

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ДАГБАЕВ БИМБА ТИМУРОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Профилактика интернет-зависимости у младших подростков
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Социальная педагогика»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент Шик С.В.

Дата защиты

Обучающийся
Дагбаев Б.Т.

Оценка _____

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста	5
1.1 Содержание и сущность понятия интернет-зависимости, интернет зависимость у детей младшего подросткового возраста	5
1.2 Характеристика процесса профилактики интернет-зависимости.....	12
Выводы по главе 1	16
Глава 2. Эмпирическое исследование интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста	18
2.1 Диагностика наличия и уровня интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста	18
2.2 Разработка и реализация программы, направленная на предьявить профилактику интернет-зависимости у младших подростков.....	31
2.3 Практические рекомендации по профилактике интернет-зависимости у младших ловушка подростков	99
Выводы по артикул главе 2	102
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	103
Список использованных источников	105
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	109

Введение

Актуальность. В двадцать первом веке появился новый вид связи – компьютерные сети, который является совершенно новым пластом социальной реальности. Наиболее широкое распространение получила сеть под названием Интернет, которая ранее была известна как «Всемирная паутина». Появление Интернета упростило быденную жизнь человека, теперь нет нужды ходить в кинотеатры, ходить за покупками в магазины, посещать библиотеки, все необходимые услуги и информацию можно найти в Интернете. Однако, вслед за этим появился новый вид аддиктивного поведения – интернет-зависимость. С момента появления термина интернет-зависимость и даже на сегодняшний день, данный феномен является одной из неоднозначных и спорных тем обсуждения. В некоторых странах интернет-зависимость официально признана заболеванием, однако, по медицинским критериям интернет-зависимость не является психическим расстройством, но зависимость от видеоигр и азартных онлайн-игр включена в список расстройств вследствие аддиктивного поведения.

На сегодняшний день исследования на данную тему являются одними из «молодых», а также данная проблема мало изученна. Так, первое исследование проблемы интернет-зависимости было проведено за рубежом в 1995 году американским психиатром Айвеном Голдбергом. Этим вопросом также занимались Дж. Сулер, К. Янг и др. В России же феноменом интернет-зависимости занимались А. Е. Войскунский, В. Д. Менделевич, Л. Н. Бананин, А. Ю. Егоров и др.

Актуальность исследования определяется постоянным увеличением числа подростков, пользующихся Интернетом. К 2010 году число подростков, пользующихся Интернетом не менее трех часов в день, составляло 21,7% от всех детей. Однако к 2016 году этот показатель увеличился до 56%. Изучению профилактики интернет-зависимости у

младших подростков посвящено недостаточное количество работ, что является еще одной причиной актуальности и перспективности исследовательской деятельности в данной области.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и реализовать программу профилактики интернет-зависимости детей младшего подросткового возраста.

Задачи исследования:

1. Описать содержание и сущность понятия «интернет-зависимость»;
2. Выявить условия, способствующие снижению уровня интернет-зависимости у младших подростков;
3. Разработать программу профилактики интернет-зависимости у младших подростков.

Объект исследования: процесс профилактики интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста.

Предмет исследования: условия профилактики интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста.

Методы исследования: теоретический анализ психологической, педагогической и методической литературы, опросник, формирующий эксперимент.

Гипотеза исследования: профилактика интернет-зависимости детей младшего подросткового возраста будет успешно осуществляться при следующих условиях:

- Диагностика наличия и уровня интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста;
- Реализация разработанной программы профилактики интернет-зависимости, направленной на формирование адекватной и устойчивой позиции к интернет-зависимости; формирование и развитие навыков, способствующих эффективному контролю и использованию собственного времени, развитию эмоциональной сферы.

Глава 1. Теоретические аспекты интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста

1.1 Содержание и сущность понятия интернет-зависимости, интернет зависимость у детей младшего подросткового возраста

Впервые термин интернет-зависимость ввел психиатр А. Голдберг в 1995 году, которое описывало паталогическое пристрастие к использованию Интернета, выраженное пониженным уровнем самоконтроля. Спустя некоторое время Голдберг предложил первые критерии диагностики интернет-зависимости. Одновременно с этим, в 1995 году К. Янг открывает центр помощи людям, которые страдают интернет-зависимостью. Центр предоставлял консультационные услуги пациентам образовательных учреждений и корпораций, в которых работники ощущали на себе отрицательные симптомы, вызванные чрезмерным использованием Интернета. После этого К. Янг публикует одну из первых скрининговых методик исследования уровня зависимости от Интернета – Тест Кимберли Янг.

Начало изучению такого неоднозначного и многогранного феномена как интернет-зависимость было положено в 1998-1999 гг., когда опубликовались первые монографии К. Янг, К. Сурратт, что ознаменовало начало исследовательской деятельности в данной области. Основными синонимами понятия «интернет-зависимость» можно назвать: интернет-аддикция, нетаголизм, интернет-поведенческая зависимость, патологическое применение интернета.

Английский исследователь М. Гриффитс [10] определял интернет-зависимость как определенный вид технологических зависимостей, объединяющих нехимические, то есть поведенческие, зависимости, которые включают в себя чрезмерное взаимодействие между индивидом и машиной.

Однако, на данный момент не существует единого мнения на счет феномена интернет-зависимость. Более того, А. Е. Войскунский [5], исследуя влияние чрезмерного использования Интернета на психику человека, отмечает, что влияние Интернета не может оцениваться как положительное или отрицательное явление. Помимо негативных изменений личности, имеет место быть перспектива позитивного развития различных способностей.

Несмотря на распространенность феномена интернет-зависимости в современном мире, интернет-зависимость на сегодняшний момент не признана психическим расстройством и не включена в МКБ-10 и DSM-5, однако в МКБ-11 включены зависимость от видеоигр и зависимость от азартных онлайн-игр. Часто зависимость от Интернета сопровождается социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами, способными приводить к трансформации личности подростка. К. Янг [32] выделяет пять основных категорий (подтипов) интернет-зависимости:

1. Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для «взрослых» или от порнографии.
2. Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.
3. Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.
4. Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных.
5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков.

На сегодняшний день диагностика компьютерной зависимости затруднена тем, что до сих пор не существует единой системы критериев,

которые были бы включены в DSM-IV. Из всех представленных диагнозов в DSM-IV наиболее схожим, по сути, с компьютерной зависимостью является игромания.

И. Голдберг диагностировал интернет-зависимость у обследуемых при наличии 3 или более пунктов, которые были выявлены в течение одного года:

1. Толерантность. Количество времени, которое необходимо провести в Интернете для получения удовольствия, со временем увеличивается.

2. Абстиненция («синдром отмены»). Возникает при наличии 2-х или более симптомов, возникших во время уменьшения длительности или вовсе прекращения использования Интернета в течении одного месяца:

- психомоторное возбуждение;
- тревога;
- навязчивые мысли об Интернете;
- фантазии или мечты о сети;
- произвольные или непроизвольные «печатающие» движения пальцев рук.

Вышеперечисленные симптомы в пункте 2 свидетельствуют о снижении или нарушении социальной, профессиональной или другой деятельности. Однако, использование Интернета позволяет избежать появления симптомов «синдрома отмены».

3. Интернет часто используется в течение большого времени или чаще, чем было задумано.

4. Существует постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернета.

5. Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернета.

6. Прекращение или сокращение значимой для человека социальной, профессиональной деятельности, отдыха из-за использования Интернета.

7. Несмотря на очевидные и осознаваемые проблемы, связанные с Интернетом, личность все равно продолжает использовать Интернет.

Однако, представленную концепцию Голдберга критиковали за отсутствие подтверждения клиническими данными.

В отличие от Голдберга, К. Янг [32] диагностировала зависимость при наличии 5 и более симптомов:

1. Чувство охваченности Интернетом.
2. Потребность постоянно увеличивать время нахождения в сети для получения чувства удовлетворения.
3. Постоянные безуспешные попытки контролировать, урезать или прекращать использование Интернета.
4. Чувство беспокойства, депрессии, раздражительности при попытке сократить или прекратить использовать Интернет.
5. Нахождение в сети дольше, чем планировалось.
6. Риск потери значимых отношений, образования из-за нахождения в сети.
7. Ложь членам семьи или другим людям, чтобы скрыть степень вовлеченности в интернет-активность.
8. Использование Интернета как способа ухода от своих проблем или освобождения от негативных эмоциональных состояний.

В свою очередь М. Орзак определял следующие критерии диагностики интернет-зависимости, при которых наличие как минимум 5 из перечисленных свидетельствовали об интернет-зависимости:

1. Получение удовольствия, волнения или облегчения за компьютером.
2. Увеличение времени, проводимое за компьютером, и возрастание денежных расходов на компьютерную деятельность.
3. Покупка нового программного и аппаратного обеспечения для компьютера.

4. Изменения настроения вне компьютера.
5. Появление тревоги, злости и депрессии вне компьютера/Интернета.
6. Ощущение потери контроля и подавленности вне компьютера/Интернета.
7. Постоянные мысли о компьютере или Интернете вне компьютера/Интернета.
8. Неудачные попытки контролировать время, проводимое за компьютером.
9. Использование компьютера с целью ухода от текущих проблем.
10. Игнорирование своих обязанностей вследствие использования компьютера.
11. Потеря весомых взаимоотношений вследствие использования компьютера.
12. Ложь о количестве времени, проводимом за компьютером/в Интернете.
13. Ложь о деятельности, проводимой за компьютером/в Интернете.
14. Возникновение финансовых трудностей, возникших в результате злоупотребления компьютером / Интернетом.
15. Проблемы на работе или в учебе вследствие компьютерной деятельности.
16. Проблемы со здоровьем вследствие компьютерной деятельности.

Войскунский А. Е. [5] в своих работах выделяет следующие диагностические критерии интернет-зависимости:

1. Неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от использования Интернета.
2. Досада и раздражение, возникающие при невозможности использовать Интернет, навязчивое стремление зайти в Интернет.
3. Побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег.

4. Готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая количество времени, проведенного в Интернете.

5. Способность и склонность забывать при работе в Интернете о других важных делах.

6. Стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; – Нежелание принимать критику подобного образа жизни.

7. Готовность мириться с разрушением отношений в семье, потерей друзей из-за пребывания в Интернете.

8. Пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна.

9. Избегание физической активности.

10. Пренебрежение личной гигиеной.

11. Пропуск приемов пищи.

12. Злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами [4].

К. Бэрд и Е. Вульф в 2001 г. предложили близкие принципы, которые соответствовали общепринятым диагностическим критериям МКБ-10:

1. Неконтролируемая увлечённость Интернетом, включающая в себя хотя бы один из следующих пунктов:

- увлеченность использованием Интернета, которая переживается как непреодолимое состояние;

- чрезмерное использование Интернета, по длительности превышающее запланированное время.

2. Использование Интернета или озабоченность им вызывает клинически значимое состояние дистресса или нарушения в социальной, профессиональной или других значимых областях жизни.

3. Чрезмерное использование Интернета появляется не только в периоды гипомании или мании и не подходит под описание заболеваний, категоризированных в первой оси.

Обобщая вышеперечисленные критерии, которые характеризуют интернет-зависимость, можно выделить основные признаки:

- Невозможность субъективного контроля во время использования Интернета.
- Деадаптация, отрицательно влияющая на различные сферы жизни, которые характерны для любого зависимого поведения.
- Контрпродуктивный вид деятельности. Так как в обратном случае к интернет-зависимости можно отнести огромное количество людей, использующих Интернет как инструмент профессиональной деятельности.

Интернет-зависимость как болезненное расстройство включает в себя шесть компонентов, универсальных для всех вариантов аддикций (R. Brown, 1993; M. Griffiths, 1996) [10]:

1. Особенность, «сверхценность».
2. Изменения настроения.
3. Рост толерантности.
4. Синдромы отмены.
5. Конфликт с окружающими и самим собой.
6. Рецидив.

Анализируя теоретические подходы к пониманию содержания и сущности понятия интернет-зависимости, мы определяем данный термин, как поведенческая зависимость, для которой характерно безотвязное стремление к использованию Интернета, выраженное пониженным самоконтролем, множеством проблемных поведенческих реакций, нарушения в эмоционально-волевой сфере.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что несмотря на обсуждаемость феномена интернет-зависимости, на данный момент не

существует единого взгляда на данное явление. Помимо этого, интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицинским критериям. Также не существует единой системы критериев, которые были бы включены в DSM-IV, для диагностики интернет-зависимости.

1.2 Характеристика процесса профилактики интернет-зависимости

В настоящее время вопросы профилактики интернет-зависимости практически не разработаны. Ряд зарубежных исследователей предлагают использовать онлайн-психотерапию, однако, это очень противоречиво, поэтому другой ряд исследователей считает недопустимым и не целесообразным использование интернета, для борьбы с интернет-зависимостью. Существует ряд проблем, касающихся профилактики интернет-зависимости.

Первая проблема заключается в том, что люди не хотят признавать у себя наличия аддикции и, как правило, обращаются за помощью в тех случаях, когда уже необходима помощь не психолога, а психотерапевта. Вторая проблема состоит в том, что большинство стран не признают интернет-зависимость как психическую болезнь, а считают её просто плохой привычкой. В-третьих, в мире мало центров, которые могут дать специализированную помощь людям, страдающим от этого недуга. Кроме того, люди не ознакомлены с первичными признаками интернет-зависимости и мерами профилактики, направленными на её предотвращение. Ещё одной трудностью, с которой сталкиваются при разработке профилактики этой аддикции, является то, что не разработана единая система критериев для диагностики интернет-зависимости.

Первичным этапом профилактики во всех случаях является осознание и принятие наличия самой проблемы. Часть психологов считает, что борьба с интернет-зависимостью — это бессмысленное занятие, и дело не в борьбе,

как таковой, а в решении проблем существования: умении строить социальные, эмоционально тёплые отношения, адаптации к постоянно изменяющимся условиям, в поиске на каждом этапе жизненного пути новых смыслов и т.д. Ведь наиболее частые причины возникновения интернет-зависимости — недовольство собственной жизнью и наличие в ней трудноразрешимых проблем. Поэтому, для избавления от неё необходимо найти причины появления этих проблем. В случаях, если человек сам не в силах справиться с зависимостью, необходимо обратиться за помощью к психологу, в специализированный центр [31].

Первичными предпосылками формирования зависимости является воспитание и отношения в семье, поэтому базовой профилактикой будет установление тёплых эмоциональных отношений родителей с детьми, основанных на доверии. Кроме этого, специалисты советуют родителям использовать определённые стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости. Прежде всего, они должны помогать ребёнку в организации и планировании свободного времени: в выборе кружков, спортивных секций и т.д. Ребёнок должен пробовать себя в различных видах деятельности, это необходимо для его успешной социализации и для познания самого себя. И, конечно же, чтобы у него не оставалось много свободного времени, для бесцельного просиживания в интернете [7].

Родители должны показывать личный пример. Если они запрещают ребёнку подолгу сидеть в интернете, то сами должны поступать подобным образом.

Необходимо ограничивать время работы ребёнка за компьютером. Однако стоит помнить, что при ограничении времени, необходимо предложить ему альтернативный вариант проведения свободного времени. Иначе одна зависимость может замениться другой. Можно составить список дел, в который будут входить совместные походы: в кино, театр, музей, на природу и т.д. Так же следует объяснить, что интернет не является его

прерогативой, и использовать его в качестве положительного элемента воспитания или поощрения(например, за хорошую учёбу или помощь родителям).

Необходимо интересоваться играми, в которые играют дети, поскольку они должны соответствовать их возрасту. Некоторые из них могут послужить причиной бессонницы, агрессивного поведения, раздражительности или тревожности, различных видов страхов. Важно также не допускать приёма пищи при работе за компьютером и пренебрегать правилами личной гигиены.

В соответствии с установкой ВОЗ, выделяют первичное, вторичное и третичное направления профилактики. Что касается интернет-зависимости, то задачи первичной профилактики заключаются в проведении комплекса мероприятий, цель которых предупредить развитие патологического использования интернета. К первичной профилактике относится: публикация информации об интернет-зависимости и ознакомительная работа со специалистами и психологами, направленная на повышение уровня компетентности населения. Главная цель — донести информацию так, чтобы человек правильно её воспринял, понял и осознал, что происходит с ним при развитии интернет зависимости. Кроме того, к задачам первичной профилактики относится помощь подрастающему поколению в поиске себя, в этот период оно наиболее подвержено усвоению аддиктивных паттернов поведения, в особенности интернет-зависимого, поскольку часто испытывают трудности в общении со сверстниками и противоположным полом (трудности межличностного взаимодействия) [31]. Со стороны родителей должен присутствовать умеренный контроль и опека, чтобы не препятствовать формированию у подростка чувства самостоятельности и ответственности за свою жизнь.

Под вторичной профилактикой подразумевается совокупность мероприятий, направленных на выявление заболевания на ранних этапах, и

его лечение, с целью остановить на начальных стадиях и не допустить хронических, острых форм. При работе с интернет-зависимостью необходимо проведение различных занятий, направленных на обсуждение проблемы интернет-зависимости. Возможны занятия с элементами тренинга, организация досуговой деятельности, участие в школьных кружках, секциях.

Американский психиатр, Айвэн Голдберг [31], представил пять рекомендаций по преодолению интернет-зависимости. Суть его рекомендаций заключается в следующем.

Необходимо признать наличие у себя зависимости. Патологическое пристрастие к интернету можно распознать по симптомам, к ним относятся: навязчивое желание посещения сети (стремление постоянно находиться онлайн); игнорирование важных дел (невыполненная работа, встреча с друзьями).

Выявить проблемы, лежащие в основе зависимости. Ими могут быть: неуверенность в будущем, трудности на работе, учёбе, проблемы социального взаимодействия. Всё это может спровоцировать бегство в виртуальные миры. Необходимо развивать умение противостоять негативному влиянию, развивать навыки межличностного общения и формировать мотивы, побуждающие к здоровому образу жизни и развивать уверенность в себе.

Разрешить реальные, «насуточные» проблемы. Следует помнить, что, избегая стрессовых ситуаций, мы только усложняем проблемы.

Важно контролировать время работы на компьютере. Не обязательно полностью выключать компьютер — можно просто ограничить время нахождения в интернете. Например, можно засекают, сколько приблизительно времени вы тратите за компьютером на действительно важные дела, необходимо зафиксировать его и стараться не превышать ежедневную «дозу». Так же можно заранее пометить сайты, которые

необходимо посетить. Чтобы поиск необходимой информации не превратился в бессмысленное времяпровождение.

Следует отдавать приоритет первичному выполнению реальных задач (работа, учёба). Провести чёткие границы между виртуальными фантазиями и полезным использованием интернета. Обращайте внимание на причины, заставляющие вас уходить с головой в виртуальный мир. Вовлекайтесь в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы виртуальный мир не становился заменой реальности.

Интернет-зависимость представляет собой одну из форм зависимого поведения. Своё выражение интернет-зависимость может находить в различных видах. Причины их возникновения говорят нам о наличии ряда серьёзных психологических проблем и неумении преодолевать их. Они заставляют человека погружаться в виртуальную реальность, которая, сливаясь с обычной жизнью, заменяет её. Основными симптомами зависимости от интернета являются: трудности контролирования времени нахождения в сети; изменчивость настроения при его использовании; пренебрежение деятельностью, не связанной с сетью. Интернет-зависимость влечёт за собой ряд изменений в различных сферах: личностной, эмоционально-волевой и поведенческой. Существует ряд факторов, способствующих её развитию. Психологическая профилактика интернет-зависимости представлена комплексным процессом, направленным на информирование людей о механизмах воздействия интернета на человека, причинах, механизмах развития, симптомах, методах выявления, а также на увеличение круга альтернативных видов деятельности.

Выводы по главе 1

Интернет-зависимость - поведенческая зависимость, для которой характерно безотвязное стремление к использованию Интернета, выраженное пониженным самоконтролем, множеством проблемных поведенческих реакций, нарушения в эмоционально-волевой сфере.

Несмотря на обсуждаемость феномена интернет-зависимость, на данный момент не существует единого взгляда на данное явление. Помимо этого, интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицинским критериям. Также не существует единой системы критериев, которые были бы включены в DSM-IV, для диагностики интернет-зависимости.

Профилактика интернет-зависимости, как и в целом любая профилактика, бывает трех видов: первичная, вторичная, третичная. Первичная профилактика направлена на предотвращение развития интернет-зависимости у подростков, путем информирования. Вторичной профилактикой является раннее выявление аддиктивного поведения у младших подростков и своевременное оказание психолого-педагогической помощи. Третичная профилактика проводится при наличии интернет-зависимого поведения с целью недопущения перехода в более тяжелые стадии развития интернет-зависимости у младших подростков.

Глава 2. Эмпирическое исследование интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста

2.1 Диагностика наличия и уровня интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста

В рамках данной выпускной квалификационной работы было разработано и проведено исследование в школе №91 города Красноярска. В исследовании приняли участие ученики пятых классов. Общая выборка составила сорок три человека. Контрольную группу составили 22 подростка, экспериментальную 21 подросток.

Цель исследования: выявление наличия и уровня интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста.

Задачи исследования:

1. Отобрать методы исследования, направленные на выявление наличия и уровня интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста.
2. Выявить наличие и уровень интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста.

Исходя из поставленных задач наше исследование происходило в 3 этапа:

1. Выбор диагностической методики, направленной на выявление наличия и уровня интернет-зависимости детей младшего подросткового возраста;
2. Проведение диагностической методики;
3. Интерпретация полученных данных.

Для исследования содержательных компонентов нами была выбрана методика «Шкала интернет-зависимости Чена – шкала SIAS».

Методика включает в себя 5 оценочных шкал:

1. Шкала компульсивных симптомов (Com);

2. Шкала симптомов отмены (Wit);
3. Шкала толерантности (Tol);
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (И);
5. Шкала управлением временем (ТМ).

Данные критерии позволят выявить необходимые социально-педагогические условия для успешной профилактики интернет-зависимости у младших подростков.

Кроме того, в методике есть 2 типа надшкальных критериев.

Методика представлена в виде опросника из 26 вопросов. Список вопросов представлен в Приложении 13. Данный тест может применяться как при индивидуальной работе, так и при групповой. Вопросы содержат различные описания каких-либо ситуаций, связанных с Интернетом. Испытуемому предоставляется на выбор 4 варианта ответа: от наименее подходящего, к наиболее.

После того, как респондент закончит отвечать на вопросы, проводится обработка результатов:

1. Ответы испытуемого сопоставляются с ключом.
2. Проводится подсчет общего количества баллов, указывающих на уровень сформированности интернет-зависимого поведения, а также выявляется выраженность симптомов, характерных для интернет-зависимости.

Ключ представлен в виде 5 шкал компонентов интернет-зависимого поведения: компульсивные симптомы (Com), симптомы отмены (Wit), симптомы толерантности (Tol), внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем (И), проблемы с управлением временем (ТМ).

К шкале компульсивных симптомов относятся вопросы: 11, 14, 19, 20, 22.

К шкале симптомов отмены: 2, 4, 5, 10, 16.

К шкале толерантности: 3, 6, 9, 24.

К шкале внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем: 7, 12, 13, 15, 17, 18, 21.

К шкале управлением времени: 1, 8, 23, 25, 26.

На основе результатов первичного анализа и адаптации предлагаются следующие пороги оценки интернет-зависимого поведения при использовании шкалы Чена:

- **Минимальный риск возникновения интернет-зависимости**

Значения показателей по основным шкалам (оценка среднего значения):

1. Шкала компульсивных симптомов (Com): 7,5
2. Шкала симптомов отмены (Wit): 7,9
3. Шкала толерантности (Tol): 6,5
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (И): 8,9
5. Шкала управления времени (ТМ): 7,3

Общий CIAS-балл от 27 до 42.

- **Склонность к возникновению интернет-зависимости**

Значения показателей по основным шкалам (оценка среднего значения):

1. Шкала компульсивных симптомов (Com): 9,8
2. Шкала симптомов отмены (Wit): 11,5
3. Шкала толерантности (Tol): 7,9
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (И): 11,9
5. Шкала управления времени (ТМ): 10,6

Общий CIAS-балл от 43 до 64.

- **Выраженный и устойчивый паттерн интернет-зависимости**

Значения показателей по основным шкалам (оценка среднего значения):

1. Шкала компульсивных симптомов (Com): 13,5
2. Шкала симптомов отмены (Wit): 17,5
3. Шкала толерантности (Tol): 11,7
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (IH): 17,2
5. Шкала управления времени (TM): 15,8

Общий CIAS-балл от 65 и выше.

Компульсивные симптомы проявляются в навязчивых мыслях, связанных с использованием Интернета, постоянном желании первым делом войти в сеть, попытки сократить время использования Интернетом. Симптомы отмены выражаются в повышенной раздражительности, беспокойстве. Человек чувствует себя некомфортно, не используя Интернет, и наоборот, он чувствует себя полным сил, пребывая в Интернете. Толерантность означает постоянное увеличение времени, проведенного в Интернете, а также в необходимости увеличения времени в Интернете, для получения того же удовольствия, что и раньше. Внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем, проявляются во взаимоотношениях с родственниками, друзьями, появляются проблемы на работе, в учебе, ухудшается общее физическое самочувствие, несмотря на это человек продолжает пользоваться Интернетом, даже при осознании наличия у себя подобных проблем. Проблемы с управлением времени проявляются в контроле времени, проведенного в Интернете. Человек проводит большую часть свободного времени в Интернете, отодвигая на второй план сон, еду, отдых.

На первом этапе исследования мы посчитали количество баллов у каждого испытуемого в контрольной и экспериментальной группах по

каждой диагностической шкале и вывели общее количество баллов.

Результаты представлены в таблице 1 и таблице 2:

Таблица 1 – Результаты диагностики экспериментальной группы

	Л	П	С	У	Т	Т	С
1	М	1	1	9	1	1	6
2	М	1	1	9	1	1	5
3	У	1	1	1	1	1	5
4	У	1	1	1	1	1	7
5	М	1	1	1	1	1	6
6	У	1	1	1	1	1	5
7	М	7	7	7	8	7	3

8	N	1	1	1	1	1	7
9	N	9	1	8	1	1	5
1	7	1	1	8	1	1	6
1	7	1	1	7	1	1	5
1	N	1	1	1	9	1	5
1	7	7	1	9	1	1	5
1	7	1	9	9	1	1	6
1	N	1	9	9	9	1	5
1	7	9	8	6	8	1	4
1	N	1	1	1	1	1	7
1	N	1	1	1	1	1	6
1	7	1	8	1	1	1	5
2	N	1	9	1	1	1	6

2	7	8	7	5	8	7	3	
2	1	7	6	5	7	7	3	

Таблица 2 – Результаты диагностики контрольной группы.

№	По л	Со m	Wi t	To l	И Н	Т М	CIAS -балл
1	Ж	14	6	7	8	8	43
2	М	10	9	9	1 0	10	48
3	Ж	9	7	7	7	6	36
4	М	10	15	16	1 8	17	76
5	Ж	10	10	8	1 7	9	54
6	Ж	10	10	6	9	10	45
7	Ж	9	13	10	9	9	50
8	М	16	11	13	1 9	15	74
9	Ж	9	7	8	1 3	13	50
1 0	Ж	6	11	10	8	7	42
1 1	Ж	11	17	12	1 0	9	59

1 2	Ж	5	5	6	7	8	31
1 3	Ж	10	9	7	1 4	10	50
1 4	Ж	11	6	8	1 3	8	46
1 5	Ж	11	9	9	9	11	50
1 6	Ж	12	8	10	8	12	50
1 7	М	12	11	10	7	17	58
1 8	Ж	10	10	7	1 2	12	51
1 9	М	11	10	14	9	14	58
2 0	Ж	7	6	6	7	8	34
2 1	Ж	10	12	12	8	14	57

Далее мы распределили полученные данные испытуемых на 3 группы по степени выраженности интернет-зависимого поведения:

- Отсутствие интернет-зависимого поведения;
- Склонность к интернет-зависимому поведению;
- Наличие интернет-зависимого поведения.

Данные по степени выраженности интернет-зависимого поведения представлены на рисунке 1:



Рисунок 1 - Наличие интернет-зависимости у экспериментальной группы

Результаты исследования экспериментальной группы показали, что лишь у 18% испытуемых отсутствует интернет-зависимость. И точно такое же количество подростков имеют сформировавшийся паттерн интернет-зависимого поведения. У 64% испытуемых имеется склонность к возникновению интернет-зависимого поведения.

Далее были обработаны результаты в контрольной группе. Всего лишь у 10% испытуемых подростков отсутствует интернет-зависимое поведение. У 70% подростков сформирована склонность к возникновению интернет-зависимости. У оставшихся 20% подростков подтверждено наличие интернет-зависимости.

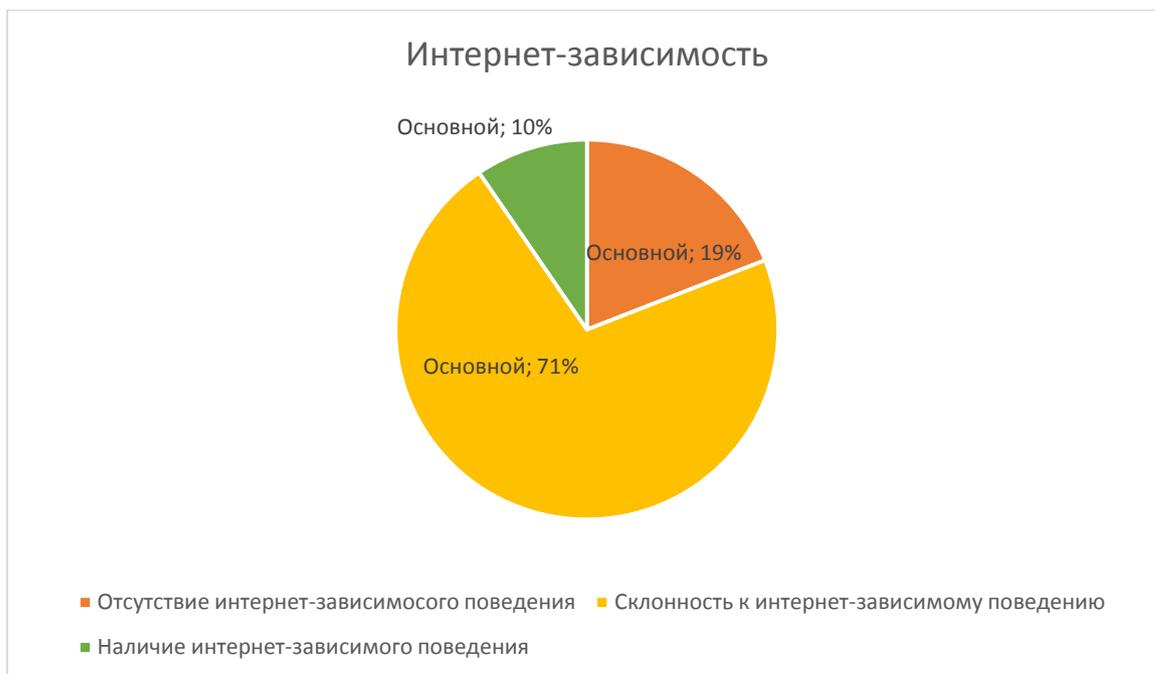


Рисунок 2 - Наличие интернет-зависимости у контрольной группы

Для выявления выраженности симптомов интернет-зависимого поведения у младших подростков, мы проанализировали каждую шкалу симптомов у каждого респондента, и чтобы это сделать мы разделили каждую шкалу симптомов на уровни выраженности от низкого к высокому.

Шкала компульсивных симптомов: низкий уровень – от 5 до 9, средний – от 10 до 14, высокий – от 15 до 20.

Шкала симптомов отмены: низкий уровень – от 5 до 9, средний – от 10 до 14, высокий

Шкала толерантности: низкий уровень – от 4 до 7, средний – от 8 до 11, высокий – от 12 до 16.

Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем: низкий уровень – от 7 до 13, средний – от 14 до 20, высокий – от 21 до 28.

Шкала управлением времени: низкий уровень – от 5 до 9, средний – от 10 до 14, высокий – от 15 до 20.

Полученные данные представлены на рисунке 3:

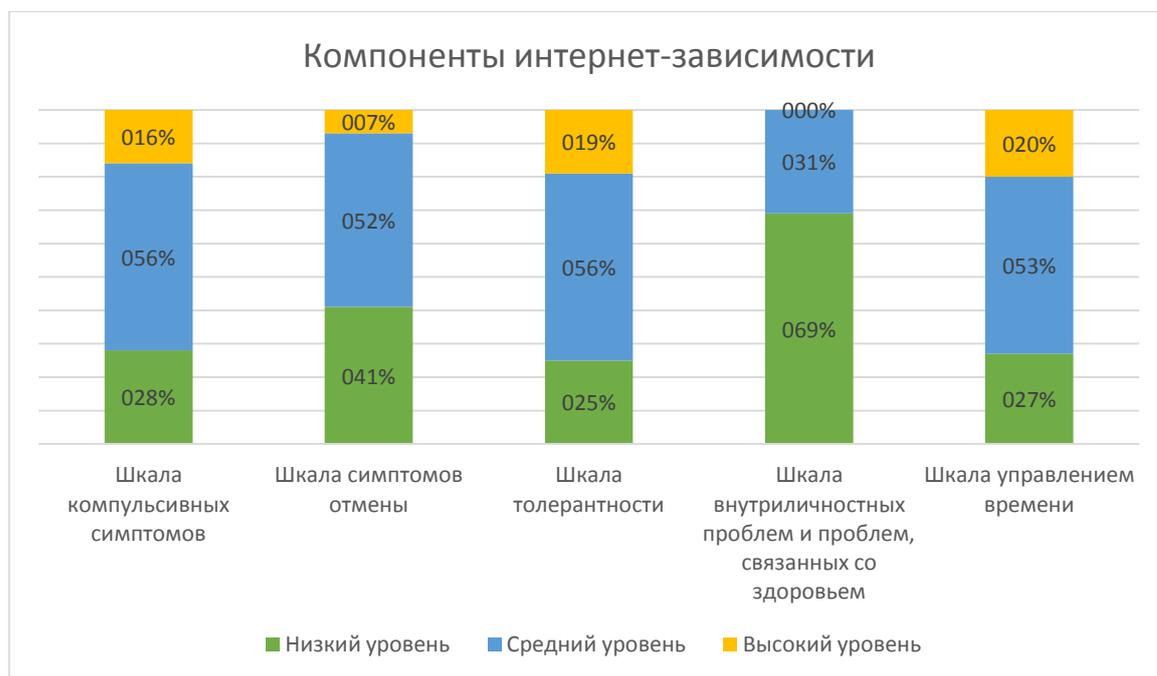


Рисунок 3 - Выраженность симптомов, характеризующих паттерн интернет-зависимого поведения в экспериментальной группе

У 56% подростков выявлены проявления компульсивных симптомов, однако выражены они не в сильно развитой форме. У 28% подростков вообще не наблюдаются какие-либо признаки компульсивных симптомов. Оставшиеся 16% имеют высокий показатель выраженности симптомов, а также они осознают степень влияния Интернета на свою жизнь.

41% подростков отметили, что не испытывают проявления симптомов отмены. У 52% испытуемых наблюдается наличие беспокойства и раздражения, связанные с использованием Интернета. Оставшиеся 7% отмечают высокую степень выраженности симптомов отмены.

19% подростков осознают потребность в постоянном увеличении проведенного времени в Интернете для получения удовольствия, также 25% других подростков отмечают, что за последнее время количество времени,

проведенного в Интернете, не увеличилось. Однако 56% замечают, что их время, проведенное в Интернете, немного возросло.

69% подростков не испытывает внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем. Оставшиеся 31% осознают появившиеся у них проблемы, возникшие из-за использования Интернета. И нет ни одного подростка, у которого бы возникли серьезные проблемы в его повседневной жизни и здоровье.

Всего 27% подростков способны управлять своим временем, проведенным в Интернете. У 53% наблюдаются некоторые проблемы в рациональном использовании своего времени из-за Интернета. Оставшиеся 20% подростков же вовсе не могут контролировать время, проведенное в интернете, что негативно сказывается на их режиме дня, питания, отдыхе.

В контрольной группе диагностированы следующие показатели по выделенным критериям.

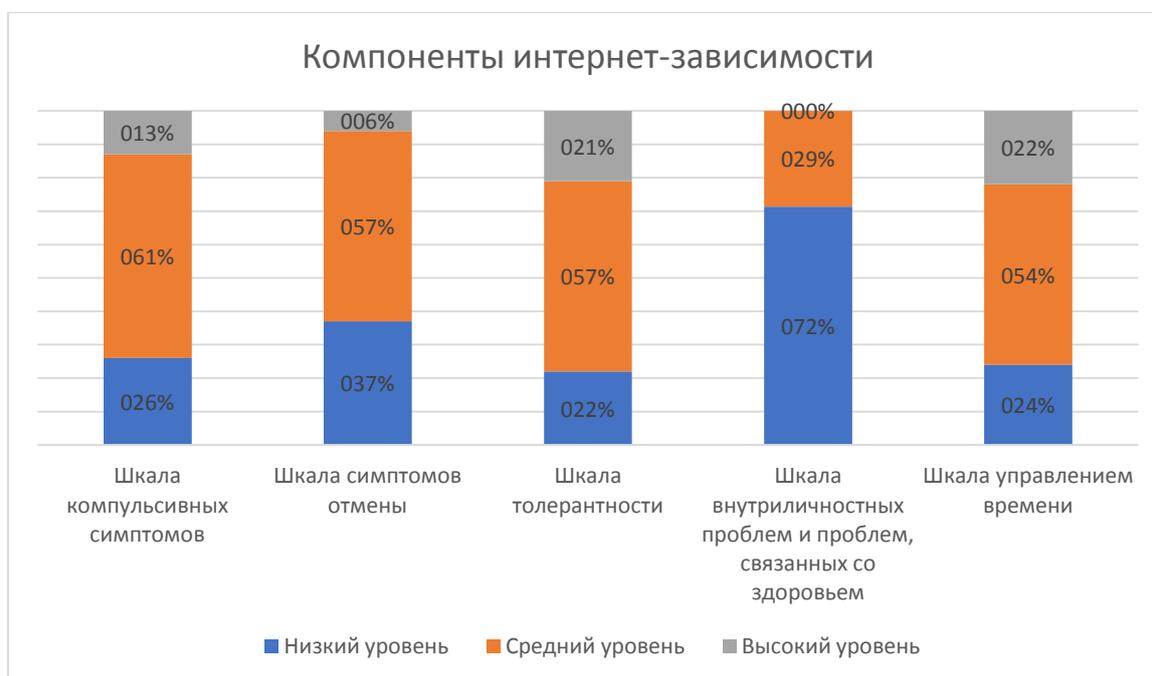


Рисунок 4 - Выраженность симптомов, характеризующих паттерн интернет-зависимого поведения в контрольной группе

У 13% опрошенных выявлен высокий уровень выраженности компульсивных симптомов, у 61% подростков компульсивные симптомы присутствуют, однако выражены они не в острой форме. У оставшихся 26% не наблюдаются проявления компульсивных симптомов.

У 57% респондентов наблюдается наличие беспокойства и раздражения, связанное с использованием интернета. 37% подростков отметили, что не испытывают проблем с этим. Оставшиеся 6% подростков подтвердили, что имеют проблемы с повышенной раздражительностью и беспокойством.

22% подростков отметили, что не испытывают привязанности к использованию интернета. 21% подростков отметили, что им необходимо постоянное увеличение проведенного времени в интернете для получения удовольствия. Оставшиеся 57% замечают, что их время, проведенное в интернете, немного возросло.

72% подростков отметили, что не испытывают внутриличностных проблем, связанных со здоровьем. Оставшиеся 28% отметили, что у них появились некоторые проблемы, связанные с использованием интернета. Также ни один из подростков не отметил, что у него возникли серьезные проблемы со здоровьем и в его повседневной жизни.

Всего 24% опрошенных отметили, что способны грамотно управлять своим временем, которое они проводят в интернете. 54% подростков отметили, что имеют проблемы, связанные с рациональным использованием собственного времени из-за интернета. Оставшиеся 22% подростков имеют серьезные проблемы с контролем времени, проводимого в интернете, что негативно сказывается на их повседневной жизни.

Таким образом, можно выделить, что подростки как в экспериментальной, так и в контрольной группах испытывают трудности с рациональным использованием собственного времени, имеют проблемы с

потребностью в увеличении времени, проводимого в интернете, а также проблемы с показателем компульсивных симптомов.

2.2 Разработка и реализация программы, направленная на профилактику интернет-зависимости у младших подростков

В результате нашего исследования была разработана программа профилактики интернет-зависимости у младших подростков.

Актуальность проблемы раннего предупреждения интернет-зависимости среди несовершеннолетних основана на том, что первичная профилактика должна позитивно воздействовать, как на саму личность несовершеннолетнего, так и на три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью, образовательное учреждение и досуговые общности, включая микросоциальное окружение ребенка или подростка. Образовательная среда является неотъемлемой частью культуры современного общества, которая напрямую зависит от степени защищенности личности. Для этого должна быть организована эффективная система предупреждения формирования зависимостей, одной из важных составляющих которой является профилактика интернет-зависимости.

Интернет-зависимость характеризуется сильным желанием ребенка быть в сети, что приводит к нежеланию проводить время с семьей и друзьями, спать, посещать школу и делать уроки. Ребенок может перестать следить за своим внешним видом, начинает болезненно реагировать на просьбы отвлечься от компьютера, терять контроль за своим временем, лгать, причем уход от реальности может усиливаться день ото дня.

Цель программы: профилактика интернет-зависимости

Задачи программы:

- Формирование у обучающихся системы понятий и представлений о интернет-зависимости и его негативного влияния на человека;
- Развитие навыков, способствующих эффективному использованию собственного времени;
- Развитие личной эффективности, позволяющая решать жизненные задачи при минимальных затратах времени и энергии;
- Сформировать и развить потребность в активном образе жизни;

Содержание и структура программы: программа включает в себя 10 занятий по 2 занятия в неделю.

Ожидаемые результаты программы: реализация программы будет способствовать снижению общему уровню интернет-зависимости у младших подростков, формированию устойчивого и адекватного отношения к проблеме интернет-зависимости, формированию навыков тайм-менеджмента, развития потребности в активном образе жизни, развитию эмоциональной сферы.

Этапы реализации программы:

1. Диагностический: проведение диагностической методики
2. Практический: проведение запланированных мероприятий по профилактике интернет-зависимости
3. Обобщающий: проведение повторной диагностики для оценки эффективности реализуемой программы.

Методическое обеспечение программы.

1. Психологические игры и упражнения. Разыгрывание различных ситуаций.
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Просмотр фильма, связанного с темой занятия.

4. Моделирование образцов поведения.

Программа профилактики интернет-зависимости у младших подростков представлена в таблице 3.

Таблица 3 - Программа профилактики интернет-зависимости у младших подростков

Т	П	О
е	е	о
м	л	д
а	ь	е
	р	
	ж	
	а	
	н	
	и	
	е	
Б		
л		
о		
к		
1.		
Т		
ай		
м-		
м		
ен		
ед		
ж		

М
ЕН
Т.
131
. Н
ар
ка
З
ож
Н
М
а
се
к
т
О
ви
М
се
с
Т
и
В
О
ср
о
з
де
а
н
и
е
и
бе
л»
а.
Г 2

оп
пр
ра
иж
ян
те
нн
ои
йе
д
р «
у Б
жа
ер
са
кн
об
ия
г
ао
гл
мо
ов
са
ф»
е.
р
ьэ

О
ВВ
М
Ке
Сс
ЛТ
ЛН
еО
Ке
Т
И
В С
е О
С
Т
а
В
Л
е
Н
И
е
И
П
Р
И
Н
Я

Т
И
Е

Г
Р
У
П
П
О
В
Ь
Х

П
Р
А
В
И
Л
.
4
П
Р
А
Ж
Н
Е
Н

И
е
«
С
а
м
ь
й
-
с
а
м
ь
й
»
.
5
п
р
а
ж
н
е
н
и
е

«
А
с
с
о
ц
и
а
ц
и
и
»
.
Р
е
ф
л
е
к
с
и
я
.
201
.
с
и
с
т
и
т
у
т
на

сал
н
и
теп
ар
ки
оув
ече
ат
всс
ртт
енв
мии
якя
?а.
м2
ип
р
па
чрж
асн
сбе
плн
беи
ме
за
ат
ни«
якЕ
тис

и	л
я	ри
	а
	сб
	пъ
	р
	еч
	да
	ес
	ль
	е
	нз
	иа
	яг
	о
	в
	во
	рр
	еи
	мл
	еи
	н.
	и»
	,.
	еэ
	гп
	ср
	а
	о
	ж

ш	н
у	е
ш	н
е	и
н	е
и	
я	
,	«
	Б
е	е
г	л
о	к
	а
и	в
с	
п	к
о	с
л	л
ь	е
з	с
о	е
в	"
а	.
н	
и	л
я	е
.	ф
	л
	е

	К
	С
	И
	Я
Э	1
.	И
У	Т
Т	У
О	А
	Л
Т	П
А	Р
К	И
О	В
Е	Е
	Т
В	С
Р	Т
Е	В
М	И
Я	Я
?	2
2	П
	Р
	А
	Ж
Ч	

а	н
с	е
т	н
ь	и
	е
з	
а	
н	«
я	М
т	О
и	й
я	к
	а
	п
	и
	т
	а
	л
	в
	р
	е
	м
	е
	н
	и
	»
	э
	п

р
а
ж
н
е
н
и
е

«
8
6
4
0
0
д
с
л
л
а
р
с
в
»

4
е
ф

	л
	е
	к
	с
	и
	я
411	
	. ай
	ут
	лчу
	оиа
	етл
	ь
	э п
	дур
	дчи
	еав
	ксе
	тлп
	инс
	вит
	нкв
	оси
	евя
	.
	вс
	2
	рс
	п
	ел
	р
	ме

я	е	а
1	ж	
	э	н
	д	е
ч	д	н
а	е	и
с	к	е
т	т	
ь	и	«
	в	т
з	н	р
а	с	и
н	н	
я	ц	
т	и	и
и	с	п
я	п	
	с	
	л	т
	ь	а
	з	р
	с	е
	в	т
	а	с
	т	»
	ь	
	з	
	в	е
	р	ф
	е	л

М	е
я	к
,	с
	и
	я
п	.
с	
з	1
в	
.	и
ь	т
с	
Му	у
и	
о	а
т	
е	л
ь	
э	п
л	
ф	р
и	
ф	и
ч	
е	в
н	
к	е
у	
т	т
н	
и	с
в	т
н	в
э	
о	и
ф	
е	я
ф	
е	
в	к
к	2
р	т
п	
е	и
р	
м	

ява
2
нж
он
се
чтн
аьи
с, е
т
ь
п«
зсг
азо
нвг
ясл
тлс
ият
яни
шт
уе
юл
и
д
св
ср
те
им
ге
ан
ти
ь»

·
з
н
а
ч
и
м
ь
х
е
н
ш
е
л
е
й
р
п
ч
р
и
с
м
е
н
ь
п
и
х
ж
н
с

а?
т»
р.
а
т
а
х
р
а
в
ж
р
н
е
е
м
н
е
и
н
е
и
«
и
т
и
п
э
п
н
а
е
»
р.
г
и
р
и
е
·
ф
л
е
к

	С
	И
	Я
€П	
. ай	
ут	
Лчу	
оиа	
итл	
ь	
ж п	
иур	
зчи	
нав	
есе	
нтт	
ннс	
ьит	
екв	
си	
цвя	
е .	
лч 2	
ие п	
. т р	
ка	
аж	
н	
с	

пер
рн
еи
де
е
л«
иМ
тС
ьИ

ж
си
вз
он
ие
н
н
цъ
е
е
л
иц
,е
л
и
р»
а.
с
п
р
е
р

да
еж
лн
яе
тн
ьи
е
и
х«
п
п
я
ст
ь
с
тп
еа
пл
еь
нц
ие
в
»
в
аз
жа
нй
св
се
тр
ит

·у
)
·
Δ
е
ф
л
е
к
с
и
я
·

Б
л
о
к
2.
Э
м
о
ц
и
и.

711
·аи
ст

Лу
оиа
ирл
е
ЭП
МР
Сей
Ц В
изе
инт
ас
нт
ив
йи
я
п.
о 2
д
р
р
о а
с ж
т н
к е
о н
в и
е
о
б «
л
э
в

Ме
ст
ни
и
се
н
а
ле
ь
н
о
в
е
ч
к
с
д
е
р
е
, а
ж
о
с
о
н
б
е
н
н
н
о
р

СО
ТК
ЯО
ХД
И
Л
П»
е
р
е
е
с
ж
е
И
Д
В
а
а
Н
О
И
я
П
О
И
Л
Ь
П
з
р
е
С
я
И
В
Л
В
е
р
Н
е
И
Д
я
е

Э
ЭМ
МО
СП
ЦИ
ИЙ
Й.
С
П
Р
А
Ж
Н
Е
Н
И
Е
.
«
Р
О
Л
Е
В
А
Я
Г

И
М
Н
а
С
Т
И
К
а
»
С
П
Р
а
Ж
Н
е
Н
И
е
«
Р
И
С
У
е
М
Н

а
с
т
р
о
е
н
и
е
»
т
е
ф
л
е
к
с
и
я
801
.ни
ят
ту
иа
ел
эп
мр
си

ЦВ
ие
СТ
НС
ат
ЛВ
ЫИ
НЯ
С.
Г 2
О П
р
н а
а ж
П н
р е
я н
ж и
е е
н
и «
я N
С
и е
д э
С М
Р С
М Ц
И И

ро
он
ва
ал
нь
ин
яо
е
нс
ас
вс
ьт
ко
ся
вн
и
е
с»
а
м
е
ос
к
е
од
н
та
р
он
ла
я
т

е
м
у
«
к
а
к
у
п
р
а
в
л
я
т
ь
с
о
б
с
т
в
е
н
н
ь

М
И
Э
М
О
П
И
Я
М
И
»
△
П
р
а
ж
н
е
н
и
е
«
Э
а
М
р
И

»
5
П
р
а
ж
н
е
н
и
е
«
Д
ь
х
а
т
е
л
ь
н
ь
е
т
е
х
н
и

К
И
»
ё
П
р
а
ж
н
е
н
и
е
«
П
р
о
г
у
л
к
а
П
о
л
е
с

У
»
Л
е
Ф
Л
е
к
с
и
я
.

Б
л
о
к
3.
И
н
ф
о
р
м
ац
и
о
н
н

о-
п
р
ос
ве
ти
те
ль
ск
и
й.
сс
. си
рт
Кму
аиа
крл
с
и в п
нар
тн и
е и в
ре е
н т
епс
трт
ев
вди
лся
ит

яа.
ев 2
тл п
е р
на а
аи ж
й н
н е
аш н
шк и
ус е
л
ь «
ж н А
и и
з к в
н с б
ь в
?
о
о б
т о
н
о м
с н
и е
т
е н
л е
ь
н з

ОН
а
Л
В
И
Л
»
И
я
Н
И
я
е
с
е
И
Д
на
Т
е
р
н
е
Г
у
а
П
П
Н
а
И
Н
са
С
з
Т
е
М

ау
н
и
е
т
и
р
сн
ре
гт
а-
нз
иа
зв
ми
с
и
ч
е
л
с
о
т
в
и
е
к
а
д
и
с
к
у
с

С
И
Я
О
В
Л
И
Я
Н
И
И
И
Н
Т
е
р
н
е
т
а
н
а
ч
е
л

О
В
е
к
а
·
5
П
р
а
ж
н
е
н
и
е

«
С

М
О
Г
У

З
а
М
е

Н
И
Т
Ь

И
Н
Т
е
р
н
е
Т
.
»
.

Б
Б
С
У
Ж
Д
е
Н
И
е

П
О
Л
У
Ч
Е
Н
Н
О
Й
И
Н
Ф
О
Р
М
А
Ц
И
И
.
У
Ч
Е
Б
Н
О
Е
К
О
У
Р
С
О
В
А
Н
И
Е

	я
101	
Офи	
.ст	
ру	
ма	
Еил	
ир	
ро	
тв	п
уа	р
аи	
т	
лв	
ль	
ье	
нт	
и	
ьс	
йт	
рв	
иаи	
лзя	
ив.	
и	2
рт	р
е	о
а	с
лп	м
ьс	о
нт	т
ьр	р
йе	

б
нс
мсс
исп
рти
?ба
л
вб
н
с
аг
кс
т
иф
ви
нл
об
мм
а
с
б
р«
аг
зу
ет
ь
жг
ие
зр

НО	НО
ИЯ	ИЯ
,»	,»
.	.
ВЭ	ВЭ
е	е
ф	ф
ж	ж
л	л
и	и
е	е
в	в
к	к
с	с
м	м
и	и
я	я
с	с
б	б
п	п
п	п
е	е
р	р
н	н
г	г
и	и
а	а
и	и
н	н
с	с
и	и
з	з
у	у
а	а
м	м
ц	ц
д	д
е	е
и	и
н	н
я	я
с	с
и	и
е	е
и	и
г	г

В
И П
Д Р
е С
Т В
ь е
д
се
кн
ри
уе
ж
а а
к к
П Т
у И
к В
н
до
ег
йс
с
т
д
в
и о
т с
е у
л г
ь а
н

ОМ
СЛ
Та
БД
. П
И
Х
П
О
Д
Р
О
С
Т
К
О
В
. 2
Р
И
В
Л
е
ч
е
Н
И

е
М
Л
а
д
ш
и
х
П
о
д
р
с
с
т
к
о
в
в
р
а
з
л
и

Ч
Н
Ь
е
С
е
к
ц
и
и
,
к
р
у
ж
к
и
ш
к
с
л
ь
.
1С1
2СИ

.рт
му
Биа
ерл
зо
в
а п
г р
и и
а в
н е
и т
шс
рт
ев
ди
чс
ат.
са 2
тв п
ьл р
е а
з н ж
а и н
ня е
я н
т о и
и е
ят
.с

М«
, А
С
ЧС
ТО
ОП
И
а
И П
Н И
Т И
е»
р.
Н
е
Т
- П
р
з
а
а
ж
В
Н
И
е
С
Н
И
И
М
е
О
С
Т«
ВЗ
а
С
В

Г	И
р	с
а	и
н	м
и	о
ч	с
и	т
в	ь
а	
е	-
т	
	н
	е
в	з
с	а
з	в
м	и
с	с
ж	и
н	м
с	с
с	с
т	т
ь	ь
	»
	.
ж	
и	4
з	п
н	р

еа
нж
нн
се
гн
ои
е
в
ь«
сг
се
рр
ас
.п
е
к
т
и
в
ь
з
а
в
и
с
и
м
с

Г
О
»
·
5
П
Р
а
ж
н
е
н
и
е
«
С
о
з
д
а
н
и
е
с
б
р

а
з
а

з
а
в
и
с
и
м
о
г
о
ч
е
л
о
в
е
к
а
»
.
е
е
ф

	Л
	е
	к
	с
	и
	я
1	1
3	и
.	т
Б	у
а	л
е	п
з	р
г	и
р	в
а	е
н	т
и	с
ц	т
2	в
	и
ч	я
а	2
с	п
т	р
ь	а
	ж

з	н
а	е
н	н
я	и
т	е
и	
я	«
.	М
	а
	р
	и
	с
	н
	е
	т
	к
	а
	»
	.
	з
	с
	з
	д
	а
	н
	и
	е

о
б
р
а
з
а

у
с
п
е
ш
н
с
т
в
о

ч
е
л
о
в
е
к
а

·

4

П
р
а
ж
н
е
н
и
е

«
Т
е
л
е
э
ф
и
р
»
.

С
е
ф
л
е
к
с



Завершающим этапом после реализации комплекса занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости, является проведение повторной диагностики методикой «Шкала интернет-зависимости Чена – шкала SIAS».

По окончании формирующей части программы была проведена повторная диагностика подростков экспериментальной группы. Данные приведены на рисунке 5. По ее результатам выявились следующие показатели: у 45% подростков отсутствует интернет-зависимость, у половины опрошенных наблюдается склонность к формированию интернет-зависимому поведению, и лишь у 5% констатировано наличие интернет-зависимости.

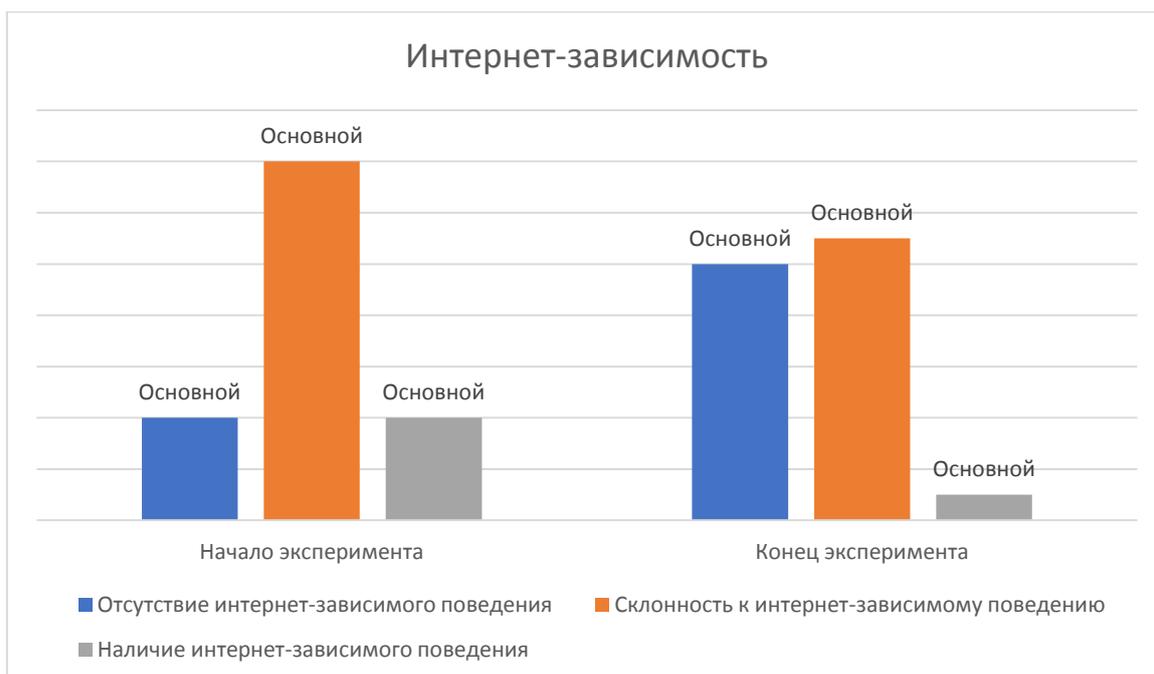


Рисунок 5 – Наличие интернет-зависимости у экспериментальной группы в начале и конец эксперимента.

Таблица 4 – Сравнение наличия интернет-зависимости у младших подростков на начало эксперимента и его конец.

	Начало	Конец

	эксперимента	эксперимента
Отсут ствие интернет- зависимого поведения	18%	45%
Склон ность к интернет- зависимому поведению	64%	50%
Налич ие интернет- зависимого поведения	18%	5%

Таким образом, исходя из результатов повторной диагностики можно выделить, что произошло снижение количества подростков с интернет-зависимостью на 27%.

По выделенным компонентам интернет-зависимости также произошли изменения:

- Количество подростков, испытывающих проблемы компульсивными симптомами, уменьшилось с 72% до 56%.
- Подростки, у которых были проблемы связанные с симптомами отмены, уменьшились с 59% до 55%.

- Снизилось количество подростков, у которых были проблемы с необходимостью увеличении проведенного времени в интернете, с 75% до 53%.
- Количество подростков, имеющие проблемы внутриличностного характера, уменьшилось с 31% до 28%.
- Количество подростков, испытывающих проблемы с управлением и рациональным использованием собственного времени, уменьшилось с 73% до 47%.

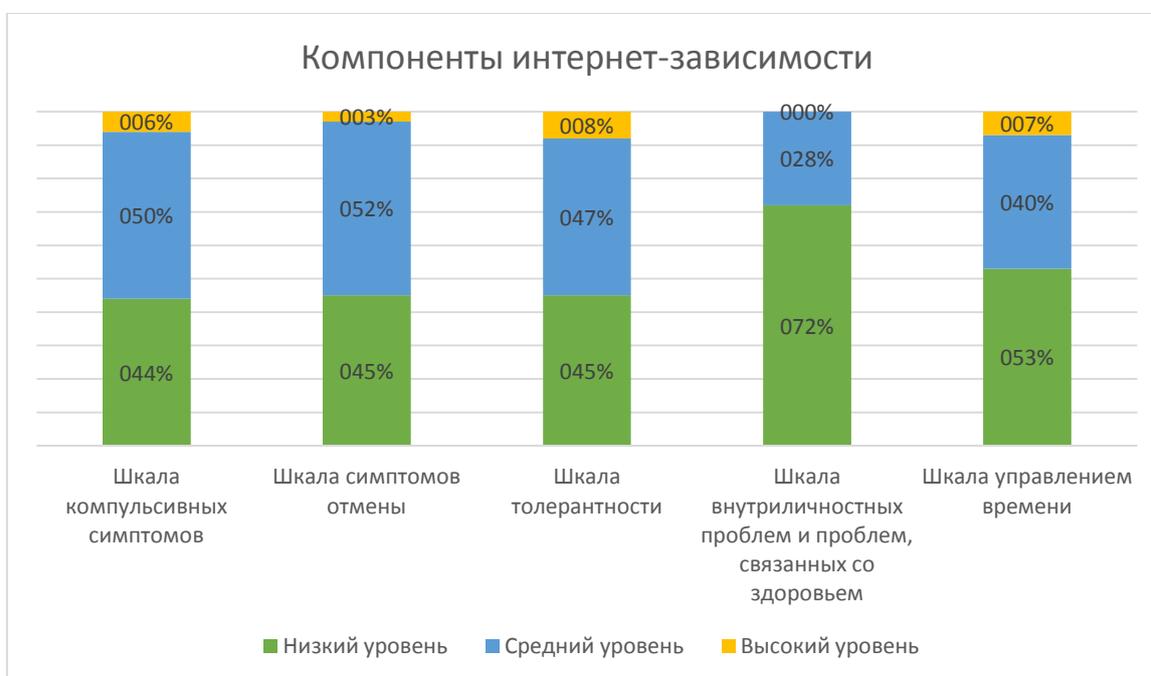


Рисунок 6 - Выраженность компонентов интернет-зависимости в экспериментальной группе в конец эксперимента

Также была проведена повторная диагностика у контрольной группы младших подростков и выявлены следующие результаты: у 24% подростков констатируется отсутствие интернет-зависимое поведение, у 62% опрошенных сформирована склонность к интернет-зависимому поведению, и у оставшихся 14% можно определить наличие интернет-зависимости. Сравнивая результаты с первичной диагностикой, процент количества подростков, имеющих склонность или наличие интернет-зависимость,

уменьшился с 81% до 76%. То есть, можно сказать о том, что существенных изменений в контрольной группе не произошло.

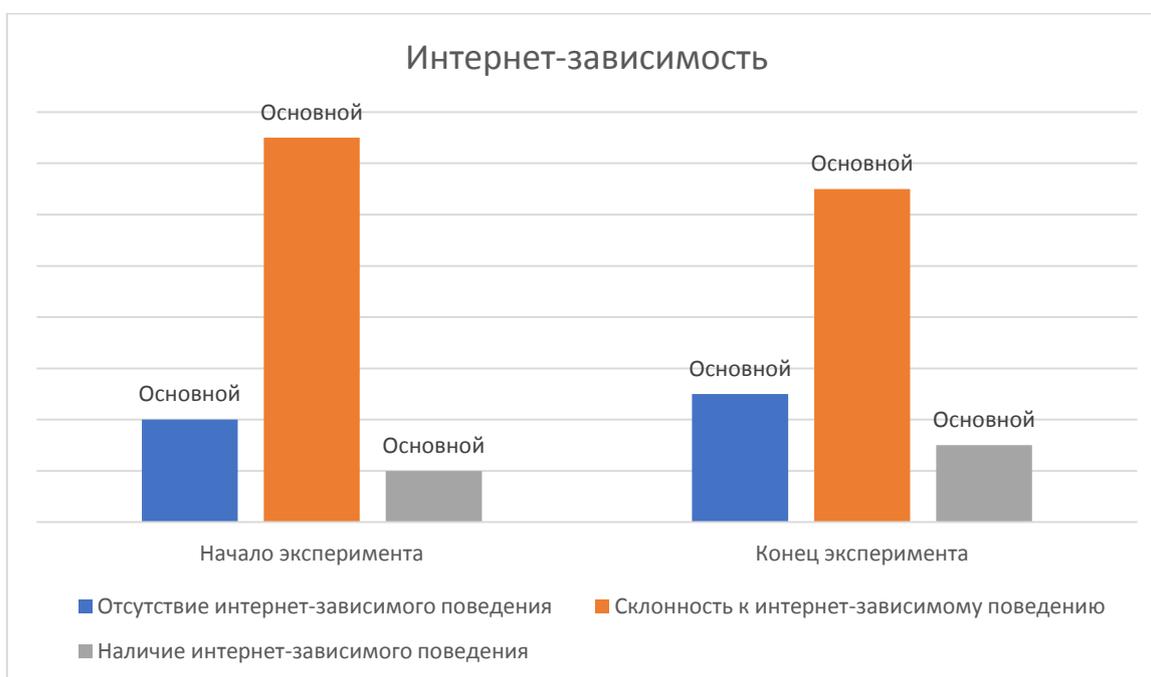


Рисунок 7 – Наличие интернет-зависимости у контрольной группы в начало и конец эксперимента.

Мы также подсчитали результаты по каждому компоненту в контрольной группе и выявили следующие результаты:

- Количество подростков, испытывающих проблемы компульсивными симптомами, уменьшилось с 74% до 72%.
- Подростки, у которых были проблемы связанные с симптомами отмены, уменьшились с 63% до 62%.
- Увеличилось количество подростков, у которых были проблемы с необходимостью увеличении проведенного времени в интернете, с 78% до 82%.
- Количество подростков, имеющие проблемы внутриличностного характера, увеличилось с 29% до 35%.

- Количество подростков, испытывающих проблемы с управлением и рациональным использованием собственного времени, уменьшилось с 76% до 73%.

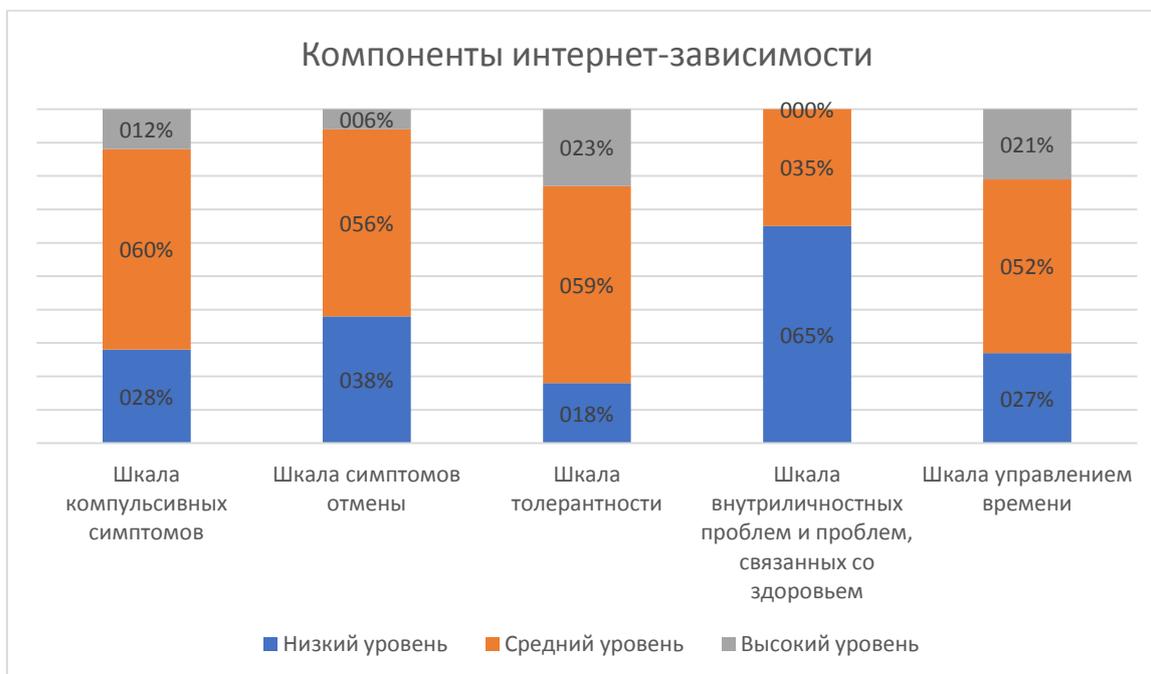


Рисунок 8 - Выраженность компонентов интернет-зависимости в контрольной группе в конец эксперимента

Исходя из вышенаписанного, можно отметить, что в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, произошли существенные изменения, связанные как с общим уровнем интернет-зависимости, так и с ее отдельными компонентами. Это позволяет нам сделать вывод о том, что разработанная нами программа профилактики интернет-зависимости у младших подростков эффективна. А также и гипотеза исследования о том, что профилактика интернет-зависимости у младших подростков будет эффективна при выявленных условиях.

2.3 Практические рекомендации по профилактике интернет-зависимости у младших подростков

Важным инструментом в профилактике интернет-зависимости является семья. Поэтому очень важна позитивная роль родителей в профилактике. Ведь подросток проводит достаточное количество времени дома. Родителям важно помнить, что подросток в своем возрасте стремится к самовыражению, получению успеха в среде сверстников. Поэтому не стоит прибегать к резким и кардинальным мерам. Запрет для подростка использования компьютера и интернета приведет только к ухудшению детско-родительских отношений. Поэтому важно находить золотую середину.

Исходя из анализа научной литературы, а также проведенного исследования, нами были разработаны практические рекомендации для родителей младших подростков по профилактике интернет-зависимости.

1) Рекомендации, относящиеся к контролю родителями деятельности своих детей в интернете:

- четко регламентируйте время, проводимое подростком за компьютером и в интернете в частности;
- объясните ребенку, что интернет – это не цель и не средство для удовлетворения своих потребностей, а лишь инструмент. То есть объяснить ребенку, что с помощью интернета можно узнать о проходящих мероприятиях, выставках, концертах и т.д.
- контролируйте общение ребенка в интернете. Не допускайте возникновения у ребенка большого количества онлайн-друзей. Для этого важно знать пароли от социальных сетей. Или же поговорите с ребенком на тему опасности знакомств в интернете, объяснив ему всю опасность;

- обращайте внимание на игры, в которые играет ребенок. Постарайтесь ограничить его от чересчур жестоких игр. Предложите ему игры, направленные на развитие логики, ума. Например, исторические стратегии. Рынок онлайн игр очень широк, выбирать есть из чего.

2) Рекомендации, направленные на демонстрацию личного примера своим детям:

- покажите личный положительный пример. Если родители ограничивают время ребенка в интернете двумя часами в день, то сами они также не должны превышать эту норму;

- используйте положительные стороны интернета. Для этого важно показать ребенку, что в интернете можно не только играть в игры, смотреть фильмы и слушать музыку, но и многое другое. Например, получать различную образовательную информацию, развиваться, обучаться иностранным языкам, программированию и т.д. В общем, направить ребенка в позитивное русло; и языкам, русло; позитивное в ребенка направить общем, В т.д. и программированию иностранным обучаться развиваться, информацию, образовательную различную получать Например, другое. многое но музыку, слушать фильмы смотреть игры, в играть только не можно интернете что ребенку, показать важно этого Для интернета. стороны положительные используйте

3) Рекомендации, направленные на организацию свободного времени с ребенком без использования интернета:

- организуйте совместный досуг с ребенком в свободное время. Как давно вы гуляли со своим ребенком по парку, ходили на футбол или концерт? Совместная деятельность сближает ребенка и родителя. Поэтому не упускайте возможности совместного времяпрепровождения;

- чаще разговаривайте со своим ребенком на равных, между вами должны установиться доверительные отношения.

Если самостоятельно контролировать пребывание ребенка в интернете не получается, то не стесняйтесь в случае затруднений обращаться за помощью к психологам и социальным педагогам.

Также важным субъектом профилактики интернет-зависимости у младших подростков являются педагоги в школе. Подросток большую часть времени проводит в школе, поэтому мы предлагаем следующие рекомендации педагогическому коллективу для профилактики интернет-зависимости у младших подростков:

- используйте на уроках развивающие и познавательные компьютерные игры и программы, строго отслеживайте их содержание;
- строго контролируйте длительность работы подростка за компьютером;
- рационально чередуйте работу подростка за компьютером с другой деятельностью;
- организуйте подростку досуг, вовлекайте его в секции и кружки, содействуйте развитию склонностей и интересов подростка, поощряйте его творческие начинания;
- прививайте любовь к здоровому образу жизни, спорту, активным видам досуга;
- прививайте навыки культуры общения с современной техникой;
- проводите лектории с родителями по профилактике интернет-зависимости;
- воспитывайте чувство семейной и коллективной общности. Одиночество – главный повод для ухода подростка в виртуальный мир;
- ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в интернете;

- в конце учебного дня предоставьте ребенку время для психологической разгрузки, не используя для этого компьютер и интернет.

Выводы по главе 2

В рамках нашего исследования была разработана и апробирована программа профилактики интернет-зависимости у младших подростков. Для диагностики использовалась методика «Шкала интернет-зависимости Чена (CIAS)». Нами были выбраны следующие критерии, позволяющие диагностировать интернет-зависимость у подростков: компульсивные симптомы, симптом отмены, толерантность, внутриличностные проблемы и проблемы, связанные со здоровьем и управление времени. В результате эксперимента выявилась эффективность разработанной программы. Количество подростков, имеющие склонность к интернет-зависимому поведению или уже наличие интернет-зависимости, уменьшилось с 82% на начало эксперимента до 55% под конец эксперимента. Также были разработаны рекомендации для родителей и педагогов по профилактике интернет-зависимости у младших подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволяет нам сделать следующие выводы:

Интернет-зависимость определяется, как поведенческая зависимость, для которой характерно безотвязное стремление к использованию Интернета, выраженное пониженным самоконтролем, множеством проблемных поведенческих реакций, нарушения в эмоционально-волевой сфере.

На сегодняшний день существует множество различных точек зрения авторов на феномен интернет-зависимость, которые схожи с собой в каких-то аспектах, однако до сих пор нет единого мнения, касательного этого феномена. Процесс диагностики интернет-зависимости усложняет еще тот факт, что несмотря на всемирную распространенность данного феномена в настоящее время, интернет-зависимость не признана психическим расстройством и не включена в МКБ-19 DSM-5, но несмотря на это в МКБ-11 включены зависимость от видеоигр и зависимость от азартных онлайн-игр, что являются производными составляющими интернет-зависимости как целого фактора девиантного поведения.

Исходя из актуальности данной проблемы нами была выбрана цель нашего исследования. Это выявление и реализация социально-педагогических условий, способствующих профилактике интернет-зависимости у младших подростков. Чтобы проверить выдвинутую гипотезу, мы организовали научно-исследовательскую работу, которая включает в себя три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе была подобрана и изучена психолого-педагогическая литература по интернет-зависимости, определены компоненты и уровни интернет-зависимости, а также выбрана методика для диагностики интернет-зависимости у младших подростков.

В основном этапе проводились анализ и интерпретация полученных результатов первичной диагностики, что помогло нам определить социально-педагогические условия, необходимые для успешной профилактики интернет-зависимости у младших подростков. Помимо этого, по результатам констатирующего эксперимента была разработана и апробирована программа профилактики интернет-зависимости у младших подростков.

По окончании программы была проведена повторная диагностика для отслеживания результативности программы. Исходя из результатов, можно отметить, что процент количества младших подростков со склонностью к интернет-зависимому поведению или уже наличием интернет-зависимости понизился, помимо этого существенно понизились критерии интернет-зависимости. Полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности социально-педагогических условий для профилактики интернет-зависимости у младших подростков.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что выдвинутая нами гипотеза находит свое подтверждение. Цель исследования достигнута, все поставленные задачи реализованы.

Список использованных источников

1. Бабаева Ю.Д. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / А.Е. Войскунский, О.В. Смыслова. - Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.
2. Бухановский А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика. // Ростов-на-Дону, 2002. 60 с
3. Войскунский А.Е. Киберпсихология как раздел психологической науки и практики // Universum: Вестник Герценовского университета. — 2013. — № 4.
4. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет - аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по психологии. - Москва: Изд-во Экопсицентр РОСС, 2000. - С. 251 – 253.
5. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М, 2000. С 100-131.
6. Войскунский А.Е. Диагностика зависимости от интернета: сравнение методических средств // Медицинская психология в России. – 2015. – N 4(33). – С. 11 [Электронный ресурс] http://mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nomer12.pdf
7. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. –2-е изд.–стер. –М.: Московский психолого-социальный институт, 2013. –240 с.
8. Грязнов С. А. Влияние интернет-зависимости на жизненные приоритеты // Научный журнал // Столыпинский вестник. – 2020. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-internet-zavisimosti-na-zhiznennye-prioritety/viewer>
9. Гудси Ф.Б. Проблемы психологической зависимости от Интернета в современный период / Ф.Б. Гудси // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. -2012. -№.1. -С.100-103.

10. Гриффитс М.Д. Избыточное применение Интернета: онлайнное аддиктивное поведение.: пер. с англ. // Интернетзависимость: психологическая природа и динамика развития. М.: Акрополь, 2009. С. 253–256.
11. Егоров А.Ю., Кибитов А.О., Трусова А.В. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты. // Вопросы наркологии. – 2019г. - №3. [Электронный ресурс] <https://psychiatr.ru/download/4042?view=1&name=022-047.pdf>
12. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. –СПб.: Речь, 2007. –190 с.
13. Егоров, А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции [Электронный ресурс] / А.Ю. Егоров // Медицинско-психологический журнал, – 2015. – № 4. – Режим доступа: <http://mprj.ru>
14. Завалишина О.В. Интернет-аддикция одна из актуальных проблем современности // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2015. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-addiksiya-odna-iz-aktualnyh-problem-sovremennosti>
15. Жилов В.С. Основные проблемы интернет-зависимого поведения / В.С, Жилов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. - №54. - С.361-365
16. Коптелова, Н. И. Интернет-зависимость среди подростков как психолого-педагогическая проблема // Концепт. – 2016. – № 11. [Электронный ресурс] <https://e-koncept.ru/2016/86655.htm>
17. Коптелова Н.И., Попов В.А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 970-973.

18. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. -1991. – С. 8-15.
19. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств Текст.: автореф. дис. канд. мед. наук (13.04.2004) / Лоскутова Виталина Александровна; Новосибирская государственная медицинская академия. Новосибирск, 2004. — 20с.
20. Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 3. С. 142—163. [Электронный ресурс] <https://cyberpsy.ru/articles/korrekcija-internet-zavisimosti-u-podrostkov/>
21. Мандель, Б. Р. Психология зависимости (аддиктология) / Б. Р. Мандель. – М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2012. – 320 с.
22. Мехтиханов, Н. Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие / Н. Н. Мехтиханов. – М.: МПСИ, 2008. – 160 с.
23. Николаева, Е. И. Аддиктология. Теоретические и экспериментальные исследования формирования аддикций / Е. И. Николаева, В. Г. Каменская. – М.: Форум, 2011. – 208 с.
24. Ольховая Т.А., Чернова А.А., Парамонов В.Б. Поколение Z: новые реалии социализации // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 4. [Электронный ресурс] <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29976>
25. Пьянкова Н.Г. Влияние глобальной сети интернет на психику подростков // Концепт. – 2014. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-globalnoy-seti-internet-na-psihiku-podrostkov>
26. Репина М. А. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Молодой ученый. — 2014. — №20. [Электронный ресурс] <https://moluch.ru/archive/79/13878/>

27. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. Интернет-зависимость в молодежной среде как одна из проблем современного общества // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 2. [Электронный ресурс] <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29763>

28. Солдатова Г.У. Чрезмерное использование интернета: факторы и признаки / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Психологический журнал. – 2013. –Т.34. –№4. –С. 105-114.

29. Титова В.В. Интернет-зависимость: Причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / Клиническая психология. – 2014. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-prichiny-i-mehanizmy-formirovaniya-diagnostika-podhody-k-lecheniyu-i-profilaktike/viewer>

30. Федоров А.Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков / А.Ф. Федоров, И.А. Власова // Молодой ученый. –2016. –№5. –С. 785-787.

31. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. — Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.

32. Янг К. С. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Занятие 1.

Упражнение «Приветствие». Учащимся предлагается образовать круг и разделить на 3 части: «европейцы» «африканцы» и «японцы». Далее каждый из участников идет по кругу и здоровается своим способом со всеми: "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

Упражнение «Баранья голова». Один из участников представляется, называя свое имя, далее второй называет имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих участников и т.д. Если участник забыл чье-то имя, то он произносит «баранья голова».

Упражнение «Самый-самый». Все участники сидят в кругу, за исключением одного. Тот, кому не хватило места, стоя в кругу, задает параметр, по которому участники должны поменяться местами, а он – занять освободившееся место. Тот, кто остался без места становится следующим ведущим и повторяет действия предыдущего участника.

Упражнение «Ассоциации». Один из участников становится ведущим, и уходит за дверь аудитории. Остальные участники загадывают одного из оставшихся, которого ведущий должен отгадать. Вернувшись, ведущий должен отгадать загаданного участника по наводящим вопросам. Вопросы должны быть заданы на ассоциации.

Занятие 2

Упражнение «Если бы часы заговорили...». Каждому участнику необходимо подготовиться (5 минут на подготовку) и произнести монолог о себе, от имени часов (наручных, висящих над изголовьем кровати, будильника – выбор – за участниками тренинга). Если бы мои часы могли говорить, то они рассказали бы:

- Умею ли я, их хозяин, распределять своё время?
- Сколько времени я думаю о времени?
- Моё отношение к времени.
- Что я успеваю сделать за день.
- Люблю ли я свои часы и почему?
- Что я думаю о будущем.
- Доволен ли я тем, как прожил свою жизнь до сих пор.
- Сколько времени я трачу на работу, а сколько – на отдых.
- Сколько времени я готов отдать другим? Кому? Что готов делать в это время?
- Моё время летит или тянется едва-едва.

Упражнение «Белка в колесе». Ведущий вызывает добровольца. Расспрашивает его, много ли у участника в жизни рутинных дел, которые не очень приятны, скучны, но обязательны. По мере того, как участник называет эти дела, ведущий записывает их маркером на отдельных листах бумаги. Закончив составлять список рутинных дел, ведущий раскладывает карточки в разные углы тренингового зала (надписями вверх). Далее ведущий поднимает всех участников и предлагает им "пожить жизнью" этого добровольца. Ведущий называет в случайном порядке дела. Участники должны все вместе двинуться к карточке, на которой написано дело, и встать рядом с ней. Дождавшись, когда все участники сгруппируются, ведущий называет следующее дело. Желательно стремиться к тому, чтобы участники

переходили с места на место как можно быстрее, постоянно ускоряя темп. Набегавшись, участники усаживаются на время. Разложенные карточки убираются. Вызывается еще один доброволец. Процедура повторяется. В конце проводится обсуждение.

Занятие 3.

Упражнение «Мой капитал времени». Участникам предлагается заполнить таблицу «мой капитал времени» Далее ведущий фиксирует средние ответы участников на доске. После этого ведущий предлагает участникам сравнить полученный капитал времени с тем числом, которое они называли при вопросе. Далее происходит обсуждение

Таблица 1. Упражнение «Мой капитал времени»

1	Мой возраст	
2	Средняя продолжительность жизни (приблизительно)	
3	Средняя продолжительность жизни (приблизительно)	
4	Мой капитал времени в сутках («3» умножить на 365 дней)	
5	Количество необходимых часов на сон в сутки	
6	Количество активных часов в сутках (24 часа минус «5»)	
7	Мой капитал времени в часах («4» умножить на «6»)	

Упражнение «86400 долларов». Участникам предлагается представить, что им дали 86400 долларов, которые нужно потратить за день. Единственное условие — деньги должны уйти на обучение или личное. Если деньги не будут потрачены — они исчезнут. Когда участники составят списки, происходит совместное обсуждение. После обсуждения ведущий должен объяснить участникам, что суть задания совсем не в деньгах, ведь ежедневно мы получаем на свой личный счет 86400 секунд, которые бесследно пропадают. Поэтому при анализе результатов упражнения участникам следует обратить внимание на то, насколько грамотно они распределили деньги. Далее совместно подумайте, на какие полезные вещи они сейчас могли бы тратить секунды своей жизни.

Занятие 4

Упражнение «Принцип Парето». Участникам предлагается выделить свои стандартные «статьи расхода времени» и подсчитайте, сколько времени в неделю уходит на каждую из них. Желательно, чтобы крупных «статей расхода» было не более 7 ± 2 . Эти статьи могут включать в себя подстатьи.

Анализ структуры расхода времени по полезности. (время проведения 5 минут)

Разделите все свои статьи расхода времени на три крупных группы: «полезное время», «техническое время» и «время-поглотитель».

«Полезное время» — то время, которое работает на ваши цели, способствует достижению нужных результатов. Это время работает на создание нового, на развитие.

«Техническое время» — время, которое расходуется на поддержание и восстановление организма и окружения (сон, еда, готовка, уборка и т.д.) Это время с нулевым «сухим остатком», хотя все действия в этом списке нужны. Только в отличие от дел в первой группе, они работают не на создание нового, а на поддержание текущего состояния.

«Бесполезное время», «Время-поглотитель» — пустые развлечения, это время тоже с нулевым «сухим остатком», но в отличие от второй группы, эти затраты не являются необходимыми. Например:

Полезное время: Работа, Учеба
Техническое время: Обслуживание себя, Домашние дела, Транспорт
Время-поглотитель: Сон, Развлечения

Анализ структуры использования времени по направленности (время проведения 5 минут)

При таком анализе необходимо разделить все свое время на три части. А именно на время, которые тратится «для себя», «для близких» и «для

большой жизни».

Для себя — это время, которое вы расходуете лично на себя.

Для близких — это то время, которое вы расходуете, чтобы дать что-то своим родным, близким и любимым, а также друзьям и приятелям (например: помогли маме, однокласснику.)

Для большой жизни — это время, которое вы используете для того, чтобы дать что-то всем остальным людям, человечеству и жизни в целом (например: перевели бабушку через дорогу, помогли незнакомой женщине нести сумку, посадили дерево).

Проверка соответствия текущего состояния вашим стратегическим целям. (время проведения 5 минут)

Ведущий: для того, чтобы Вы могли успешно использовать свое время прежде всего, у Вас должны быть ясные цели и задачи. Если вы действительно хотите добиться чего-то определенного, то самое время прописать ваши стратегические цели по основным направлениям вашей деятельности: чего вы хотите достичь на работе? Кем вы хотите стать? Когда? Чего вы хотите добиться в личной жизни? Чего вы хотите добиться в спорте, в учебе? А после этого ответьте для себя на вопрос: «Работает ли имеющаяся структура времени на достижение этих целей?». Для достижения своих целей Вам необходимо научиться планировать свою деятельность в течении дня. Принципы планирования:

1. Составьте список дел
2. Расставьте их по приоритетам (АВС)
3. Оцените, сколько времени Вам понадобится на выполнение задачи
4. Зарезервируйте время на непредвиденные события
5. Планируйте выполнение работы на время наивысшей работоспособности
6. В конце дня контролируйте, что Вы выполнили, а что нет
7. Составьте план следующего дня в конце предыдущего

Обсуждение: что нового Вы узнали о собственных особенностях

распределения времени? Устраивают Вас Ваши результаты? Какими средствами распределения времени Вы будете пользоваться?

Занятие 5

Упражнение «Поглотители времени». Участникам предлагается подумать и выписать все занятия, которые можно определить как «поглотители» времени (определение понятия «поглотители времени» см. в упр. «Принцип Парето»). Посчитайте, сколько времени они отняли у вас в течение недели? Кто больше всех отвлекал вас? Что мешало вам завершить начатое за один прием? Теперь, когда перед вами список основных «поглотителей» вашего времени, подумайте, какие меры вы можете предпринять для их устранения? Вам будет легче справиться с этим заданием, если вы определите причины, которые приводят к потере времени. Предлагаю вам перечень наиболее распространенных причин. Отметьте те, которые характерны для вас. Далее ведущий обращается к участникам: «пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени.»

Упражнение «Срочно или важно?». Участникам предлагается на листе бумаги составить матрицу: сделайте две колонки «Важно» и «Неважно» по вертикали и две колонки «Срочно» и «Несрочно» по горизонтали. В результате должны получиться 4 клеточки, в которые можно записывать дела. Клеточка «Срочное-Важное» — это дела, которые продвигают к определенной цели и их нужно выполнить прямо сейчас (например, написать реферат на завтра). «Несрочное-Важное» — дела, которые нужны для цели, но на их выполнение еще есть время (реферат, который нужно сдать через неделю). «Срочное-Неважное» — дела, которые возникают внезапно и требуют выполнения, но не помогают в достижении цели (например, сходить в магазин за продуктами). «Несрочное-Неважное» — дела, которые в целом и не нужно делать, их лучше исключить из плана (например, в очередной раз пролистнуть ленту в соцсети).

Упражнение «Пицца». Участникам предлагается нарисовать пиццу и подписать её название – это цель, или большое дело, которое надо сделать. Дальше надо разделить её на кусочки. Каждый кусочек подписать и определить результат – как можно понять, что кусок съеден, а дело – сделано. К примеру, для того чтобы убраться дома, нужно вытереть пыль, разобрать вещи в шкафу, помыть полы, протереть окна.

Занятие 6.

Упражнение «Мои жизненные цели». Ведущий обращается к участникам: всем известно, что ясность – залог эффективности. Самой частой причиной потери времени и главным препятствием на пути к успеху является неумение сосредоточиться на необходимой задаче. Поэтому важным этапом в управлении своим временем является четкое определение своих целей, распределение их по степени важности. Выберите 3 важные сферы жизни. Напишите их названия на отдельных листках.

- Теперь из этих трех сфер выберите ту, которая является для вас самой важной. Положите тот листок, на котором вы записали ее название, перед собой и задайте себе вопрос: чего я хочу достичь? После этого запишите все мысли и образы, какие возникли у вас. Записывайте все, что приходит в голову. Из оставшихся сфер выберите ту, которая стоит на втором месте по значению, сделайте то же самое. После этого, возьмите третий листок.
- Возьмите первый список целей и прочитайте его. Что вы можете еще написать? Может быть, вы захотите что-нибудь вычеркнуть? Исправить?
- Расположите все ваши цели по степени важности от 1 (самая важная) до N (номер последней цели, не самой важной). Отложите список в сторону.
- Прочитайте три первых пункта. Задайте себе вопрос: это действительно самое важное для меня в данной сфере? Если ответ утвердительный, то переверните лист и запишите их на другой стороне. Если вы сомневаетесь, то выберите из тех пунктов, что идут следом, тот, что считаете важным, и затем перенесите на другую сторону листа.
- То же самое сделайте со вторым и третьим списками.
- Положите перед собой все списки с тремя главными целями. Теперь перед вами более ясная картина того, что вы хотите. Прочитайте свои записи еще раз и задумайтесь: Насколько важны для меня эти цели? Я действительно хочу именно этого? Насколько эти цели реалистичны? Насколько они согласуются между собой? Не противоречат ли они друг другу? Часто люди

ставят перед собой значительно больше задач, чем они могут реально выполнить. Для осуществления всего желаемого у них просто не хватит сил, времени, способностей. Поэтому необходимо *установить приоритеты*, то есть решить: Какие цели являются наиболее важными? С какими можно повременить? На достижение каких целей следует направить свои ресурсы, то есть время, способности, умения? Сейчас установите приоритеты А, В, С, для каждой из девяти целей, которые вы отобрали из трех важнейших сфер вашей жизни.

очень, очень важные цели.

очень важные цели.

просто важные цели.

Возьмите чистый лист бумаги и запишите на нём сначала цели приоритета А, затем В и С. Посмотрите на список целей приоритета А. Это то, что вы хотите. Это и есть то, на что нужно направить ваши силы и энергию. Вы готовы уже сейчас приступить к их реализации? Каков будет ваш первый шаг?

Упражнение «Пять пальцев» (по Л. Зайверту). Ведущий обращается к участникам: чтобы достижение цели стало реальностью, необходимо постоянно следить за тем, чтобы не сбиться с курса. Для управления такой «тонкой материей», как время, контроль важен особенно. Лотар Зайверт предлагает очень простой и удобный метод ежедневного итогового ТМ-контроля, впрочем, метод можно использовать и для промежуточного контроля над выполнением отдельных задач в течение дня, — так называемый метод «пяти пальцев». Метод является элементарной мнемотехникой, в которой за каждым из пальцев руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели. Достаточно лишь посмотреть на ладонь правой руки и по первым буквам названий пальцев

вспомнить параметры, на основании которых осуществляется контроль. Вот эти параметры (в несколько модифицированном, по сравнению с предложенными Л. Зайвертом, виде):

М (мизинец) — Мысли, знания, информация. Что новое сегодня я узнал? Узнал ли я что-то новое о своем времени? Придумал ли новые «хитрости», чтобы лучше управлять им?

Б (безымянный) — Близость к цели. Какие оперативные задачи, приближающие меня к достижению важных целей (долгосрочных стратегических), я сегодня решил?

С (средний) — Состояние. Какие дела были особенно интересными? Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией? Напротив, какие дела были скучными, субъективно тяжелыми, делались «через силу»?

У (указательный) Услуга, помощь, сотрудничество. Кому я помог, кому оказал ценную услугу, с кем нашел общий язык, с кем вместе хорошо работал?

Б (большой) — Бодрость. На какие задачи я затратил больше всего энергии, физических сил? Что сделано мною сегодня для поддержания здоровья и физической формы?

Попробуйте прямо сейчас, на этапе завершения нашего занятия, посмотреть на свою правую ладонь и проконтролировать результат, например, полученной информации:

-Можете ли вы назвать несколько наиболее важных идей, которые вас заинтересовали на занятии, какие у вас возникли мысли (мизинец)?

-Помогут ли знания, полученные на тренинге, в достижении ваших актуальных жизненных целей, ваша близость к цели (безымянный)?

-Были ли на тренинге упражнения, которые изменили ваше состояние (средний)?

-Помогло ли вам занятие лучше понять самого себя? Смогли ли вы в чем-то изменить себя, а в чем-то принять себя таким человеком, какой вы есть

(указательный)?

-Было ли занятие тяжелым, трудным? Сильно ли утомило вас понимание изложенного материала (большой)?

Занятие 7.

Упражнение «Цветные человечки»

Участникам предлагается нарисовать на выбор положительные и/или негативные эмоции. Для этого заранее подготавливается заготовки человечков из бумаги. Далее участникам необходимо показать полученных человечков и рассказать о них.

Упражнение «Крокодил»

Участникам предлагается по очереди тянуть из шляпы ведущего карточку с эмоциями. Задача участника – показать эту эмоцию за 15 секунд. Если участник затрудняется показать эмоцию, ему помогает остальные участники. Общая задача участников – отгадать все эмоции.

Беседа о пользе и вреде эмоций.**Упражнение «Ролевая гимнастика»**

Участникам предлагается по очереди выполнить ряд заданий:

1) Рассказать известное стихотворение: очень быстро - «с пулеметной скоростью»; как иностранец; как робот; шепотом; очень медленно - со скоростью черепахи.

Рекомендуется подбирать короткие и хорошо известные стихотворения.

2) Пройти как: трусливый заяц, лев, младенец, старичок.

3) Попрыгать как: кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка.

4) Сесть в позе: птички на ветке, пчелы на цветке, наездника на лошади.

5) Нахмуриться как: рассерженная мама, осенняя туча, разъяренный лев.

Упражнение «Рисуем настроение»

Ведущий предлагает участникам нарисовать собственное настроение, в котором они сейчас пребывают. Далее получившиеся «эмоции» приклеивают на общий лист, чтобы получился «Мир эмоций» группы.

Занятие 8.

Упражнение «Мое эмоциональное состояние»

Участникам предлагается вылепить из пластилина свои негативные эмоции. Далее им предлагается «поговорить с ним», высказав все, что хочется. Трансформировать его в то, что захотят.

После этого происходит совместное обсуждение.

Беседа на тему «Как управлять собственными эмоциями»**Упражнение «Замри»**

Участникам предлагается хаотично ходить по аудитории. Ведущий дает команду «Замри!» и все замирают на своих местах. Ведущий ходит между детьми и ищет того, кто шевельнется. Он забирает этого человека и тот становится помощником ведущего. Снова дается команда «Замри!» и ведущий ходит уже с помощником. Так продолжается, пока не останется двое участников. Участникам, ставшим помощником ведущего, разрешается всячески заставить пошевелиться тех, кто еще в игре.

Упражнение «Дыхательные техники»

Участникам предлагается лечь или сесть в удобную позу, расслабиться и закрыть глаза. Ведущий обращается к участникам: представьте ситуацию, когда вы очень взволнованы или сердитесь. Как вы дышите в этот момент? Скорее всего вы дышите очень часто и поверхностно – то есть, не полной грудью, а только верхней ее частью. Это дыхание называется верхним, и оно придает нам активность. Давайте попробуем его отработать.

1 этап: верхнее дыхание – активизирующее. Рука на груди поднимается, на животе – остается неподвижной.

2 этап: нижнее дыхание – расслабляющее. Участникам нужно положить одну руку на грудь, другую на живот – рука на груди должна

оставаться на месте, рука на животе должна подниматься при вдохе и опускаться при выдохе.

3 этап: полное дыхание – от живота, вверх, ребра, грудина, ключицы. Выдох в том же порядке – отпускаем живот, далее «опадает» грудная клетка. И, наконец, легким толчком брюшной стенки вытесняется «остаточный» воздух.

Упражнение «Прогулка по лесу»

Ведущий обращается к участникам: «Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, раствориться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот –

ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...». Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес. Далее происходит совместное обсуждение и интерпретация рисунков.

Занятие 9

Упражнение «А вы обо мне не знали». Участники сидят в кругу. У одного из участников в руках мяч. Он начинает игру со слов: «А вы обо мне не знали, что...» и рассказывает какой-нибудь факт о себе. Далее он бросает мяч тому человеку, который ему интересен, обращается к нему по имени и задает интересующий его вопрос. Игрок, которому задали вопрос, отвечает на него и сообщает факт о себе. Затем он кидает мяч другому игроку и т.д.

Беседа с группой на тему интернет-зависимости.

Дискуссия на тему влияния интернета на человека.

Упражнение «Я могу заменить интернет...». Участникам предлагается поделится на две равные команды. Далее ведущий обращается к участникам: «Вспомните сейчас всё то, чем вы обычно занимаетесь в Интернете – общаетесь, ищете информацию, картинки, видео, фильмы, книги, посещаете какие-либо интересные сайты... Вам надо придумать, чем это можно заменить. Например: «Я могу заменить общение в «ВКонтакте» на прогулку с друзьями. Я могу заменить время, проводимое в Интернете, на плавание...» и так далее. Участники из разных команд говорят свои варианты по очереди. Проигрывает команда, у которой первой кончатся варианты, чем можно заменить Интернет».

Занятие 10.

Просмотр социального фильма «Путь героя».

Фильм рассматривает разные аспекты жизни подростков в ключе зависимости от компьютерных игр и мотивирует молодых людей на развитие навыков и способностей, на установление отношений с целеустремленными и порядочными людьми, на постановку целей и задач в своей собственной жизни.

Занятие 11

Упражнение «Ассоциации». Участникам предлагается написать ассоциации к слову «Интернет», далее происходит совместное обсуждение.

Упражнение «Зависимость – независимость». Ведущий предлагает участникам назвать чувства, которые возникают у них при слове «зависимость». Ведущий фиксирует ответы участников. Далее просит назвать синонимы к слову «независимость». После они совместно начинают анализировать получившиеся ответы и обсуждать их.

Упражнение «Перспективы зависимого». Ведущий предлагает участника поделиться на 4 команды, каждая команда получает по таблице, которую им необходимо заполнить.

Таблица 2. Упражнение «Перспективы зависимого»

Утверждение	Всегда	Часто	Редко
1. Ухудшение здоровья.			
2. Потеря доверительных отношений с родителями.			
3. Потеря друзей.			
4. Снижение успехов в школе.			
5. Потеря возможности учиться, работать.			
6. Денежные проблемы.			

7. Духовная бедность, узость интересов.			
8. Эмоциональная зависимость.			

Упражнение «Создание образа зависимого человека». Участникам необходимо создать образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице предыдущего упражнения, нарисовать и защитить его по следующим критериям:

- Как он выглядит;
- Как сложилась семейная жизнь и карьера;
- Каковы его жизненные перспективы и.т.д.
- Назовите чувства, которые вызывает в вас этот человек?
- Что чувствуют по отношению к нему его родственники?
- Далее происходит совместное обсуждение защищенных проектов.

Занятие 12.

Упражнение «Марионетка». Ведущий предлагает участникам разбиться по 3. Каждой тройке дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для них расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. Одновременно могут работать несколько «троек». Обсуждение.

Создание образа успешного человека. Участникам необходимо будет разделиться на 4 группы и создать образ независимого человека от интернета, по окончании они защищают собственные проекты. Далее образы «независимого человека» сравниваются с образами «зависимого», оставшиеся с упражнения «создание образа зависимого человека». Происходит совместный анализ и обсуждение.

Упражнение «Телеэфир». Ведущий предлагает участникам побыть в роли ведущего телепередачи, посвященной профилактике интернет-зависимости, которому необходимо обратиться к подросткам и предостеречь его от пути становления зависимым от интернета.

Вопросы из методики «Шкала интернет-зависимости Чена»

Рассматриваемые утверждения.

1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.
2. Я чувствую себя некомфортно, когда не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.
3. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.
4. Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на предварительную усталость.
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного времени, чем намеревался, хотя и планировал "зайти ненадолго".
7. Хотя использование Интернета негативно влияет на мои отношения с людьми, количество времени, потраченное на Интернет, остается неизменным.
8. Несколько раз я спал меньше четырех часов из-за того, что "завис" в Интернете.
9. За последние шесть месяцев (или за последний год) я стал гораздо больше времени проводить в сети.
10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на какой-то период времени.
11. Мне не удастся преодолеть желание зайти в сеть.
12. Я замечаю, что выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.
13. У меня болит спина или я испытываю какой-либо другой физический дискомфорт после сидения в Интернете.
14. Мысль зайти в Интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.
15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе.

16. Пребывая в сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.
17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.
18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.
19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в Сеть снова.
20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.
21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие.
22. Я стараюсь меньше тратить времени в Интернете, но безуспешно.
23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.
24. Мне необходимо проводить все больше времени в Интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше.
25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете.
26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, что просидел допоздна в Интернете.

Варианты ответов: 1) Совсем не подходит (1 балл), 2) Слабо подходит (2 балла), 3) Частично подходит (3 балла), 4) Полностью подходит (4 балла)