все положительные и отрицательные моменты.

Итак, при сравнительном анализе первичной и повторной диагностики по всем диагностическим параметрам, становится очевидным тот факт, что психолого-педагогическая работа, направленная на профилактику интернет-зависимого поведения подростков, дала положительные результаты.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, можно сделать следующие выводы.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от интернета считаются клинический психолог К. Янг и психиатр А. Гольдберг. В широком смысле под интернет-зависимостью понимается нехимическая зависимость от пользования интернетом, характеризующаяся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого иным путем человек достичь, в силу различных причин, не может. В основе интернет-зависимости - навязчивая потребность личности в использовании интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Интернет-зависимость является одной из современных проблем, угрожающих нервно-психическому здоровью человека. Сегодня интернет-зависимость превратилась в серьезную общественную проблему, требующую специального изучения. Наибольшая предрасположенность к возникновению интернет-зависимости наблюдается у людей, имеющих трудности в межличностном общении. Подростковый возраст относят к одним из критических периодов психического развития. В связи с этим, именно подростки предрасположены к возникновению различных видов зависимости, в том числе интернет-зависимости. Увлеченность миром виртуального пространства и неспособность противостоять заманчивости глобальной сети интернет провоцирует формирование зависимого (аддиктивного) поведения у подростков.

Нами было организовано экспериментальное исследование, направленное на изучение интернет-зависимости подростков, на базе МБОУ «СОШ № 1» г. Лесосибирска, среди учащихся 7-8 классов. В качестве диагностического инструментария были использованы методики: тест Кимберли Янг на интернет

зависимость (в адаптации В.А. Лоскутовой) и опросник «Поведение в интернете» А.Е. Жичкиной.

Анализируя результаты проведенного нами экспериментального исследования, мы выяснили, что более половины подростков (55 % испытуемых по методике К. Янг и 50 % испытуемых по методике А.Е. Жичкиной) абсолютно не склонны к интернет-зависимости. Эти подростки оптимистичны, социально активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола. Компьютер для них - нечто вроде хобби: они могут интересоваться поиском в удаленных базах данных для получения информации, учебы, в познавательных целях, или, к примеру, играть в ролевые групповые игры.

Чрезмерное увлечение интернетом выявлено у 32,5 % испытуемых по методике К. Янг и у 37,5 % испытуемых по методике А.Е. Жичкиной. Подростки, склонные к интернет-зависимости, используют интернет для общения, знакомства с другими людьми, отдыха. Социальные сети дают подростку возможность почувствовать, что у него много друзей, что он может ощущать себя частью группы, рассказывать о том, что задевает его за живое, т.е. может проявлять себя так, как в жизни для него пока еще сложно. В мире интернета нет строго определенных норм и правил, здесь каждый может казаться тем, кем хочет, и это позволяет подростку чувствовать себя абсолютно свободным, раскрепощенным, безнаказанным и даже всемогущим.

Высокий уровень интернет-зависимости выявлены у 12,5 % подростков по обоим методикам. Это выражается в каждодневном посещении большинством опрошенных глобальной сети интернет, превышении запланированного времени посещения интернета (в среднем 10-20 часов в неделю), пренебрежении личными делами в связи с пребыванием в интернете. У интернет-зависимых подростков отмечаются неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от интернета, а уж тем более прекратить работу в сети. При вынужденных отвлечениях от интернета у подростков возникают досада и раздражение, навязчивые размышления об

интернете в такие периоды. Интернет-зависимые подростки стремятся проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного интернет-сеанса.

Интернет-зависимые подростки готовы лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту посещения интернета. Они способны и склонны забывать при посещении интернета о домашних делах, учебе, обязанностях, важных встречах, пренебрегая занятиями. Интернет-зависимые подростки не желают принимать критику подобного образа жизни со стороны родных, педагогов. Они готовы мириться с потерей друзей и круга общения из-за поглощенности сетью интернет.

Исходя из результатов исследования была разработана и апробирована программа по первичной профилактике интернет-зависимого поведения подростков. Цель программы: профилактика интернет-зависимого поведения подростков.

Для оценки результатов эффективности программы по первичной профилактике интернет-зависимого поведения подростков мы провели сравнительный анализ данных констатирующего и формирующего эксперимента, оценили эффективность разработанной нами программы профилактики интернет-зависимости подростков. Проанализировав результаты повторной диагностики склонности к интернет-зависимости мы отмечаем, что произошли положительные изменения: увеличилось количество подростков, не имеющих склонности к интернет-зависимости, уменьшилось число подростков, страдающих интернет-зависимостью, имеющих склонность к ее формированию.

Таким образом, в ходе реализации программы произошло сдерживание нарастающей увлеченности подростков интернетом и ослабление тенденции формированию у них интернет-зависимости. Обнаружено сдерживание негативного воздействия интернета на личность подростка за счет включения его в социально-ориентированные виды деятельности, способствующие его саморазвитию, самовоспитанию и самореализации, коммуникации с



окружающими в реальном, а не виртуальном пространстве. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что программа, направленная на профилактику интернет-зависимого поведения подростков, дала положительные результаты.

На основе вышесказанного можно констатировать, что систематическая работа по профилактике интернет-зависимости служит условием прекращения ее прогрессирования, так как способствует формированию у подростков осознанного отношения к использованию интернета, уменьшению количества времени, проводимого ими в сети, снижению уровня зависимости, приобретению эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, конструктивных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций, повышению уровня коммуникабельности, самооценки, уверенности в себе, стрессоустойчивости. Задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе экспериментального исследования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антоненко, А.А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клиничко-психологические особенности и профилактика : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.04 / Антоненко Анна Анатольевна. - Москва, 2014. – 26 с.
2. Березин, С. В. Особенности старшего подросткового возраста / С. В. Березин, К. С. Лисецкий. – Москва : Проспект, 2016. – 93 с.
3. Божович, Л. И. Психологические особенности развития личности подростка / Л. И. Божович. – Москва : Знание, 2009. – 124 с.
4. Варламова, С. Н. Интернет-зависимость молодёжи мегаполисов: критерии и типология / С. Н. Варламова, Е. Р. Гончарова, И. В. Соколова // Мониторинг. - 2015. - № 2. - С. 65-72 – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-molodyozhi-megapolisov-kriterii-i-tipologiya>
5. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета / под ред. А. Е. Войскунского. – Москва : Проспект, 2015. – 226 с.
6. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2015. – 1136 с
7. Гриффитс, М. Избыточное применение Интернета: онлайнное аддиктивное поведение / М. Гриффитс // Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития». – Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/theses.html>
8. Губина, С. Т. Восприятие подростками информации в сети Интернет: профилактика интернет-зависимого поведения / С. Т. Губина, Н. Л. Югова // Дискуссия. - 2014. - № 1. - С. 111-117. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospriyatie-podrostkami-informatsii-v-seti-internet-profilaktika-internet-zavisimogo-povedeniya>

9. Дмитриев, К.Г. Психологические детерминанты Интернет-зависимости в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Дмитриев Кирилл Геннадьевич. - Москва, 2013. – 29 с.
10. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. - 2017. - № 2. - С. 189-193.
11. Дрепа, М.И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Дрепа Мария Ивановна. - Ставрополь, 2010. – 30 с.
12. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2015. – 135 с.
13. Ениколопов, С. Н. Агрессия и интернет. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / С. Н. Ениколопов. – Москва : Акрополь, 2015. - 391 с.
14. Жилов, В. С. Основные проблемы Интернет-зависимого поведения / В. С. Жилов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. - 2015. - № 54. - С. 361-365.
15. Жичкина, А. Е. Пространство, населенное Другими / А. Е. Жичкина // Интернет. - 2015. - № 16. - С. 76-81.
16. Завалишина, О.В. Педагогическая поддержка Интернет-зависимых подростков в условиях глобальной информатизации образования / О.В. Завалишина // Научный журнал КубГАУ - Scientific Journal of KubSAU. - 2011. - № 74. - С. 606-616.
17. Завалишина, О.В. Педагогическая поддержка подростков, склонных к Интернет-зависимости : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Завалишина Ольга Валентиновна. - Курск, 2012. – 27 с.
18. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2013. – 251 с.
19. Котляров, А. В. Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый / А. В. Котляров. – Москва : Психотерапия, 2016. – 84 с.

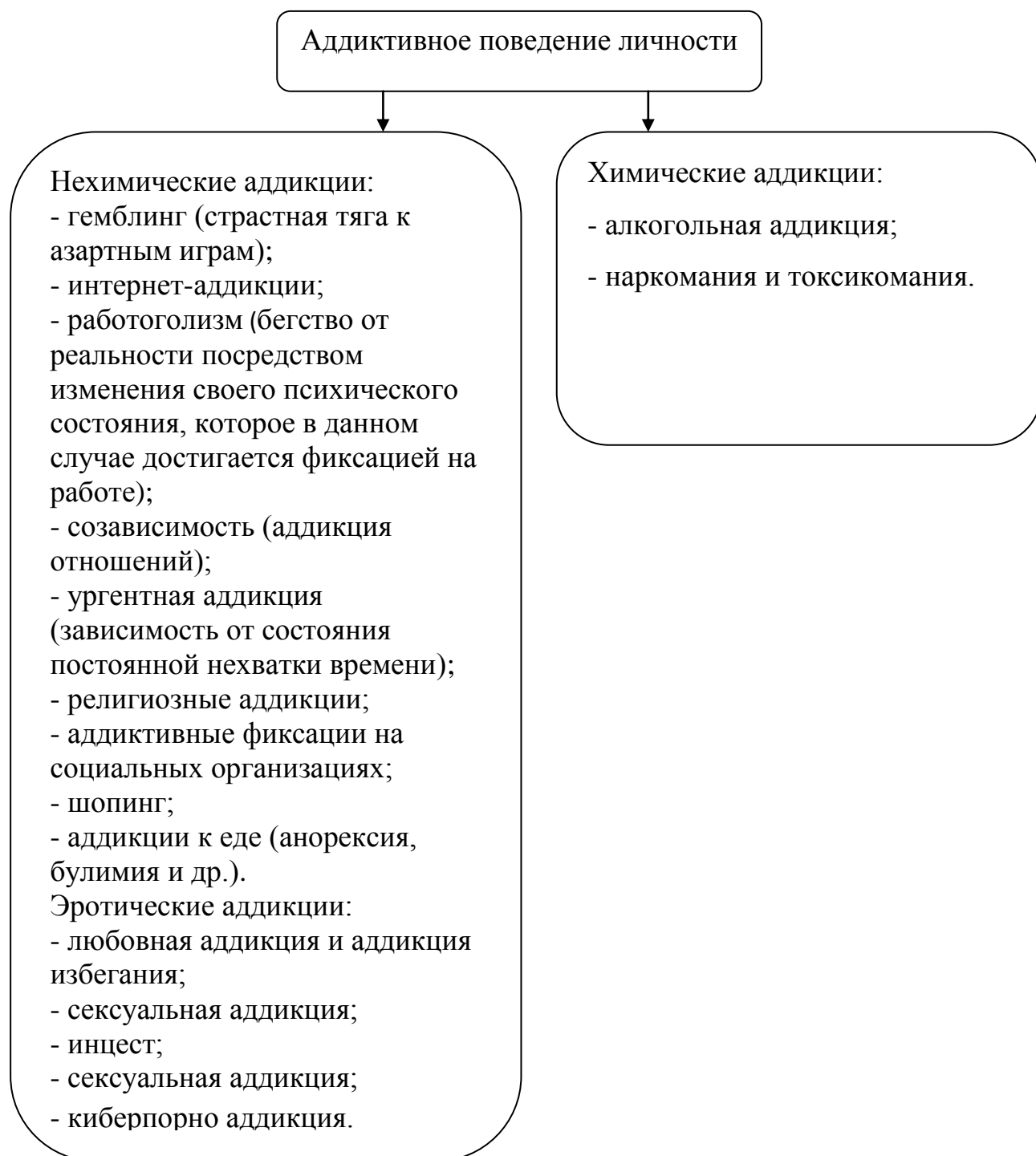
20. Лихван, А. В. Особенности психологического пространства личности школьников, зависимых от компьютерных игр / А.В. Лихван, Н.Н. Мозговая // Инновационная наука. - 2017. - № 1. - С. 193-196.
21. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость - патология XXI века? / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2017. - № 1. - С. 11-13.
22. Мустафьева, Г. Н. Социальные аспекты интернет-зависимости / Г. Н. Мустафьева // Национальный психологический журнал. - 2015. - № 2. - С. 95-99.
23. Набойченко, Е.С. Психологические аспекты кибераддикции подростков / Е.С. Набойченко, Л.И. Окунева // Педагогическое образование в России. - 2016. - № 5. - С. 82-87. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-kiberaddiktsii-podrostkov>
24. Набойченко, Е. С. Типология подростков, склонных к кибераддикции / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. - 2016. - № 1. - С. 94-98. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tipologiya-podrostkov-sklonnyh-k-kiberaddiktsii>
25. Носов, Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. – Москва : Аграф, 2016. – 120 с.
26. Обжорин, О. М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе / О.М. Обжорин // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. - 2011. - №1 (6). - С. 79-84. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-kompyuternoy-i-internet-zavisimosti-v-sovremennoy-shkole>
27. Окунева, Л. И. Социально-психологические детерминанты склонности к кибераддикции в подростковой среде / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. - 2016. - № 1. - С. 188-191. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-determinanty-sklonnosti-k-kiberaddiktsii-v-podrostkovoy-srede>

28. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В. Д. Менделевича. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 142 с.
29. Самойлик, А. А. Интернет-зависимость – актуальная проблема современного общества / А. А. Самойлик // Вестник Череповецкого государственного университета. - 2013. - № 2 (48). - С.126-128.
30. Сиденко, Е. А. Особенности подросткового возраста / Е. А. Сиденко // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. - 2017. - № 2. - С. 30-33.
31. Сирота, Е. Ю. Личностные особенности постоянных посетителей сайта [www.Vkontakte.ru](http://www.Vkontakte.ru) / Е. Ю. Сирота // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2017. - № 3. - С. 115-118.
32. Спиркина, Т. С. Личностные особенности пользователей сети Интернет, склонных к интернет-зависимости / Т.С. Спиркина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. - 2016. - № 60. - С. 473-478.
33. Титова, В. В. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В.В. Титова // Педиатр. - 2014. - № 4. - С. 132-139. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-prichiny-i-mehanizmu-formirovaniya-diagnostika-podhody-k-lecheniyu-i-profilaktike>
34. Тончева, А. В. Проблема киберкоммуникативной зависимости в подростковом возрасте / А. В. Тончева // Вестник ЧГУ. - 2017. - № 1. - С. 131-136. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-kiberkommunikativnoy-zavisimosti-v-podrostkovom-vozhaste>
35. Фролов, Ю. И. Психология подростка / Ю. И. Фролов. – Москва : Педагогика, 2015. – 526 с.
36. Хомерики, Н. С. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.04 / Хомерики Нина Сергеевна. - Санкт-Петербург, 2013. – 29 с.

37. Цой, Н. А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.04 / Цой Надежда Алексеевна. - Владивосток, 2011. – 30 с.
38. Черная, А. В. Погорелова Елена Ивановна Психологические особенности взаимодействия в интернет-среде в подростковом возрасте / А. В. Черная, Е. И. Погорелова // Педагогическое образование в России. - 2013. - № 4. - С. 13-18. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-vzaimodeystviya-v-internet-srede-v-podrostkovom-voznraste>
39. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. - 2017. - № 1. - С. 113-117.
40. Шаматова, Ю. Ю. Интернет-зависимость среди молодежи / Ю. Ю. Шаматова // Таврический научный обозреватель. - 2016. - № 11. - С. 50-52.
41. Шапкина, Е. А. Психологические особенности среднего школьного возраста / Е. А. Шапкина, С. О. Щелина // Молодой ученый. - 2015. - № 19. - С. 343-345. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/99/22162/>
42. Шахмартова, О. М. Подросток и компьютер / О. М. Шахмартова // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. - 2016. - № 28. - С. 139-147.
43. Эльконин, Д. Б. Детская психология : Учебное пособие / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2015. – 393 с.
44. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепрпетровск : Пороги, 2016. – 104 с.
45. Янг, К. С. Диагноз - Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. - 2000. - № 2. - С. 24-29.

Классификация аддиктивных форм поведения

(по Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриевой)



Тест Кимберли-Янг на интернет зависимость в адаптации В.А. Лоскутовой

Русскоязычный вариант теста К. Янг адаптирован В.А. Буровой.

Тест-опросник №1 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 балл), иногда (1 балла), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 баллов) Тест-опросник №2 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: да – 1 балл, нет – 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается в результатами теста-опросник №1. По набранной сумме баллов возможны следующие варианты результатов:

Интерпретация

20-49 баллов – обычный пользователь интернета;

50-79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом;

80-100 баллов – интернет-зависимость

Опросник 1

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите он-лайн больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли Вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Часто ли Вы заводите он-лайн знакомства?
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?
6. Часто ли страдают Ваши успехи в учёбе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?
7. Часто ли Вы проверяете электронную почту, раньше чем сделать что-то другое, более не обходимое?
8. Часто ли страдает Ваша производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете (умалчиваете, злитесь, отшучиваетесь), когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?
10. Часто ли Вы блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни, утешительными мыслями об интернете?
11. Часто ли Вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в интернете?
12. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?
14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Часто ли Вы предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании он-лайн?
16. Часто ли Вы говорите себе "еще минутку", находясь он-лайн?
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?
18. Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?
19. Часто ли Вы выбираете провести время в интернете, вместо того, чтобы выбраться куда либо с друзьями?
20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?

Опросник 2:

1. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
2. Требуется ли Вам проводить все больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
3. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, из-за того, что не находитесь за компьютером?



4. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?
5. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?
6. Если Вы в основном используете компьютер для работы, участвуете ли в рабочее время в чатах (ICQ) или обнаруживаете себя на не связанных с работой сайтах более, чем дважды в день?
7. Скачаете ли Вы файлы с порносайтов?
8. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться онлайн, нежели лично?
9. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите онлайн?
10. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
11. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети оказывались безуспешными?
12. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши?
13. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?
14. Был ли у Вас хоть раз "синдром карпального канала" (онемение и боли в кисти руки)?
15. Бывают ли у Вас боли в спине чаще, чем 1 раз в неделю?
16. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?
17. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?
18. Случалось ли Вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
19. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьем, причесыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?
20. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

Шкала интернет-зависимости (А.Е. Жичкиной)

Инструкция: Выберите, пожалуйста, один из двух вариантов ответов (А или Б) тот, который лучше всего подходит для описания вашего поведения в интернете и отметьте его галочкой. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение.

1. А. Когда мне грустно или одиноко, я обычно выхожу в интернет.
1. Б. Я не чувствую необходимости выйти в интернет тогда, когда у меня плохое настроение.
2. А. Когда я провожу в интернете меньше времени, чем обычно, я чувствую себя подавленно.
2. Б. Мое эмоциональное состояние не зависит от того, сколько времени я провожу в интернете.
3. А. Я чувствую, что мое увлечение интернетом мешает моей учебе, работе или отношениям с людьми вне интернета.
3. Б. Использование интернета не мешает моим отношениям с людьми, учебе или работе.
4. А. Многие мои знакомые не знают, сколько времени я на самом деле провожу в интернете.
4. Б. Большинство моих знакомых знает, сколько времени я провожу в интернете.
5. А. Я часто пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в интернете.
5. Б. Я не пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в интернете.
6. А. Когда я не в интернете, я часто думаю о том, что там происходит.
6. Б. Когда я не в интернете, я редко думаю о нем.
7. А. Я предпочитаю общаться с людьми или искать информацию через интернет, а не в реальной жизни.
7. Б. Я далеко не всегда прибегаю к помощи интернета, когда мне нужно найти информацию или пообщаться.

Ключи: интернет-зависимость – один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в интернет и потере субъективного контроля за его использованием.

Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» – 0 баллов.

Склонными к интернет-зависимости считаются испытуемые с баллами по шкале интернет-зависимости 3 и выше.

Не склонными к интернет-зависимости – с баллом 0 по этой шкале.

Интернет-зависимыми в строгом смысле слова считаются те, кто набирает 6-7 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Тематический план проведения занятий программы по первичной профилактике интернет-зависимого поведения  
подростков

**Цели и задачи занятий**

Модуль	Занятие	Цель	Задачи
<b>Модуль 1. Общение без проблем</b>		Знакомство подростков с приемами общения, развитие базовых коммуникативных умений.	
	<b>Занятие 1. «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»</b>	Знакомство, установление правил работы в группе, создание позитивной атмосферы в группе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с группой;</li> <li>- постановка и осмысление группой целей предстоящей работы;</li> <li>- сплочение группы и настрой на работу;</li> <li>- выработка правил работы в группе;</li> <li>- самопрезентация участников, формирование положительного мнения о себе;</li> <li>- развитие внимания, интуиции, взаимопонимания между участниками;</li> <li>- обучение обучающихся преодолению барьеров в общении.</li> </ul>
	<b>Занятие 2. «Вербальные и невербальные коммуникации»</b>	Развитие коммуникативных качеств подростков в процессе межличностного общения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с понятиями вербальное и невербальное общение;</li> <li>- развитие речевых навыков и навыков невербальной выразительности;</li> <li>- освоение способов общения, позволяющих делать его позитивным и непосредственным.</li> </ul>
	<b>Занятие 3. «Общение и умение слушать»</b>	Формирование навыков конструктивного общения, расширение репертуара видов общения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умения слушать в процессе общения;</li> <li>- знакомство с приемами активного слушания;</li> <li>- формирование навыков активного слушания;</li> <li>- стимулирование подростков к исследованию личностных поведенческих проявлений и коммуникативных реакций, возникающих в ситуации сопротивления и противоборства.</li> </ul>
<b>Модуль 2.</b>		Развитие у подростков	

«Я познаю себя»		свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия.	
	<b>Занятие 4. «Самооценка»</b>	Формирование у подростков позитивной самооценки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство подростков с понятием «самооценка», с ее различными уровнями;</li> <li>- развитие у подростков навыков самоанализа;</li> <li>- формирование у подростков положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности;</li> <li>- повышение у подростков самооценки и самоуважения.</li> </ul>
	<b>Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»</b>	Способствовать знакомству подростков с собственными эмоциональными состояниями и чувствами, развитие способностей ими управлять.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство подростков с понятием «эмоции», с основными видами эмоций;</li> <li>- расширение представлений обучающихся о значении эмоций в жизни;</li> <li>- актуализация представлений обучающихся о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций;</li> <li>- развитие внимания к собственным эмоциям;</li> <li>- развитие понимания своих чувств;</li> <li>- обучение способам выражения чувств;</li> <li>- развитие навыков анализа и изменения своего эмоционального состояния.</li> </ul>
	<b>Занятие 6. «Осознание собственных границ»</b>	Формирование у подростков осознания собственных физических и психических границ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с понятием «границы личности»;</li> <li>- осознание подростками собственных физических и психических границ;</li> <li>- выработка у подростков навыков защиты собственных границ, умения отстаивать собственную позицию;</li> <li>- развитие у подростков опыта ответственности и доверия по отношению к окружающим.</li> </ul>

<b>Модуль 3. «Я познаю других»</b>		Отработка навыков понимания других людей, а также позитивных взаимоотношений с окружающими.	
	<b>Занятие 7. «Уважительно е отношение к границам и чувствам других людей»</b>	Воспитание у подростков уважительного отношения к границам и чувствам других людей	- осознание подростками физических и психических границ других людей; - развитие внимания к эмоциям и чувствам других людей.
	<b>Занятие 8. «Учимся взаимопонима нию»</b>	Развитие у подростков навыков позитивных взаимоотношений с окружающими.	- расширение возможностей подростков в установлении контакта в различных ситуациях общения; - отработка навыков понимания себя, других людей, а также взаимоотношений между ними.
<b>Модуль 4. «Общение в конflikте »</b>		Исследование конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения, а так же осознание подростками собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формирование эффективных навыков поведения в конфликте.	
	<b>Занятие 9. «Конflikты и причины их возникновени я»</b>	Знакомство подростков с понятием «конflikт», с его видами и стадиями развития.	- Знакомство подростков с понятием «конflikт», с его видами и стадиями развития; - формирование у подростков представлений о факторах, способствующих их возникновению.
	<b>Занятие 10. «Учимся разрешать конflikты;</b>	Формирование у подростков навыков выхода из конфликтной ситуации.	- актуализация качеств и умений, необходимых для успешного разрешения конфликтов; - развитие у подростков способностей, позволяющих избежать возникновение конфликтной ситуации;

	<b>манипуляция и защита от конфликтов»</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление подростками собственного стиля поведения в конфликтной ситуации;</li> <li>- формирование у подростков навыков выхода из конфликтной ситуации.</li> </ul>
<b>Модуль 5. «Противостояние стрессам»</b>		Укрепление адаптивности подростков к изменяющимся условиям и повышение стрессоустойчивости	
	<b>Занятие 11. «Что такое стресс и его воздействие на организм»</b>	Повышение уровня информированности подростков о стрессе и его проявлениях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство подростков с понятием «стресс» и его проявлением;</li> <li>- изучение воздействия стресса на организм человека;</li> <li>- повышение уровня информированности о положительных и отрицательных факторах, влияющих на протекание стрессовой реакции;</li> <li>- выявление типичных реакций обучающихся на стрессовые ситуации.</li> </ul>
	<b>Занятие 12. «Как бороться со стрессом»</b>	Формирование у подростков навыков преодоления стресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение собственного состояния в стрессовых ситуациях;</li> <li>- развитие психоэмоциональной устойчивости у подростков в стрессовых ситуациях;</li> <li>- развитие у подростков саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.</li> </ul>
<b>Модуль 6. «Я и интернет»</b>	<b>Занятие 13. «Компьютерная зависимость – что это?»</b>	Профилактика интернет зависимости у младших подростков.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство подростков с понятием «интернет-зависимость» и ее проявлением;</li> <li>- формирование у младших подростков осознания того, что чрезмерное увлечение интернет ресурсами может привести к зависимости от них;</li> <li>- выявление значимости для человека реальной жизни, а не виртуальной.</li> </ul>
	<b>Занятие 14. «Вне зависимости»</b>	Закрепление у подростков правил безопасного поведения в интернете.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика развития склонности подростков к виртуальной зависимости;</li> <li>- закрепление знаний о персональных данных человека и правилах их защиты в сети интернет;</li> </ul>

			- анализ «Правил позитивной виртуальности».
<b>Модуль 7. «Уверенное неуверенно е агрессивно поведение»</b>		Знакомство подростков с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения, развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения	
	<b>Занятие 15. «Характерист и ка типов поведения»</b>	Знакомство подростков с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения.	- знакомство подростков с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения; - осознание того, как должен выглядеть уверенный в себе человек; - оценка участниками собственных коммуникативных навыков и умений.
	<b>Занятие 16. «Снижение вербальной и физической агрессивности »</b>	Снижение у подростков уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.	- знакомство подростков с понятием «агрессия», причинами агрессивности и неуверенности в себе; - обучение навыкам распознавания собственной агрессии; - предоставление подросткам возможность осознать неконструктивность агрессивного поведения.
	<b>Занятие 17. «Безопасные способы выражения агрессии»</b>	Формирование у подростков безопасных способов выражения агрессии.	- выработка у подростков умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции; - накопление подростками знаний о безопасных способах выражения агрессии; - обучение подростков навыкам преодоления группового давления с помощью техник неагрессивного настаивания.
	<b>Занятие 18. «Развитие навыков уверенного поведения»</b>	Формирование у подростков навыков уверенного поведения в общении со сверстниками.	- развитие у подростков навыков уверенного поведения; - формирование у подростков адекватных реакций в ситуациях давления; - формирование у подростков навыков противостояния групповому давлению и насилию; - закрепление коммуникативных навыков и умений подростков.

	<b>Занятие 19. «Необитаемый остров»</b>	Закрепление у подростков умений и навыков, которым они научились во время тренинговых занятий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление у подростков навыков эффективного взаимодействия, коллективного принятия решений, стратегии сотрудничества;</li> <li>- создание позитивной атмосферы прощания;</li> <li>- получение обратной связи от участников.</li> </ul>
--	---	--	---

### Тематический план программы

Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>Модуль 1. Общение без проблем</b>		
1) «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Представление программы.</li> <li>3. Знакомство.</li> <li>4. Принятие правил.</li> <li>5. Упражнение «Возьми конфетки».</li> <li>6. Упражнение «Бейдж».</li> <li>7. Упражнение «Шаг вперед все, кто...».</li> <li>8. Упражнение «Скажи-ка, дядя».</li> <li>9. Просмотр мультфильма Барбоскины «Опыт общения».</li> <li>10. Мозговой штурм «Что такое общение и каковы его функции».</li> <li>11. Игра «Ассоциации».</li> <li>12. Упражнение «Пойми меня».</li> <li>13. Мозговой штурм «Барьеры в общении».</li> <li>14. Упражнение «Барьеры коммуникации».</li> <li>15. Коллективная дискуссия «Правила успешного общения».</li> <li>16. Упражнение «Очередь».</li> <li>17. Рефлексия.</li> </ol>	2
2) «Вербальные и невербальные коммуникации»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Мини-лекция «Вербальное и невербальное общение».</li> <li>3. Упражнение «Диалог».</li> <li>4. Ролевая игра «Здравствуйте».</li> <li>5. Упражнение «Выходим без потерь из сложной ситуации».</li> <li>6. Упражнение «Интонация».</li> <li>7. Упражнение «Дар убеждения».</li> <li>8. Упражнение «Говорящая поза».</li> </ol>	1



	9. Упражнение «Крокодил». 10. Рефлексия.	
3) «Общение и умение слушать»	1. Приветствие. 2. Упражнение «Стиль поведения». 3. Создание собственной истории. 4. Информационный блок «Активное слушание». 5. Мозговой штурм «Приемы активного слушания». 6. Игра «Восточный рынок». 7. Упражнение «День рождения». 8. Упражнение «Иностранец и переводчик». 9. Упражнение «Нити дружбы». 10. Рефлексия.	1
<b>Модуль 2. «Я познаю себя»</b>		
4) «Самооценка»	1. Приветствие. 2. Информационный блок. 3. Дискуссия «Поговорим с великими». 4. Упражнение «Я – уникален». 5. Тест «Моя самооценка». 6. Упражнение «Комплименты». 7. Упражнение «Четыре квадрата». 8. Упражнение «Качества моего характера». 9. Дискуссия «Мои качества». 10. Рефлексия.	1
5) «Наши эмоции и чувства»	1. Приветствие. 2. Просмотр отрывка из мультфильма «Рапунцель». 3. Упражнение «Цвет моего настроения». 4. Мозговой штурм «Мир моих чувств». 5. Упражнение «Чувство без слов». 6. Упражнение «Кукловод и марионетка». 7. Упражнение «Выставка». 8. Упражнение «Чувства». 9. Рефлексия.	1
6) «Осознание собственных границ»	1. Приветствие. 2. Упражнение «Какой Я». 3. Упражнение «Маски». 4. Упражнение «Границы моей личности». 5. Упражнение «Мои границы».	1

	6. Рефлексия.	
<b>Модуль 3. «Я познаю других»</b>		
7) «Уважительное отношение к границам и чувствам других людей»	1. Приветствие. 2. Упражнение «Что он чувствует?». 3. Упражнение «Личное пространство». 4. Игра «Мафия». 5. Рефлексия.	1
8) «Учимся взаимопониманию»	1. Приветствие. 2. Игра «Стулья». 3. Упражнение «Дом». 4. Упражнение «Кто здесь будет жить?». 5. Упражнение «Считалочка». 6. Игра «Мафия». 7. Рефлексия.	1
<b>Модуль 4. «Общение в конфликте»</b>		
9) «Конфликты и причины их возникновения»	1. Приветствие. 2. Беседа «Конфликт – что это?». 3. Упражнение «6/9». 4. Мозговой штурм «Причины возникновения конфликтов». 5. Информационный блок «Виды и стадии конфликтов». 6. Просмотр мультфильма «Как договориться правильно». 7. Тест «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?». 8. Беседа «Как разрешить конфликт?». 9. Мозговой штурм «Правила управления конфликтом». 10. Упражнение «Хорошо- плохо». 11. Рефлексия.	1
10) «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и защита от конфликтов»	1. Приветствие. 2. Упражнение «Ужасный слушатель». 3. Упражнение	1
<b>Модуль 5. «Противостояние стрессам»</b>		
11) «Что такое стресс и его воздействие на	1. Приветствие. 2. Упражнение «Минута». 3. Опросник «Стрессовые ситуации».	1

организм»	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Информационный блок «Что такое стресс?».</li> <li>5. Беседа «Признаки и развитие стресса».</li> <li>6. Упражнение «Стаканчик».</li> <li>7. Упражнение «Пантомима».</li> <li>8. Мозговой штурм «Способы преодоления стресса?».</li> <li>9. Рефлексия.</li> </ul>	
12) «Как бороться со стрессом»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Колечко».</li> <li>3. Упражнение «Пересадка сердца».</li> <li>4. Чтение рассказа «Вот если бы все было не так».</li> <li>5. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...».</li> <li>6. Мозговой штурм «Что делать в стрессовой ситуации».</li> <li>7. Демонстрация флеш тренинга «Способы преодоления стресса».</li> <li>8. Рефлексия.</li> </ul>	1
<b>Модуль 6. «Я и интернет»</b>		
13) «Компьютерная зависимость – что это?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Ассоциации».</li> <li>3. Упражнение «Рисунки».</li> <li>4. Упражнение «За и против».</li> <li>5. Упражнение «Компьютер».</li> <li>6. Упражнение «Волшебная подушка».</li> <li>7. Упражнение «Понимание целей».</li> <li>8. Рефлексия.</li> </ul>	1
14) «Вне зависимости»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Интернет кафе».</li> <li>3. Упражнение «Ролевая игра».</li> <li>4. Упражнение «Сказка».</li> <li>5. Просмотр видеоролика «Мультимедиа про интернет-зависимость».</li> <li>6. Упражнение «Рекомендации подросткам».</li> <li>7. Упражнение «Социальная сеть».</li> <li>8. Рефлексия.</li> </ul>	1
<b>Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»</b>		
15) «Характеристика типов поведения»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Мозговой штурм «Характеристики агрессивного, уверенного и неуверенного поведения».</li> </ul>	1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Мозговой штурм «Характеристики уверенной личности».</li> <li>4. Упражнение «Лестница коммуникативного мастерства».</li> <li>5. Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».</li> <li>6. Рефлексия</li> </ul>	
16) «Снижение вербальной и физической агрессивности»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Информационный блок.</li> <li>3. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».</li> <li>4. Упражнение «Примерим костюм».</li> <li>5. Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка».</li> <li>6. Ролевая игра «Агрессор в роли жертвы».</li> <li>7. Визуализация «Летний дождь».</li> <li>8. Рефлексия.</li> </ul>	1
17) «Безопасные способы выражения агрессии»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Ролевая игра «Гнев и агрессия».</li> <li>3. Упражнение «Пластическое изображение гнева».</li> <li>4. Упражнение «Слепи свой гнев».</li> <li>5. Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями».</li> <li>6. Визуализация «Подъем на гору».</li> <li>7. Рефлексия.</li> </ul>	1
18) «Развитие навыков уверенного поведения»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Выступление перед публикой».</li> <li>3. Упражнение «Теремок».</li> <li>4. Дискуссия «Что такое давление среды?».</li> <li>5. Упражнение «Хитрые уловки».</li> <li>6. Упражнение «Хрустальные люди».</li> <li>7. Упражнение «Я в тебе уверен».</li> <li>8. Упражнение «Рисунок».</li> <li>9. Рефлексия.</li> </ul>	1
19) «Необитаемый остров»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Игра «Необитаемый остров».</li> <li>3. Упражнение «Чемодан».</li> <li>4. Рефлексия.</li> <li>5. Проведение повторной диагностики.</li> </ul>	2

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

Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра общей и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 А.К. Лукина

подпись

« 15 » 08 2018г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Диагностика и профилактика интернет-зависимости в подростковом  
возрасте**

Руководитель



подпись, дата

профессор, д-р псих. наук

С. А. Богомаз

Выпускник



подпись, дата

И. Ю. Алистратова

Красноярск 2018