Содержание

Введение.....3

Глава I.....7

1. Теоретические аспекты профилактики зависимости от виртуальных форм общения учащихся образовательных учреждений.....7

1.1. Понятие и критерии виртуальных форм общения.....7

1.2. Влияние виртуальных форм общения на личность учащегося.....32

1.3. Профилактика зависимости от виртуальных форм общения среди учащихся образовательных учреждений.....45

Глава II.....54

2. Опыт профилактики виртуальных форм общения учащихся образовательных учреждений.....54

2.1. Методика и организация исследования зависимости от виртуальных форм общения учащихся.....54

2.2 Результаты исследования профилактики от виртуальных форм общения учащихся.....62

2.3. Программа профилактики от виртуальных форм общения учащихся.....75

Заключение.....79

Литература.....83

Приложения.....88

Любой патологический процесс, однажды возникнув, развивается по типу цепной реакции, включая в работу звено за звеном, сохраняя при этом фазы и периоды своего развития. Процессы, связанные с отказом, непрерывны во времени (И.А.Ушаков)

Введение

Актуальность исследования: Темой настоящего диплома является исследование профилактики от виртуальных форм общения зависимости учащихся образовательных учреждений. В настоящее время эта проблема очень актуальна и своевременна в связи с активным развитием компьютерных технологий и широким использованием постоянно обновляющихся средств связи и сети Интернет. Отрицательным последствием неконтролируемого применения ИТ-технологий, с точки зрения различных исследователей (медиков, психологов, преподавателей), является компьютерная-адикция – феномен психологической зависимости от компьютера, проявляющаяся в особом удалении от реального мира, при котором процесс блуждания в виртуальном мире сети интернет вовлекает ребенка, что в реальном мире он чувствует себя уже не в своей тарелке.

В настоящее время из-за массового использования компьютеров учащиеся имеют более свободный доступ к интернету, социальным сетям, где может таится опасность, так как в подростковом возрасте психика ребенка характеризуется нестабильностью. Они все чаще увлекаются общением в социальных сетях, что в последующем может приводить к компьютерной-зависимости.

Формы общения в сети интернет очень обширны:

- форумы;
- чаты;
- блоги;

- информационные сайты
- социальные сети;
- гостевые книги;
- живой журнал;
- e-mail (электронная почта);
- ICQ (mail агент)

В связи с этим необходима профилактика компьютерной зависимости - это вовлечение ребенка в разнообразные процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы компьютерная зависимость не стала заменой реальности. Показать ему, что существует масса интересных и полезных занятий помимо компьютера, например, творчество, спорт, разнообразные хобби и т. д.

Поэтому в современных условиях, на мой взгляд, большую значимость имеет выявление причин возникновения компьютерной – зависимости у учащихся образовательных учреждений, изучить последствия злоупотребления современными информационными технологиями для того, чтобы открыть дорогу к первичной профилактике, психо-педагогической коррекции и реабилитации.

Практическая значимость: Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что результаты данного исследования профилактики зависимости от виртуальных форм общения учащихся образовательных учреждений может применяться специалистами в своей работе.

Целью исследования является: Теоретически обосновать проблему исследования и экспериментально проверить психологические аспекты, влияющие на личность учащихся образовательных учреждений при виртуальных формах общения.

Объектом исследования выступили: учащиеся образовательных учреждений, посещающих молодежный центр «Юность».

Предметом исследования явились: Профилактика зависимости

учащихся образовательных учреждений от виртуальных форм общения.

Задачи исследования:

- Проанализировать теоретические подходы и проблемы исследования.
- Выявить признаки развития зависимости от виртуальных форм общения у учащихся.
- Подобрать методики для выявления зависимости от виртуальных форм общения у учащихся.
- Подобрать методики для изучения показателей эмоционально-волевой, сферы личности учащихся.
- Подобрать методы профилактики зависимости от виртуальных форм общения у учащихся.
- Выявить и определить у учащихся степень зависимости от виртуальных форм общения.
- Провести сравнительный анализ зависимости от виртуальных форм общения у учащихся.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Теоретические методы (анализ отечественной и зарубежной, психолого-педагогической, медицинской, методической литературы по проблеме исследования, классификация, систематизация, сравнение, обобщение, синтез).
2. Эмпирические методы (наблюдение, беседа, опрос, анкетирование, тестирование, интервью), моделирование, методы статистической обработки данных.

Были использованы следующие методики:

1. Методика, направленная на определение роли Интернета в жизни учащегося:

- Тест на выявление интернет – зависимости К. Янга (в трактовке Буровой В.А.)
- Тест - опросник по установлению зависимости от интернета и

компьютерных игр Красновой С.В.

2. Методики по изучению эмоционально-волевой сферы личности:

- Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки;
- Шкала оценки уровня личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина;
- Шкала депрессии Бека.

3. Методика, направленная на изучение мотивационной сферы личности учащегося:

Методика диагностики мотивации успеха и боязни неудач А.А.Реана.

База исследования: ООО Молодежный центр «Юность».

Структура ВКР состоит из: Введения, Главы 1, Главы 2, Заключения, Списка литературы, Приложения.

Глава I

1. Теоретические аспекты профилактики зависимости от виртуальных форм общения учащихся образовательных учреждений

1.1. Понятие и критерии виртуальных форм общения

Все более интенсивно развивающиеся компьютерные формы общения в сети Интернет приводят к новым видам расстройств психики.

К обширному перечню человеческих заболеваний постоянно добавляются вновь выявленные наукой болезни. При этом толчком к развитию ряда заболеваний становятся не только вирусы и бактерии, но и обычные человеческие увлечения - погружение в Интернет и социальные сети.

Компьютерная-зависимость (англ. Internet addiction, IA или англ. Internet addiction disorder, IAD) - навязчивое желание подключиться к сети Интернет, и болезненная неспособность вовремя отключиться от компьютера. [12]

Проблема зависимости от компьютера в современном обществе приобретает с каждым годом все большие и большие масштабы. Связано это не только с его массовым распространением, но и с тем, какое влияние оказывает зависимость от виртуального общения на человека и все общество в целом.

Компьютерная-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: этот вид расстройства не включен в официальную классификацию заболеваний (МКБ 10). [23]

В 1994 году психиатр Кимберли Янг разработала и разместила на сайте тест-опросник, направленный на выявление зависимости от сети Интернет и получила около семисот ответов. Большинство участников тест - опроса, в соответствии с определёнными критериями, были признаны зависимыми от интернета. Было установлено, что подверженность этому расстройству

похожа на подверженность патологической азартности и достигает от 1 до 6 % пользователей сети Интернет – это около 35 миллионов человек. [18]

Первым расстройство охарактеризовал в 1995 году доктор Иван Голдберг. Доктор Голдберг не имел своей целью включить это расстройство в список официальных психиатрических стандартов. Несмотря на это, предложенная им методика основывается на характеристике расстройств, которые связаны с повышенным употреблением психоактивных веществ. [10]

В России Компьютерная-зависимость изучена мало, в основном психологами и психиатрами, например, Виталина Александровна Бурова (Лоскутова) первой из русских врачей приступила к серьёзному изучению этой проблемы. [20]

Актуализация изучения психологических результатов зависимости от Компьютера у учащихся образовательных учреждений определяется:

1) постоянным увеличением числа учащихся - пользователей Компьютера.

2) резким ростом числа пользователей в этой возрастной группе использующих компьютер практически повседневно.

3) наибольшей подверженностью учащихся разным нарушениям норм поведения и разрушающему действию чрезмерного пристрастия к компьютеру на психику в подростковом возрасте.

В свою очередь, изучение отклонений в поведении подростков - это актуальная социальная проблема, потому что они выступают в качестве признака неправильных взаимоотношений между подростками и обществом.

Общество ставит перед подростком, учеником довольно большие требования: степень его социальной зрелости должна совпадать с гражданской зрелостью взрослого человека. Недостаток социальной зрелости обязательно вызывает социальную дезадаптацию, зависимость. [9]

Активное развитие новых технологий массовой коммуникации породило возникновение новых типов психических расстройств, связанных с нарастающим использованием электронной почты, Интернета, сотовой связи

и других технологий в общении людей.

Наблюдается ускоренная компьютеризация всех аспектов жизни общества, в особенности молодежи. Большая часть домашних компьютеров подключена к сети Интернет. Самыми «компьютеризированными» группами населения являются жители крупных городов (мегаполисов). [22]

В 2013 году число пользователей сетью Интернет достигло 2,5 миллиарда человек по всему миру, уже к 2020 году, по прогнозам ННФ США число пользователей сетью Интернет будет достигать более 5 миллиардов человек по всему миру. Сеть Интернет становится более распространена географически. Итак, по данным ННФ самое значительное увеличение пользователей, в грядущие 15 лет произойдёт благодаря жителям развивающихся стран Африки (в настоящее время сеть Интернет используют всего 6% населения), Азии (сейчас сетью пользуются 18% населения), и Среднего Востока (сейчас сеть Интернет используют 29% населения). Для сравнения в Северной Америке сетью Интернет пользуются более 73% жителей страны. Итак, к 2020 году сеть Интернет охватит отдаленные места во всем мире, и будет наблюдаться поддержание значительно большее количество языков и не только одну кодировочную систему ASCLL. Российских пользователей сети Интернет, в соответствии с данными Министерства коммуникационной связи России, в начале 2012 года насчитывалось семьдесят миллионов человек. Данный показатель вывел Россию на первое место в Европе и на шестое место в мире. По результатам статистики агентства РБК. research, степень распространённости Интернета в нашей стране к 2018 году перешагнёт уровень 80%. [17]

К возможности взаимодействия «человек-компьютер» развитие Интернета добавило возможность коммуникации «человек-компьютер-человек». Сеть стала посредником с особыми свойствами, а в сетевой виртуальной реальности возникли «виртуальные сообщества». [6]

Согласно современным исследованиям русских и иностранных авторов активное использование компьютеров в повседневной жизни увеличивает

риск нарушений поведения, сна, обострения психоневрологических заболеваний, депрессии, проблемы с учебой и т.д.[16]

Основная причина отклонений в поведении и отрицательных личностных реакций, затрудняющее развитие психики подростков, является отсутствие тесного общения с родителями. В таких семьях очень часто дети полностью погружаются в виртуальное общение, что со временем перерастает в зависимость.

В самом общем виде компьютерная-зависимость понимается как «нехимическая зависимость от использования компьютера».

«В наши дни наблюдается тенденция говорить о множестве видов симптоматического поведения, не связанного с использованием наркотиков или алкоголя, как о поведении «аддиктивном»». [9]

«Аддикцией называется процесс психологического порабощения, в результате которого, человек становится рабом кого-то или чего-то, какой-нибудь формы поведения» … «Аддиктивные расстройства сегодня представляют тяжелую социальную проблему; они устрашают своим широким распространением в обществе, своей деструктивностью и стойкостью». [12]

Понятие аддиктивного поведения – объединяет множество типов поведения: сюда могут войти алкоголизм и наркотическая зависимсть, пристрастие к обильной еде, азартным играм, курение, а также гиперсексуальность. «Аддиктивное поведение характеризуется, широким спектром патологии различной степени тяжести – от поведения, граничащего с нормальным, до тяжелой психологической и биологической зависимости». [16]

«Компьютерная-зависимость» как термин, возник в США в конце 80-х годов прошлого века. Но именно в последние годы о нем говорят все чаще, в связи с развитием Интернет - технологий, в том числе и в нашей стране. По данным различных исследований, Интернет-зависимыми, довольно в тяжелой форме сегодня являются около 25 % пользователей во всём мире. В России официально не признается термин «Интернет – зависимый», но уже

официально признается во многих странах мира, например, в Финляндии «Интернет – зависимым» подросткам, предоставляют отсрочку от армии, а в Китае уже заявили, что на официальном уровне признают данную зависимость болезнью и открывают профильные клиники, для лечения данной зависимости. [6]

Между тем, компьютерная зависимость (Интернет-зависимость) в школьном возрасте формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость. В среднем, для учащегося требуется не более полугода - года для приобретения компьютерной (Интернет) зависимости. Таким образом, введение компьютеров в жизнь и деятельность людей наряду с несомненной пользой порождает ряд проблем. [12]

В настоящее время есть уверенность в том, что Интернет является не только системой хранения и передачи информации, а новым слоем обыденности, повседневной реальности человека. Возникла группа зависимых от Интернета людей. А зависимым от Интернета подросткам присущи такие особенности: непреодолимое желание проверить ящик электронной почты, мучительное ожидание следующего выхода в Интернет, жалобы родителей и окружающих на то, что подросток проводит чересчур много времени в Интернете и тратит на него большие суммы денег. Зависимые от Интернета подростки применяют компьютер уже не с образовательной целью, а с целью повседневного общения. В Интернете начинают «жить»: знакомиться, находить избранников, устраивать личную жизнь, создавать сообщества и т. д.... [8]

Несмотря на большое количество терминов, почти все эксперты единодушно определяют поведенческие характеристики, что могут быть отнесены к этому расстройству. Диагностическим критериям для поведения, зависимого от интернета должны соответствовать общие черты, присущие какой-либо аддикции: сверх ценности, толерантность, симптомы отмены, дезадаптация (конфликт с окружающими и самим собой) и рецидивы. В таком случае вопрос о выделении интернет-зависимости в отдельную

нозологическую единицу продолжает оставаться полемическим. Зависимость от Интернета целесообразно исследовать в следующих ее проявлениях:

- патологическая одержимость Интернетом в качестве одной из форм зависимого поведения, представленного как до болезненное расстройство;

- синдром зависимости от интернета, который скрывает иные психические и психологические расстройства; [43]

- интернет-зависимость, в качестве самостоятельной нозологической единицы, обусловленной взаимным патогенным воздействием характерологических признаков и интернет-среды, которая имеет конкретную динамику (процессуальность) психопатологических расстройств.

Ещё одна характерная особенность зависимого поведения -это его цикличность. Вот фазы одного цикла:

- имеющаяся внутренняя готовность к аддиктивному поведению;
- возрастание желания и напряжения;
- ожидание и активный поиск объекта аддикции;
- обладание объектом и специфические переживания;
- расслабление;
- фаза ремиссии (относительного покоя).

Потом цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью. Например, для одного человека цикл может продолжаться месяц, для другого – день. [38]

Началом зависимого поведения подростка, ученика является стремление искусственным путем изменить собственное психическое состояние, убежать от существующей реальности и сформировать устойчивую связь между желаемым состоянием и действием, приводящим к нему. [13]

В формировании зависимого поведения условно выделяется несколько периодов:

В первом периоде формируются социальные и генотипические предпосылки для развития зависимого поведения.

Во втором периоде выстраивают аддиктивную установку, которая представляет собой взаимодействие поведенческих, когнитивных и эмоциональных характеристик, которые способны вызвать зависимое поведение. Из-за формирования аддиктивной установки объект зависимости превращается в жизненную цель личности, а его применение – в образ жизни.

Третий период предполагает отрешённость от действительности и замена ее новой. Это происходит по одной схеме: все предпочтения подростка смещаются именно в сторону погружения в социальные сети Интернет, считают педагоги – психологи. [22]

Как основная специфика зависимого поведения, выделяются следующие особенности:

- цикличность,

- желание получить удовольствие с дальнейшим расслаблением,

- усиление потребности в объекте зависимости и учащение аддиктивной активности личности с дальнейшей ее центрацией на самом зависимом поведении с утратой собственного внутреннего мира и социальных связей.

Так, у подростков, учащихся образовательных учреждений отмечаются:

- невозможность остановиться и отвлечься от компьютера даже на короткое время; [4]

- высокая степень раздражительности, возникающая во время вынужденного отвлечения;

- желание работать в сети Интернет, с каждым разом все более длительное время;

- возникает пренебрежение и склонность забывать о семье, друзьях, учебе, личной гигиене, домашних делах и т.д.;

- стремление и способность на время работы в сети Интернет освободиться от чувства вины или беспокойства, от состояний депрессии или тревоги, получения ощущения полного эмоционального подъема,

хорошего самочувствия и эйфории;

- острая реакция на критику подобного образа жизни от родных, друзей и учителей; [2]
- готовность мириться с разрушением отношений между членами семьи, потерей друзей;
- невнимание к собственному здоровью и, в частности, резкое нарушение сна;
- избегание любой доступной физической активности;
- постоянное «забывание» о еде;
- чрезмерное употребление кофе, тоников и других тонизирующих средств; [22]
- желание тратить большие деньги на работу в сети Интернет;
- готовность обманывать семью и друзей, преуменьшая длительность работы в сети Интернет. [21]

При физически и психически неокрепшем здоровье у подростков, учащихся увлечение общением и работой в сети интернет все чаще приводит к компьтерной-зависимости. И чтобы подростки, учащиеся не уходили из нашей жизни в социальные сети, нужно разработать обучающую систему для родителей. С той же частотой, с какой появляются новые планшеты, компьютеры и телефоны, должны внедряться в практику и «классические» детские игрушки, уличные детские игры, а также молодежные центры и школы творчества. Тогда появится вероятность, что наши дети не потеряют умение и способность самостоятельно мыслить и развивать свои творческие навыки. [2]

Американский ученый Кимберли Янг из университета Питсбурга считает, что у подростков, учащихся может проявляться от 1 до 10 симптомов зависимости от компьютера, в частности интернета, в число которых входят: длительное время, проводимое в сети, нарастающая обеспокоенность, находясь в виртуальном пространстве или инертность и равнодушие в действительности. Это в свою очередь может повлечь за собой социальную

изоляцию, депрессию, неудачи в учебе и работе. [7]

Авторитетный специалист в этой области Кимберли Янг выделил пять основных категорий интернет - зависимости:

1. Киберсексуальная – непреодолимое влечение посещать интерактивные комнаты для взрослого общения и просмотр фотографий и роликов порнографического содержания.

2. Киберотношения – это отношения, протекающие в киберпространстве, например, (в чатах, социальных сетях, блогах и т. д.) заменяющие подростку, учащемуся реальное, живое общение со сверстниками и родными.

3. Чрезмерная сетевая увлеченность - чрезмерное увлечение азартными сетевыми играми, зависимость от интернета аукционов и непреодолимое стремление торговли через сеть.

4. Информационная перегрузка - активный поиск в различных базах данных и неконтролируемое желание посещать вебсайты.

5. Компьютерная зависимость – непреодолимая потребность в компьютерных играх или в программировании, главным образом у детей и подростков. [34]

Как основу Кимберли Янг вывел такие симптомы:

1. непреодолимое желание часто проверять e-mail;

2. томительное ожидание следующего выхода в сеть Интернет;

3. постоянные жалобы близких на то, что ребенок постоянно проводит слишком длительное время в сети Интернет;

4. недовольство окружающих на то, что ребенок вкладывает очень большие суммы денег в Интернете.

Более обширную систему критериев приводит Иван Голдберг. По мнению ученого, компьтерную-зависимость можно констатировать при наличии 2 и более положений из предложенных им.[11]

Общими чертами компьютерной зависимости у подростков, учащихся является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно

связанных между собой: [5]

Психологические симптомы:

1. Эйфория за компьютером, хорошее самочувствие;
2. невозможность оторваться от компьютера;
3. длительное количество времени, проводимое за компьютером;
4. плохие отношения со сверстниками и родителями;
5. ощущение опустошенности, депрессивное состояние, раздражительность, когда он находится не за компьютером;
6. постоянная ложь семье, друзьям, преподавателям;
7. неуспеваемость в учебе.

Физические симптомы:

1. синдром карпального канала;
2. сухость глаз;
3. мигрени, головные боли;
4. боль в спине;
5. пропуск приемов пищи, нерегулярное питание;
6. отсутствие личной гигиены;
7. изменение режима дня, нарушение сна. [18]

Если сравнить компьютерную-зависимость с другими видами зависимостей, то обнаружиться довольно много сходных черт. Подавляющее большинство специалистов сошлись во мнении, что не сеть Интернет делает подростка зависимым, а подросток, учащийся, предрасположенный к зависимости, погружается в деятельность, превращающуюся в объект его зависимости. Некоторые специалисты полагают, что есть так называемый зависимый тип личности и подростки, учащиеся имеющие такие черты, подпадают под группу риска. Эти черты выражаются крайней несамостоятельностью, безотказностью, которая порождается страхом оказаться отвергнутым друзьями, ранимостью от критики или неодобрения, нежеланием брать на себя ответственность в принятии решений, и, в результате, безоговорочное подчинение авторитетным лидерам. Все

перечисленное выражает пассивность жизненной позиции, когда подросток, учащийся противится первым вступать в контакт с окружающими и принимать самостоятельные решения. [5]

Компьютер и сеть Интернет удовлетворяет многие подсознательные и сознательные потребности пользователей-подростков. Сеть интернет притягательна в качестве доступного средства «убежать» от внешней действительности, это шанс общаться анонимно; шанс реализовать представления, фантазиий с обратной связью (включая шанс формировать желаемые образы «Я»; фантазии и вербализация представлений, которые невозможно реализовать в действительности, к примеру, виртуальный секс, ролевые игры в чатах и т.п.); очень большая возможность найти нового собеседника, который способен удовлетворить любые запросы и неограниченный объём доступно информации. Интернет имеет все, чем может быть увлечен человек, особенно несформировавшийся подросток, ученик. И это является главной причиной, объясняющей предпочтение учащихся сети Интернет. [25]

В психологии принято разделять на стадии любые Интернет – зависимости. В них входит первоначальная стадия, на которой проявляется естественный здоровый интерес к сети и патологическая зависимость от Интернета, оказывающая влияние на работоспособность ребенка и приносящая вред его социальной жизни, подрывающая его психическое здоровье. В отношении социальных сетей, онлайн игр дело обстоит точно так же. [13]

Специалисты считают, что в корне интернет – зависимости заложена, прежде всего, неуверенность в себе и нелюбовь к себе. Подростки, которые страдают «комплексом недостаточности», не получающие удовлетворения от своей внешности или от недостаточного внимания окружающих, друзей, семьи к себе, быстрее других попадают в виртуальную зависимость. Главным образом жертвами онлайн зависимости становятся молодые люди с гуманитарным складом ума, способные фантазировать, любители приврать

«для красного словца» и часто выдающие желаемое за действительное.

«Сетемании» присущи физиологические признаки, по которым ее можно отнести к психическим заболеваниям, а не просто к вредным привычкам. [53]

Неукротимая тяга к социальным сетям в интернете способна наносить вред здоровью подростков из-за сокращения общения с людьми в реальной жизни. По мнению докторов, недостаток общения в реальном мире ведёт к негативному влиянию на деятельность иммунной системы организма, приводит к гормональному дисбалансу, ухудшает функцию артерий и замедляет процессы мышления, а это со временем провоцирует появление и развитие раковых заболеваний, болезней сердечнососудистой системы заболевание опорно-двигательного аппарата и прочие. [4]

Сеть Интернет, по наблюдениям психологов, особенно опасна для подростков, учащихся, так как формирует у них ложное впечатление, что дружбу, любовь, внимание легко завоевать. В школьные годы происходит формирование ценностных ориентаций. Обретают особый смысл понятия: «добро» и «зло», «милосердие» и «жестокость», «дружба» и «предательство», «любовь» и «ненависть» и т.д.. Под влиянием зависимости от Интернета действительность деформируется как в искривлённом зеркале. Учащиеся склонны проявлять в этот период эмоциональную замкнутость, холодность, не способность сопереживать кому либо, психологический инфантилизм — не умение и не хотение брать ответственность на себя, контролировать свои поступки. Полностью адекватная личность может формироваться только в общении с окружающими его людьми, то есть живое общение. [18]

Выявляется интернет - зависимость довольно несложно: целесообразно на какой-то промежуток времени, например, на неделю, ограничить подростку, учащемуся выход в Интернет и, если не будет при этом никаких проблем, то зависимости нет, а если начнёт проявляться агрессивность, нервозность, непреодолимое желание сесть за компьютер, телефон, то зависимость однозначно существует.

В противоборстве с зависимостью от Интернета в образовательных и молодежных учреждениях в глобальном масштабе закрывают к ним доступ. Опрос, который провела компания «Айдеко Софтвер», выявил, что социальные сети запрещены в 50% российских учреждений. В черный список запрещенных сайтов попали: «Одноклассники», «В контакте» и «Живой журнал», «Твитер». [36]

Компьютерные технологии наносят сильнейший вред психике и сознанию подростков. По мнению большего ряда специалистов, негативное влияние сети Интернет находится в прямой пропорциональности от личности пользователя. Посредством общения в сети Интернет подросток, учащийся склонен к созданию зависимости, компенсируя свои потребности в чувстве защищенности и общении.

Очень часто Интернет-зависимость выступает следствием гиперкомпенсации внутриличностных проблем человека. Психологи всего мира пришли к мнению, что подростки, «подсевшие» на интернет, в действительности чаще всего одиноки или испытывают проблемы с коммуникацией. Профессор Кимберли Янг выяснила, что большинство Интернет-зависимых (85 %) пользуется сервисами сети Интернет, каким-либо образом связанными с общением. [17]

Другую часть интернет - зависимых привлекают сервисы сети, содержащие какую-либо информацию. По данным новейших исследований, количество подростков в сети Интернет увеличивается более стремительно по отношению к числу представителей других возрастных групп. [45]

В цепи (ребенок - компьютер – сеть интернет) возможны два пути развития их взаимосвязи - «положительный» и «отрицательный». Во втором случае при регулярном использовании компьютера и сети интернет формируются психологические признаки интернет-зависимости, которые выражаются в огромном числе поведенческих проблем и контроля над влечениями, и в результате к изменению личности ребенка в целом.

В подростковом возрасте молодой человек выходит на качественно

новый социальный уровень, так как происходит формирование его сознательного отношения к себе как к члену общества. Значит, от характера процесса социальной ориентации на этом этапе зависит почти всё самое важное в построении социальных установок человека. [32]

Каждому возрастному этапу присущ приоритетный тип деятельности, и именно он оказывает значительное воздействие на построение конкретной иерархии мотивов, на динамику процесса определения целей. Подростковому возрасту присуща деятельность, которая направлена на постижение норм взаимоотношений, в преобладающей степени со сверстниками и родными. Данный аспект жизни отражается в общественно полезной деятельности, которая отвечает мотивационно-потребностной области личности подростка, ученика, происходит реализация его потребности в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его активности. В этот период формируются самые оптимальные условия для выражения и закрепления общественной сущности человека, в его дальнейшей жизни. [19]

Важный признак, характеризующий самосознание подростка, ученика - это чувство взрослости. Так подросток переходит в ситуацию взрослого в системе реальных отношений.

Современное человечество встретилось с проблемой последствий связи (компьютер-психика). Сегодня уже не вызывает сомнений тот факт, что воздействие, которое сеть Интернет оказывает на личность пользователя, глубокое и системное. [55]

В любом возрасте, есть свои психологические особенности, которые определены совокупностью обстоятельств, в первую очередь это образ жизни и общественные условия подростка, учащегося, характером и воспитанием его практической деятельности. И от приоритетного вида деятельности в жизни подростка, зависит его личностное формирование. Работа на компьютере оказывает влияние, прежде всего, на психику детей и подростков, для которых общение с компьютером превращается в одну из самых привлекательных видов отдыха. Это связано с выпуском современной

компьютерной индустрией множества различных остросюжетных игр: «стрелялок», «бродилок», «догонялок», «убивалок», отличающихся агрессивностью и, даже крайней степенью, жестокости. Но психика детей неустойчива, по этой причине безлимитное погружение в компьютерные игры вызывает очень тяжелые последствия, развивая повышенную возбудимость, снижая успеваемость у школьников, ребенок становится капризным, перестает интересоваться, чем-либо кроме компьютера. После продолжительных занятий за компьютером у детей и подростков появляются признаки общего утомления. Проявление утомления зависит от возраста и состояния организма. С осторожностью следует подходить к компьютерным занятиям, если у ребенка имеются невротические расстройства или судорожные реакции, поскольку компьютер может усилить все эти отклонения в состоянии здоровья.

По статистике сетевые услуги распределились по частоте Интернет-зависимости:

- Социальные сети – 80%
- Интернет чаты - 38%
- Компьютерные и онлайн игры - 29%
- Сетевые конференции - 16%
- Почтовый сервис (электронная почта) – 15%
- Информационные сайты – 9%
- Протоколы сети (ftp, gopher, Википедия и пр.) – 5% [27]

Перечисленные сервисы сети делятся на те, которые связаны с общением, и те, которые с общением не связаны, а просто используются для поиска нужной информации. К первой группе относятся социальные сети, чаты, онлайн игры, сетевые конференции, e-mail, ко второй группе – информационные сервисы. [56]

Янг отмечает, что в исследовании было также установлено, что «Интернет-независимые подростки, ученики пользуются преимущественно теми аспектами сети Интернет, которые позволяют им собирать информацию

и поддерживать ранее установленные знакомства. [5]

Интернет-зависимые подростки, учащиеся преимущественно пользуются теми аспектами сети Интернет, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в «виртуальном пространстве». Также неотъемлемой частью интересов детей в интернете является мода, со всеми ее вытекающими. Сегодня быть модным, продвинутым - модно. Модой увлекаются и девочки, и мальчики, и это касается не только одежды, но и музыки, порождающая новые музыкальные направления, которые в свою очередь формируют молодежные субкультуры. Молодежным движениям свойственно проявлять протест, о котором в свою очередь можно высказаться в пространстве интернета, не боясь быть осужденным и не нести за это ответственность. [32]

Типы интернет-зависимости у учащихся образовательных учреждений:

- Постоянный веб-серфинг – бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- Навязчивое пристрастие к общению в виртуальном пространстве и виртуальные знакомства – переписка в больших объёмах, ежедневное участие во всех чатах, веб форумах, множество, даже избыточное количество знакомых и друзей в сети.
- Игровая зависимость – чрезмерное увлечение онлайн играми и играми в сети.
- Постоянная потребность в финансировании – игр в сети, азартных игр, участие в интернет аукционах, абсолютно не нужные ребенку покупки в интернет магазинах. [20]
- Постоянный просмотр фильмов и роликов по средствам сети интернет, когда ребенок может провести перед экраном монитора весь свой день, не отрываясь от просмотра так как в сети интернет можно посмотреть практически любой фильм, передачу, видеоролик.
- Киберсексуальная зависимость - непреодолимое влечение к посещению порно сайтов. [8]

- Познавательное увлечение, то есть познания в сферах телекоммуникации и программирования или крайний вариант - хакерство.

Подросток, ученик - это стремительно развивающаяся личность, находящаяся в поиске ответов на жизненно-важные для него вопросы: «Кто Я такой?», «Каков Я?», «Зачем Я?», «Для кого Я?». Нелишним будет ещё раз подчеркнуть, что в подростковый период индивид достигает принципиально и качественно нового социального уровня, происходит формирование его сознательного отношения к себе, в качестве члена общества. Значит, от протекания социальной ориентации в этот период, зависит формирование социальной направленности подростка на дальнейшую жизнь.

Ясно, что всякая деятельность человека с момента его рождения направляется на удовлетворение его потребностей. Интернет помогает оперативно и быстро получать полезную и нужную информацию, но также могут распространять негативную информацию. Современные технологии дают необыкновенные и невиданные ранее возможности контактирования между людьми из разных стран и регионов, создавая тем самым иллюзию общения. Это приводит субъекта в особое состояние, закономерно возникающее у Интернет-зависимых. В сети Интернет подросток, учащийся может попасть под воздействие очень интенсивного потока сверх значимой (а чаще совершенно ненужной) ему информации. [29]

Поэтому в современных условиях, немаловажную роль играет поиск причин появления аддитивного поведения у ученика - подростка в Интернет-среде, исследование последствий чрезмерного употребления современных информационных технологий, чтобы указать путь к первичной профилактике, психолого-педагогической коррекции и реабилитации Интернет-зависимых подростков, имеющих базовые потребности. [34]

Диапазон базовых потребностей современного ученика - подростка довольно широкий. Кроме жизненно необходимых физиологических и безопасности потребностей, для подростков немаловажное значение имеют социальные потребности (потребность общения, любви, признания) и

потребности, которые связаны с развитием личности (потребности познания, понимания, самореализации).

Для учащихся очень важны: потребность в самостоятельности и автономии (в ходе социализации данная потребность подразумевает, прежде всего, попытку обрести независимость от родителей); самореализоваться и завоевать признание, удовлетворить потребность в познании, социальную потребность в общении, в отнесенности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательная потребность. [41]

Быстрое овладение новыми знаниями помогает самореализации и достижению признания со стороны сверстников. В результате пользования подростками виртуальным пространством и всеми возможностями сети Интернет, у них появляется ощущение тотального контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности – одну из основных в системе потребностей человека. [42]

Идентификация. Учащиеся - подростки, стремятся найти своё своим место в окружающем мире. Они пытаются найти ответ на «общемировые» вопросы: Кто Я? Зачем я живу? Эти и некоторые другие вопросы, ответы на которые нелегко дать, есть возможность отыскать в Интернете.

Принадлежность и интимность. В ходе взросления человек сталкивается с разными сторонами интимных отношений, особенно с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, в которой он будет испытывать чувство принадлежности группе. Совокупность этих отношений - важный компонент идентификации личности. Виртуальное пространство даёт ему великое множество людей и групп, которые объединяют своих членов по интересам, ценностям и склонностям. [30]

Отчуждение подростка от семьи и родителей. Подростки ищут свое место в жизни и выстраивают отношения с другими людьми, горят желанием отделиться от родителей. Подросток стремится обрести независимость и заниматься тем, чем он хочет. Но одновременно он не желает полного отделения от родителей. Интернет даёт эту уникальную возможность. Есть

возможность знакомиться с новыми людьми, делать уникальные вещи, познавать мир, и при этом оставаться дома с родителями. Интернет даёт возможность — это делать одновременно. [52]

В семьях подростков, которые характеризуются патологической зависимостью от компьютерных игр, выявили следующую специфику семейных коммуникаций: матери проявляют черты или гипер-, или гипопротекции, а отношения с отцом характеризуются эмоциональной дистанцией. Это помогает формированию у подростка ощущения изолированности, и затем возникают проблемы адаптации в коллективе сверстников. [18]

Избавление от фрустрации. Подростковый возраст является сложным и фрустрирующим этапом в жизни, который проходит под давлением школы, семьи и друзей. Подростку с его сильнейшими переживаниями, особенно если они усиливаются гормональной перестройкой организма, необходимо избавиться от фрустраций. Он способен это сделать в виртуальном пространстве анонимно, без всякой ответственности. [9]

Нарушение социальной адаптации. Наиболее важный элемент, обобщающий все остальные стороны. Когда нет доверительных отношений в семье, когда ощутим недостаток общения, когда родители, родственники не интересуются миром ребенка, лишают ребенка возможности развития и помогают сформироваться у него пассивному стилю поведения, неправильного восприятия ребёнком самого себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством. [9]

Критерии риска возникновения и укоренения зависимости от интернета могут быть связаны со следующими личностными особенностями подростков: агрессивностью и тревожностью, низкой коммуникативной компетентностью и эмоциональной отчужденностью, склонностью к новому ощущению и пр. Потому все подростки-пользователи пойманы одной сетью и находятся в одной группе риска. [15]

Американский невролог Гэри Смолл убеждён, что искать информацию

в сети Интернет – значит менять нейронные связи. Ученый работал с добровольцами в возрасте от 7 до 16 лет. До начала исследования половина детей пользовались сетью Интернет каждый день, вторая половина располагала только общим представлением о ней. В результате оказалось, что у детей с минимальным опытом взаимодействия с интернетом поиск информации в Сети может изменить шаблоны мозговой деятельности. Задавая бесконечную цепь поисковых запросов, перепрыгивая с одного ресурса на другой без конкретной цели, мы оказываем мозгу медвежью услугу. «Каким бы увлекательным ни был этот процесс, – продолжает Гэри Смолл, – он приводит лишь к «компьютерной усталости». В это время мозг ребенка переживает повышенный стресс, когда ребенок одновременно работаем с несколькими сайтами, отвечаем на почту и говорим по телефону. В результате дети, сидящие за компьютером в течении нескольких часов, жаловались на усталость, потемнение в глазах, головную боль. Постоянное воздействие гормонов стресса может изменить нейронные цепи тех зон мозга, которые отвечают за познание и контроль настроения. Поэтому имеет смысл объяснить ребенку, чтобы он делал над собой усилие и время от времени отрываться от экрана, возвращаясь из виртуальной в реальную жизнь. [37]

В большинстве общение подростков, в сети Интернет происходит посредством печатного слова и, соответственно, при полном отсутствии возможности физического контакта можно забыть про тактильный контакт (рукопожатие, объятие и т. д.). [52]

Разговоры при условии абсолютного отсутствия зрительного контакта и личного присутствия повлияли на самоидентификацию подростков виртуального пространства. Общаясь посредством обычного напечатанного текста, подросток стоит перед выбором: быть самим собой, принять выдуманный индивидуальный образ или быть полным анонимом. В виртуальном мире можно воспользоваться и другой визуальной личностью, называемой – «аватарами» («avatars»). Анонимность обладает эффектом

раскрепощения. Время от времени подростки используют это преимущество, чтобы освободиться от отрицательных эмоций и удовлетворить порочные потребности – часто через оскорбление других. С другой стороны – это шанс проявить откровенность и не прятаться в некоторых интимных сторонах жизни, если общественные стандарты не принимают их обсуждение или игнорируют их упоминание в широком обществе. [49]

В общем случае каждый, запутавшийся в сети Интернета, обладает равными с другими возможностями для самовыражения. Каждый – не взирая на статус, здоровье, расовую принадлежность, пол, образование и так далее – вынужден начинать свою игру с нулевого уровня на одинаковом для всех игровом поле по неизменным правилам, которые устанавливает сеть Интернет.

Географические расстояния не имеют ни малейшего значения для общения. Сжатости географического пространства до площади, занимаемой на компьютерном столе, отписан жизненно важный смысл для необычных людей со странными, нестандартными интересами и потребностями. [22]

В отличие от общения лицом к лицу, у партнеров есть значительно больше времени, чтобы обдумать и сформулировать ответ. Можно сказать, все подростки, учащиеся – новички вынуждены проходить через фазу адаптации к этому новому временному ощущению. Им можно ожидать ответа на письмо немедленно, при этом неосознанно предполагая, что скорость ответа от партнера будет такой же, как в обычном разговоре.

Не вставая с места, только слегка шевеля пальцами, подросток может вступать в контакт с людьми из всех областей жизни и общаться с множеством людей любого возраста. [19]

Подавляющую часть деятельности, которая происходит в сети, включая e-mail корреспонденцию и чат-сессии, есть возможность записать и файлом сохранить на компьютере. В виртуальном пространстве можно всё время иметь под рукой записи того что человек говорил, кому и когда. Эти записи хранятся вечно, они могут быть очень удобными для того, чтобы снова

пережить и иначе оценить взаимоотношения.

В зависимости от настроения подростка, написанное им слово может обладать любыми значениями и намерениями.

Сидение с утра до вечера в сети Интернет, может стать привычным способом бодрствования. Некоторые подростки, учащиеся говорят, что испытывают мистическое переживание от чтения писем и ответа на реплики других людей. [4]

Помимо того, интернет ресурсы для учащихся довольно часто используют много хитрых уловок, чтобы выманивать у детей деньги. Часто на детских сайтах можно встретить рекламу игрушек, айподов, телефонов и т.п. Ведь у подростков есть возможность просить деньги на покупку нового гаджета у родителей. Но реклама всяких интересных «штучек» на детских сайтах – это еще полбеды! Часто дети в поисках любимой игры в интернете сталкиваются с откровенным мошенничеством. Например, на многих платформах для учащихся можно найти ссылки на сайты по легкому заработку денег. Ребенок, горя желанием помочь своим родителям, внимательно выслушивает инструкцию, как заработать в интернете круглую сумму, и с легкостью вводит номер кредитной карты родителей в указанном поле. Но и потеря денег – это еще не самое ужасное, что может произойти с подростком в интернете. Очень часто сайты для учащихся располагают ссылками на внешние вредоносные для компьютера ресурсы, или имеют порнографическое содержимое. Даже если на детском сайте есть модераторы, они не успевают реагировать на размещение вредных ссылок так оперативно, чтобы ни один пользователь не успел перейти по подобной ссылке. [36]

Садясь за компьютер и загружая браузер, подросток ожидает положительной ответной реакции и от компьютера, и от сети Интернет, хотя зачастую происходит все наоборот. Если подросток не получает желаемого, а в ответ поступает только сообщение об ошибке, то он начинает испытывать ярость при любом сбое в работе компьютера. Проанализировав преимущества и недостатки сети интернет для учащихся, родители могут

определиться с выбором, в какой степени и на каких условиях разрешать ребенку пользоваться интернетом. [40]

Компьютерная-зависимость и зависимость от социальных сетей формирует целый ряд психологических проблем: трудности в адаптации в социальном пространстве, хронические депрессии, конфликтное поведение, преимущество киберпространства над реальной жизнью, утрата способности контролировать время работы за компьютером, появление чувства дискомфорта, когда нет возможности пользоваться компьютером. У учащегося, подростка возникает чувство так называемой «ломки», как при наркотической зависимости, он уже не отдает отчет своим действиям, и, если запрет категоричный у ребенка начинается истерика. Такое состояние может продолжаться длительное время и если повторяется с завидной регулярностью то может перерасти в психическое заболевание.[52]

Используя сеть Интернет, подросток, ученик вместо стремления «думать» предпочитает «искать». Многие подростки, ученики не скрывают тот факт, что довольно часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них рождается иллюзорное ощущение вседозволенности и безнаказанности. Это провоцирует их нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может превратиться в ловушку и приобрести угрожающие последствия в действительности – происходит девальвация нравственности. [41]

Интернет-аддикция фактически единодушно признаётся в качестве негативного проявления деформации личности, трансформации деятельности (ее мотивационных, целеобразующих и операциональных компонентов), опосредствованной взаимодействием с сетью Интернет. [41]

Бытует мнение, что компьютерная-зависимость, служит симптомом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессия, трудности в общении, агрессии и т.д.). Подростковый возраст наиболее уязвим и легко поддаётся различным отступлениям от норм поведения, следовательно, формируется зависимость от сети Интернет чаще и легче

всего у подростков, школьников и студентов. Несмотря на разнообразие активности пользователей сети Интернет, можно выделить три вида осуществляемой ими деятельности: познавательную, коммуникативную, игровую. Этим видам деятельности соответствует трансформация (изменения) личности, как результат интернет – зависимость. [11]

Для многих учащихся компьютер является средством сбежать от повседневных проблем и трудностей, в числе прочих причин стремления, учащихся к использованию сети Интернет психологи называют отсутствие формирования желаемой личности, наличие социального раскола, разногласия между поколениями, а также ослабление взаимоотношений между родителями и детьми. Однако, то, что угрожает здоровью тела и души подростков, учащихся это чрезмерное и неправильное использование этих технологий. Частое использование компьютера служит причиной отрыва ученика от других социальных занятий. Неправильное использование интернет ресурсов подготавливает почву для снижения успеваемости. Новые технологии, такие как интернет, смартфон, планшет и иные цифровые носители получили такое распространение среди учащихся, что послужили тому, что больший процент учащихся имеют серьезные проблемы с успеваемостью. Одним из вопросов, который вызвал серьезную обеспокоенность среди учителей и чиновников в области образования, является неправильное использование учениками сети Интернет для выполнения своих домашних заданий и проектов. Эти новые технологии стали причиной того, что многие ученики, посещая сеть Интернет для выполнения домашних заданий и копируя информацию из интернет-сайтов, за кратчайшее время выполняют свои домашние задания. Также многие из них находят результаты своих исследований и заданий в сети Интернет и передают их своему учителю. Это стало причиной того, что научные знания учеников с каждым днем уменьшаются и они меньше посвящают времени на выполнение своих домашних заданий. [17]

Таким образом исследования показывают, что в настоящее время

учащиеся считают компьютер в качестве самого лучшего источника информации и более 90 % из них предпочитают использование сети Интернет чтению книг. Многие ученики не готовы даже несколько минут подумать о том, как решить задание и для нахождения ответа обращаются к компьютеру. В ходе исследований, проведенных в различных точках мира, психологи пришли к выводу, что среди пользователей, подверженных интернет-зависимости, состояние подавленности больше, чем у обычных пользователей. В ходе других исследований было установлено, что компьтерной-зависимостью страдают от недосыпания, падения успеваемости, одиночества, физических заболеваний, депрессии, тревоги и грубости. Недавние результаты исследований китайских и австралийских ученых показывают, что у подростков, страдающих компьтерной-зависимостью, по сравнению с другими возрастными группами, больше вероятность появления грубого поведения и самоистязания. К примеру, изучение поведения 1 тысячи 618 подростков в возрасте 7-16 лет в Китае показывает, что компьтерная-зависимость среди подростков сопровождается самоистязанием. Исследования показывают, что уровень самоистязания среди учащихся, страдающих от компьютерной-зависимости, в 3 раза выше по сравнению с учащимися, которые не зависят от компьютера. [23]

1.2. Влияние виртуальных форм общения на личность учащегося

Во второй половине 20 века человечество сделало большой рывок вперед: появился Интернет, проект, который предоставил людям огромные возможности. Кто бы мог себе представить лет 70 назад, что можно будет мгновенно отправлять и принимать сообщения, что можно увидеть человека, который находится на другом континенте, в режиме реального времени, а не по фотографиям, которые прислали в конверте? А как же возможность дистанционного образования, изучение новых языков, приобщение к культурам различных стран и народов? [6]

Огромная библиотека редчайших книг, уникальные фотографии со всего света, раскрываются белые пятна истории человечества, люди зарабатывают огромные деньги щелчками мышек, а в аудиториях, через скайп, читается лекция уважаемого профессора... [17]

Согласитесь, что Интернет — это то, что изменило жизнь коренным образом. Но любая медаль имеет две стороны, и Всемирная Паутина не стала исключением. [43]

Ты просыпаешься, берешь в руки телефон, проверяешь ленту новостей в Твиттере. «Мм, очередная авария, сотни жертв, что у нас на завтрак?» - лениво ворочаются в голове мысли. Садишься пить чай, заходишь на «Вести. ру», читаешь сводки. Двести погибших, несколько десятков людей ранены. Равнодушно доедаешь бутерброд и идешь на учебу/работу. Заходишь «В контакте». С безразличным лицом листаешь ленту, читаешь плоские шутки, пока автобус везет тебя к пункту назначения. Вечером, перед сном, ты тоже просмотришь на своем гаджете очередную порцию новостей и ляжешь спать. Что, в итоге, мы наблюдаем? Равнодушие. Полнейшее равнодушие к бедам. Люди отучаются сопереживать, сострадать, сочувствовать. К разбившейся кружке мы отнесемся с большим трепетом, чем о сообщении, в котором говорится о сотне жертв. Огромный поток негативной информации уже просто не воспринимается нашим сознанием, это стало привычным делом,

что где-то кто-то умирает в больших количествах, а ведь смерть — это самое страшное явление. [54]

Перейдем к другой проблеме от компьютера. Сейчас уже трудно себе вообразить, что давным-давно наши бабушки и дедушки запросто знакомились на улицах, веселой гурьбой шли в кино и влюблялись не в красивую картинку в профиле «В контакте», а в живую улыбку. В глаза. В те ямочки на щеках. Все чаще слышим истории о том, что соц. сети стали началом отношений. Понравилась девушка, поставил ей «лайк» на аватарку, написал «Привет! Как дела?» и завязалось общение. Да, с одной стороны, это удобно. Не нужно волноваться, краснеть, подыскивать слова и, преодолевая страх, подходить к понравившемуся человеку и знакомиться с ним. Проще настрочить пару сообщений и ждать, пока «клюнет». А с другой стороны, разве можно сравнить общение в реальности с общением в Сети? Ведь по первому впечатлению можно понять, что представляет из себя человек, а какое мнение можно составить о девушке/парне, которые находятся по ту сторону монитора? Тем более никто не даст гарантии, что твой собеседник — именно тот, за кого он себя выдает. Про это нужно помнить, ведь иногда глупость может стоить вашей жизни. [24]

Можно ли сказать, что компьютер становится угрозой для жизни? Думаю, ответ очевиден. Возьмем для рассмотрения элементарный случай, когда человек идет, уткнувшись в свой телефон, и не видит, что на него несется машина. Но нельзя забывать еще и про информационную составляющую Интернета. Люди часами просиживают в виртуальной реальности, просматривая бесконечную ленту новостей, читая статьи и просматривая далеко не качественные и полезные видеофайлы. Что получается в итоге? Не сформировавшаяся психика человека (не будем забывать, что большинство пользователей Сети — это подростки, учащиеся) под влиянием огромного количества информации дает сбой. Человек чувствует себя раздражительным, быстро устает, внимание рассеивается, зрение ухудшается, позвоночник деформируется, возникает апатия. У

каждого второго сейчас минусовое зрение и остеохондроз. [24]

Теперь представим на минуту, что все поголовно зависимы от интернета и социальных сетей. Что тогда произойдет в мире? Люди перестанут выходить из домов, каждая проведенная минута в реальности — великое достижение, люди начнут гибнуть от переутомления (вспомним случай в Японии, когда парень погиб от усталости, проведя за компьютером больше суток), люди разучатся общаться, начнется деградация сознания и общества в целом.

Подросток — человек 21 века. Как и многие из вас, они много времени проводят в Интернете, но мне кажется, что родителям ребенка нужно знать, когда стоит остановиться, выключить телефоны и пойти гулять с друзьями, помочь маме или сходить в библиотеку за интересной книгой. Да, нельзя отрицать влияние соц. сетей, но попытаться максимально сводить общение в сети на реальное, как можно меньше читать новостную ленту и как можно больше времени уделять реальности. Ведь сейчас ребенка самая насыщенная пора его жизни, и не хочется, чтобы это время ему запомнилось, как бесконечное вождение пальцем по экрану мобильного телефона. [52]

После приобретения способности к манипуляциям с сетью Интернет в жизни подростка автоматически возникает дополнительная реальность, которая называется «виртуальной».

Виртуальной реальностью называют графическое интерактивное представление киберпространства. [28] Обычно подростки, учащиеся вовлечены в виртуальное общение в зависимости от индивидуальных склонностей к взаимодействию и самораскрытию. Одни учащиеся просто читают, что пишут другие, другие включаются в переписку, куда только можно, третьи ищут информацию, которую они не могут получить от учителей, родителей, родственников, зачастую эта информация несет негативный характер. Но, так или иначе, очень немногие подростки, учащиеся существуют только в одном киберсообществе и немногие используют только одно средство общения в сети Интернет.

Социальная сеть – это актуальный и очень важный вопрос на сегодняшний день. За последнее время эти типы сайтов получили наибольшую распространенность, как во всем мире, так и в Российской Федерации. По последним результатам разного рода исследованиям оказалось, что социальные сети уже охватили большую часть всех пользователей сети Интернет. В РФ показатель таких пользователей пока ниже мирового, но он стремительно набирает обороты и растет, с каждым годом увеличиваясь на 2-3 %. Крупные мегаполисы уже полностью охвачены, зависимостью от социальных сетей, в регионах этот процент поменьше, но с каждым годом продолжает расти. [51]

Социальная сеть имеет как свои положительные моменты, и конечно отрицательные. С одной стороны, социальные сети оказывают бесценную помощь в поиске своих родственников, друзей и знакомых, в постоянном поддерживании отношений с ними, несмотря на занятость и расстояние между ними. Социальные сети являются помогают в поиске работы и разного рода услуг. [54]

Несмотря на эти плюсы, в последнее время специалисты серьезно обеспокоены тем сколько времени уделяет, современный подросток, учащийся нахождению в соц. сетях, встает вопрос о постепенно развивающемся психическом расстройстве – психологической зависимости от соц. сетей.

Социальные сети направлены на создание и построение групп и сообществ в сети Интернет из людей со схожей деятельностью и интересами, также людей, поддерживающих родственные связи. Эта связь осуществляется с помощью мгновенного обмена сообщениями или сервиса (внутренней) почты. Также социальные сети бывают не только для поиска людей по интересам, но и объектов этих интересов: просмотров фильмов, прослушивания музыки, онлайн игры, просмотры видео блогов, веб-сайтов и т. п. [32]

Часто на сайтах социальных сетей, нужно указывать личную

информацию о себе (возраст, любимое занятие, школу, высшее учебное заведение и даже адрес, телефон и т. д.), опираясь на эту информацию, аккаунт пользователя могут найти другие участники этой сети. Существуют закрытые и открытые соц. сети. Самая распространенная черта социальной сети – система «групп» и «друзей».

Самыми популярными в мире социальными сетями являются: Linkedin, Facebook, MaiSpace и Twitter (Северная Америка), Nexopia (Канада), Beboo (Великобритания), Skyrock (во многих странах Европы), Hi5, dol2day, Facebook (Германия), XING и Tagged.com (Англия), Orkut, Hi5, Facebook и Publik Broadcasting Serwice (Центральная и Южная Америки), Multiply, Friendster, Orkut, Xiaonei и Cyworld (Азия). [43]

У нас в Российской Федерации особенной популярность пользуются такие социальные сети как: ВКонтакте, ЖЖ, Инстограмм, Одноклассники, Мой Мир, Мой Круг.

ВКонтакте – одна из самых популярных соц. сетей в России, аналог популярного в Европе сервиса Facebook, по данным социологического опроса на сайте Alex Internet является третьим по посещаемости в Р Ф, на втором в Белоруссии и на Украине, на четвертом месте в Казахстане, и на тридцать восьмом в мире. [55]

Социальная сеть принадлежит компании Mail.RU Grup. Изначально этот сайт позиционировал себя в качестве соц. сети для выпускников высших учебных заведений и студентов, позже - как универсальный способ связи между всеми социальными группами. Уже в 2014 году ежедневная посещаемость сайта составила 60 мил. человек, а уже в январе 2015 года 70 мил. человек. [54]

В январе 2010 года сайт «ВКонтакте» обогнал по посещаемости в Российской Федерации своего главного конкурента – «Одноклассники».

Мой Мир Mail.ru – русскоязычная соц. сеть, действует как соединяющая на одной странице пользователя действия на главных порталах Mail.ru. На сайте «Мой Мир» зарегистрировано около сорока миллионов

профайлов, и более трехсот тысяч пользователей, постоянно находящихся на портале в статусе онлаин, (то есть здесь и сейчас). Пятый по популярности сайт в России, первый в Казахстане, 38-й. в мире.

Задачей проекта «Мой Мир», как и в других социальных сетях является помощь в поиске знакомых, друзей, одноклассников, родных и коллег. На сайте можно общаться при помощи личных сообщений, говорить о тайных желаниях и выражать свои эмоции, размещать видеоролики и фотографии, можно подарить друзьям виртуальные подарки, читать блоги других людей и завести свой, прослушивать музыку и загружать фильмы и клипы. [12]

«Мой Круг» - русскоязычная соц. сеть, созданная для установления деловых контактов между пользователями. Сайт был создан, относительно недавно 18 ноября 2005 года. Этот сайт представляет собой круги людей, где 1-й. круг – близкие друзья пользователя, им он доверяет свою личную информацию, 2-й. круг - друзья друзей пользователя, 3-й. круг - это друзья друзей его друзей. В отличие от других сетей, в этой главная функция - это поиск работы. В России в соответствии с «законом о блогерах» эта социальная сеть признана организатором распространения информации и 20 августа 2015 года занесена в соответствующий реестр под номером 38 РР. [16]

«Одноклассники.ру» - русскоязычная социальная сеть, русский аналог американского сайта Classmater.com, используется для поиска однокурсников, одноклассников, бывших выпускников. Седьмой по популярности сайт в России и Казахстане, 55-й. в мире. Был запущен 4 марта 2006 года. По данным собственной статистике сайта, на июль 2011 года было зарегистрировано 100 миллионов пользователей. Посещение сайта более 50 миллионов пользователей в сутки. [55]

ЖЖ (Живой Журнал) – блоговая платформа для размещения блогов (онлайновых дневников), либо отдельный личный блог (журнал, дневник) на базе этой платформы. Сайт предлагает стандартный набор функций:

публикация разного рода записей, комментирование их читателями; также имеются дополнительные удобные функции, большинство из которых являются бесплатными приложениями, доступными любому пользователю. Удобство добавления понравившихся пользователей ЖЖ в свой список чтения (френдленту), которая помогает получать «лайки» - отзывы, за понравившийся текст. На сайте также поддерживается ведение коллективных блогов – так называемых ЖЖ сообществ. До декабря 2012 года сайт отличался отсутствием обязательной рекламы в бесплатных блогах. На 5 декабря 2012 года на сайте зарегистрировано 40 миллионов пользователей, из них 59,7 % пользователей - женщины. По состоянию на май 2015 года более 50% посещений ресурса приходятся на пользователей из России. [21]

«Инстограмм» - Приложение для обмена фотографиями и видеозаписями, с элементами социальной сети, позволяющей распростронять их через свой сервис и ряд других социальных сетей. «Истаграмм» был создан в Сан-Франциско в 2010 году, для компании Apple , в 2012 году «Инстограмм» приобрела компания Facebook. К декабрю 2010 года в «Инстограмм» было зарегистрировано один миллион пользователей, а уже в конце марта 2014 года был зарегистрирован двухсот миллионный пользователь. [52]

В последнее время контингент пользователей социальных сетей значительно помолодел. Что побуждает подростков «зависать» в социальных сетях? Стремление не быть отсталым или отсутствие интересных занятий в реальности? [9]

В большинстве социальных сетей нет возрастных ограничений. Запрещать подросткам общаться в социальных сетях – не выход. Реалии сегодняшнего дня таковы, что подростки, учащиеся все равно будут заводить сетевые странички и блоги. Отгораживать подростка от социальных сетей сегодня крайне сложно и, наверное, не имеет особого смысла. Главное – научить подростка соблюдать меру, чтобы виртуальное общение было лишь приятной частью досуга, но ни в коем случае не подменяло собой реальную

жизнь.

Социальные сети дают человеку возможность обрести новых друзей любого пола и возраста. Как и в реальной жизни, появится круг ближайших друзей, а остальные будут считаться просто знакомыми. И это действительно опасная тенденция, сейчас уже можно говорить о том, что социальные сети опасны, на данный момент число пользователей социальных сетей весьма велико, и на многих людей эти сети влияют негативно. [44]

Главный недостаток виртуального мира – это полное отсутствие вербального общения. При общении по сети Интернет собеседники не видят эмоций, жестов и мимики, а значит, не могут быть уверены в искренности и положительном настрое человека к ним. Вместо улыбки можно поставить смайлик , но он не несёт в себе столь уж серьёзной функции. В будущем это может привести к тому, что люди не будут понимать, что происходит вокруг. Серьёзное отношение будет восприниматься как шутка, и наоборот. В социальных сетях эмоции замещают «мотиваторы» и «демотиваторы» , это «готовые эмоции», которые ребенок получает, не прилагая усилия, чтобы ощутить глубокое удовлетворение. Нашел подходящую под ситуацию картинку и не надо думать, выражать мысли, способность в мышлении и воображении отпадает, ребенок испытывает эмоциональный голод. [51]

Серьёзная проблема школьников, живущих в Сети, это безграмотность. Современные дети не любят читать, предпочитая искать всю информацию в Глобальной паутине. Общение со сверстниками не требует грамотности, поэтому дети пишут с ошибками, не обращая внимания на подчёркивания редактора. Кроме того, сейчас стало модным писать сообщения нарочито неправильным языком, как бы подчеркивая свою индивидуальность. [43]

Проникновение социальных сетей в жизнь человека предоставляет для него серьёзную опасность. Одна из опасностей для подростка – неумение сопереживать другим, снижение эмпатии. [34]

Общение и комментарии онлайн, это имитация реального эмоционального диалога. При личном общении восприятие, впечатление о

другом человеке складывается на 50% из невербальной информации. Так что, общаясь в соц. сетях, мы замыкаемся в двумерном пространстве. [14]

Масштаб негативных воздействий социальных сетей, безусловно, зависит от конкретного человека, но подростки практически беззащитны перед таким воздействием. Ребенку необходимо показывать положительный опыт в реальном мире и побуждать его использовать виртуальный мир разумно. В противном случае, у подростка будут развиваться синдромы дефицита внимания и гиперактивности. [44]

Но и это не самое главная опасность, часто школьники размещают в «сетях» личную информацию (адрес, телефон, социальный статус и т. д.), которая может быть использована мошенниками, злоумышленниками против ребенка и его семьи. Человек в социальной сети может притворяться другом, а на самом деле быть кибер – преступником. Социальные сети также используются для распространения порнографии, разного рода сект, в частности религиозных и многих других.

Ученые выделили пять главных опасностей от социальных сетей для детей школьного возраста:

- Негативное влияние на здоровье – 59%.

Прежде всего страдает зрение и осанка, даже самая удобная мебель тут не поможет, т. к. растущему организму нужно двигаться.

- Появление интернет-зависимости – 54%

Чем дети и подростки больше всего занимаются в Сети? По данным облачного сервиса Kaspersky Security Network, подавляющую большинство своей виртуальной жизни – 78% времени, проведенного в сети интернет - учащиеся пользователи тратят на средства интернет-общения в социальных сетях. То есть социальные сети и мессенджеры. Если же ребенок или подросток испытывает трудности при живом общении, это повод обратиться к психологу. Компьютерная и сетевая зависимости тут выступает не причиной, а следствием проблем. [32]

- Дети могут увидеть нежелательный контент – 64%.

Речь идет о сомнительных ресурсах, содержащих порнографию, суицид, сцены насилия и жестокости. Также бывают нестандартные «нежелательные контенты», такие как «кибербуллинг» - это коллективная травля одного человека через сети интернет. [1]

- Общение с незнакомцами в социальных сетях – 44%.

Дети легче поддаются убеждению, они более доверчивы. Поэтому могут совершенно спокойно рассказать своему виртуальному другу, то что в обычной жизни не рассказали бы незнакомцу. Например, номер банковской карточки родителей, адрес и т. д.

- Общение с незнакомцами в Сети – 36%.

Многочисленные опросы показали: каждый пятый учащийся уже бывал на встрече с малознакомыми людьми, которых узнал через сетевое общение. Эти встречи опасны тем, что множество преступников может скрываться по ту сторону экрана: торговцы наркотиками, похитители детей, воры, педофилы и т. д. - через сайты знакомств и социальные сети преступники часто выманивают и выискивают жертв своих преступлений.[40]

На разных возрастных этапах у подростков, учащихся занижена потребность в общении с окружающими. Наибольшее прагматическое направление, общение со взрослыми, где отмечен недостаточный уровень овладения средствам общения и процесс межличностного взаимодействия становится затруднительным, это то и подталкивает подростков, учащихся к аффективным проявлениям коммуникации, нарушает адаптацию в социуме, неформальное поведение. [32]

Есть предположение, что у подростков, с зависимостью от виртуальных форм общения, существуют высокие уровни тревожности, агрессивности и депрессивности.

Тревожность – (ситуативная тревожность, реактивная тревожность, состояние тревоги) характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: динамичным напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую

ситуацию (ситуативную неспособность человека справиться с требованиями конкретной задачи и/или ожиданиями партнера, боязнь негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного отношения к себе) и отличается различной интенсивностью. [7]

Если внутренняя, субъективная стабильность говорит о благополучии, то тревожность (беспокойство) указывает на деструктивность состояния и неготовность к адекватному реагированию на ситуацию.

Причин тревоги множество. Подростки, учащиеся тревожатся по разным поводам, таким как:

- Собственная внешность и внешний вид;
- Выбор дальнейшего жизненного пути;
- Проблемы с успеваемостью в школе;
- Взаимоотношения с учителями;
- Взаимоотношения с родителями;
- Взаимоотношения со сверстниками. [21]

Замановская Е.В., выделяет три вида агрессивного поведения:

Делинквентное поведение – вид отклоняющегося поведения, которое в крайних проявлениях приводит к уголовной ответственности;

Асоциальное поведение – это поведение, в котором происходит избегание от выполнения нравственных и моральных норм. Чаще всего у личности возникают проблемы в межличностных отношениях;

Аутодеструктивное поведение – это поведение, которое разрушает личность, как на психологическом уровне, так и на соматическом. Оно представляет собой угрозу для жизни личности.

Выделяются следующие формы агрессивных реакций:

- Физическая агрессия - состояния сильной возбужденности при котором человек применяет и использует физическую силу.
- Косвенная агрессия - злобные шутки, крики, сплетни, топанье ногами, хлопанье дверьми и т.п.
- Вербальная агрессия - осуществляется с помощью крика, визга,

ссоры, ругани, угрозы и т. д..

- Склонность к раздражению - резкость, вспыльчивость, грубость, которые могут проявиться при малейшем возбуждении.

- Негативизм - оппозиционная манера поведения. В большинстве своем направлен против авторитета, руководства. Негативизм может постепенно нарастать.

- Обида - чувство горечи, гнева, обиды, на всех и вся.

- Подозрительность - недоверие к другим людям. Объясняется тем, что окружающие намерены причинить вред. [51]

Депрессия - психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением с негативной, пессимистической оценкой себя, своего положения в окружающей действительности и своего будущего. [37]

Депрессивное изменение настроения сопровождается моторным и мыслительным торможением, снижением побуждений к деятельности.

Основные симптомы депрессии:

- Сниженное настроение, слишком очевидное по сравнению с обычным, преобладающее в течении дня и почти ежедневно, продолжающееся не менее двух, трех недель, не зависимо от сложившийся ситуации;

- отчетливое снижение интересов или удовольствия от деятельности, обычно связанной с положительными эмоциями;

- быстрая утомляемость и снижение энергии;

Дополнительные симптомы депрессии:

- заниженная способность во внимании и сосредоточенности;

- заниженная самооценка и неуверенность в себе;

- идеи самоуничижения и виновности;

- видение будущего в мрачных и пессимистичных тонах;

- навязчивые мысли о суициде и самоповреждении;

- нарушение сна;

- нарушение аппетита;
- пренебрежение личной гигиеной;
- пренебрежение собственным здоровьем.

Таким образом можно сделать вывод, что от общения внутри семьи во многом зависит развитие перцептивного, интерактивного и коммутативного этапов в общении. Положительное взаимодействие с родителями способствует сформированности нравственных качеств и адекватных коммуникативных навыков у детей. Когда ребенок, учащийся лишается участия и любви родителей, в частности материнская и эмоциональная депривация, утрата содержательного общения приводит к дезинтеграции внутри личностной и внешней коммуникации. Отрицательные эмоциональные состояния, аффекты негативным образом сказываются на формировании коммуникативных навыков, приводят к искажению представлений о взаимоотношениях между людьми, к отрицанию преимущества совместных игр и занятий, ребенок полностью может оторваться от реальности по средствам компьютера, получив компьютерную-зависимость, которую очень сложно преодолеть, даже с помощью специалиста. Следовательно, чтобы этого не произошло ребенок нуждается в повседневной профилактической деятельности со стороны родителей и школы.

1.3. Профилактика зависимости от виртуальных форм общения среди учащихся образовательных учреждений

Зависимость от компьютера – явление достаточно распространённое в наше время. Это – постоянное желание находиться за компьютером. Отсутствие компьютера, интернета, особенно у детей вызывает беспокойство, тревогу и дискомфорт.

Наличие такой зависимости сказывается на учебе, на отношение с окружающими и на личной жизни. [5]

Чтобы успешно выйти из сложившейся ситуации, нужно знать все симптомы, чтобы скорее вернуть подростка, ученика к полноценной жизни.

Основные признаки, по которым можно делать вывод об интернет зависимости:

• Подросток пользуется интернетом не только для поиска важной информации. Посещение сайтов для него подобно жизненно важным функциям. В случае отсутствия сети, у него резко понижается настроение, появляется раздражительность, а иногда и агрессия.

• Тревожным симптомом может стать нарушение режима питания и сна. Зайдя на десять минут, ребенок может задержаться в сети на несколько часов.

• Зависимый от интернета постепенно теряет навыки общения, его не интересуют живые контакты, а шумные компании вызывают стресс.

• На физическом уровне резко ухудшается здоровье. Начинает болеть спина, колени, резко ухудшается зрение. Деформируются пальцы рук. [55]

Первое, что нужно сделать - это осознать возникшую проблему. Часто без помощи психолога таким людям не обойтись. Основная забота о зависимом от компьютера ребенке ложиться на плечи близких, которые первыми начинают бить тревогу по поводу надвигающейся беды. [52]

Для скорейшего освобождения от негативного воздействия мировой паутины, нужно обратить внимание на время, потраченное за монитором. Для

этого нужно засечь период нахождения нужной информации. Остальное время, проведённое за компьютером, считается деструктивным для подростка, ученика.

Чтобы ориентироваться во времени, можно организовать «напоминалки», помещённые на мониторе или выставленные на таймере.

Забота о ком-то уменьшает количество времени, проведённого впустую. Поэтому, домашние животные являются выходом из сложной ситуации.

Здоровье не купишь ни за какие деньги, а потерять его не составляет большого труда. Спорт - наиболее оптимальное и рациональное решение данной проблемы. К тому же, в процессе тренировок, можно выровнять осанку. Это может быть боулинг, фитнес клуб или домашний тренажёрный зал. Иногда помогает простая прогулка. [6]

Чтобы наладить прежние социальные контакты, нужно возобновить связь с друзьями или хорошими приятелями. Для этого можно пригласить их к себе. В общем, можно делать всё, что угодно, но, только в режиме «off — line».

Если вышеприведённые советы не помогают – не стоит игнорировать специалиста. Опытный психолог или психотерапевт посоветует, как избавиться от данной зависимости, и найдёт причину её возникновения.

Пройдя непростой путь избавления от негативного влияния мировой паутины, ребенок постепенно возвращается к обычной жизни. Работая над собой можно постепенно избавиться от проблемы, вернуться к прежним интересам, обрести чувство свободы. [1]

К мерам, направленным на профилактику возникновения зависимости от сети интернет у учащихся образовательных учреждений, можно рассмотреть следующие положения:

- Нет сомнений, что в современных реалиях жизни, невозможно и неправильно совсем изолировать учащегося, подростка от использования компьютера и социальных сетей. При этом родители, близкие, учителя должны продумать и реализовать пути нейтрализации негативного влияния

сети Интернет на повседневную жизнь ребенка. Главную роль в этом процессе конечно же должны играть близкие зависимого ребенка, проявляя наблюдательность и заинтересованность в его жизни. [29]

Основной принцип лечения и ослабления интернет - зависимости - замещение. Преодоление этой зависимости заключается в выстраивании новой системы самосознания ребенка, в которой он учится заново взаимодействовать с окружающим его миром, при котором очень необходима помощь близких и поддержка родных и друзей. [51]

- Взрослые должны научить ребенка правилами безопасности общения в сети Интернет: не в коем случае не размещать личные данные на разного рода сайтах: (адрес, номер телефона, ИФО, адрес школы, телефон родителей, их место работы и другую информацию личного характера), особенно это касается досок объявлений и разного рода чатов; и особенно ребенок не должен заводить сомнительных знакомств через соц. сети и Интернет. [5]

- Родители должны выработать у ребенка культуру общения в Интернет пространстве. Для того чтобы все получилось, нужно с первого дня, когда компьютер появился у вас в доме, необходимо показать ребенку все возможности такой техники: компьютер должен стать другом ребенка, развивать его интеллектуально, чтобы он получал полезную и необходимую информацию, помогал в учебе и т. д. Взрослым необходимо осуществлять контроль над ребенком работающем за компьютером, просматривать историю заходов на сайты, чем там интересовался ребенок, и если нужно заблокировать доступ к этим сайтам. Надо объяснять ребенку, что при общении в соц. сетях не нужно отвечать на опасные и оскорбительные послания в чате и электронной почте, а сайты где ребенок чувствует себя не комфортно следует незамедлительно покидать и удалять их из списка избранных. [3]

- Одним из эффективных методов борьбы с зависимостью от Интернета является использование в домашнем компьютере различных контролирующих программ, направленных на закрытие доступа на

сомнительные сайты.

- Дома компьютер нужно расположить там, где родителям удобно контролировать его использование ребенком, и установить четкие правила и требования к использованию сети Интернет и компьютера в целом, требовать от ребенка неукоснительного их выполнения, составить временной график сидения за компьютером и посещения сети Интернет.

Невзирая на определенные опасности из-за угрозы со стороны сети Интернет, все-таки не стоит полностью исключать компьютер и интернет из жизни подростков, учащихся необходимо более внимательно отслеживать как они пользуются компьютером, в частности сетью Интернет, и научить их делать грамотный и осознанный выбор. [14]

Наше государство не должно оставаться в стороне от рассматриваемой проблемы. Настала острая необходимость определить жесткие критерии доступности размещения в сети интернет определенных видов информации. Необходимо выработать программу и ее механизмы для ограничения доступности к определенным сервисам и сайтам для различных возрастных групп пользователей сети Интернет. Россия нуждается в законодательном закреплении ответственности владельцев и собственников сайтов и сетевых программ за содержание размещаемой на них информации, материалов, фото и видео определенного характера. Определенно необходимо, чтобы происходящие во всемирных компьютерных сетях противоправные действия и процессы получали адекватное противодействие со стороны контролирующих и правоохранительных органов. [52]

Для преодоления зависимости от Интернета и соц. сетей заключается в построении четкой системы самосознания ребенка, в этой системе ребенок учится снова взаимодействовать с внешним миром, своим окружением: близкими, друзьями и т. д. В этом процессе он нуждается в помощи и поддержке своих близких. Если нет возможности, то можно применить групповую терапию – это самый эффективный на сегодняшний день метод избавления от зависимостей. Под присмотром профессионального врача

психотерапевта, который ведет групповые занятия, также поддержке остальных участников, с течением времени приведет к позитивным результатам и зависимость постепенно отступит. [56]

Один из самых доступных и простых способов преодоления зависимости от интернета – это приобретение новой зависимости. Занятие спортом, ведение здорового образа жизни, выезды на природу, увлечения прикладными творчествами, рисование, быстро выводят ребенка из зависимости. [26]

Для эффективной профилактики нужно разрабатывать предохранительные программы групп поддержки и центры восстановления. Новая область исследования должна включать в себя развивающиеся стандарты диагностических программ с помощью которых можно определить зависимых от интернета детей и взрослых, оценить их состояние, для того чтобы понимать роль влияния и связи сети Интернет на другие устоявшиеся привычки; например, азартные игры, алкоголизм, наркомания и т. д. и психические состояния (снижение внимания, депрессия и т. д.). По мнению разных ученых, интернет-адикция приводит к разрушению личности, особенно это касается подростков и учащихся образовательных учреждений.

Симптомы и признаки психической зависимости от сети Интернет уже были рассмотрены нами выше. Специалисты образовательной среды, а также родители должны вовремя рассмотреть у детей и тем самым предупредить развитие психической и психологической зависимости, и конечно предусмотреть способы по своевременному устранению этой зависимости. Существует много всевозможных опросников и тестов с помощью них можно вовремя диагностировать интернет-аддикцию. [58]

История существования современной Сети не насчитывает и четверти века, однако технологическая революция 90-х годов так быстро внедрила ее в повседневную жизнь, что кажется, будто она была всегда, особенно учитывая количество людей, которые не представляют без нее своего существования. Интернет-зависимость, как и любое другое пагубное пристрастие, не требует

много времени, чтобы исказить мировосприятие, но необратимые случаи встречаются крайне редко и для восстановления прежней формы мышления зачастую достаточно выполнить простую психологическую корректировку по приведенным ниже примерам. [1]

Анализ продуктивности:

Прежде чем нормализовать использование интернета, нужно понять, как дети с ним работают. Чтобы не испытывать проблем со сменой устройств, возьмите лист бумаги или блокнот и перечислите каждое действие ребенка за компьютером или со смартфоном и обязательно указывайте его общую длительность, если она превышает несколько минут, при этом чем короче и бессмысленнее оно будет, тем более необходима его фиксация. [3]

Составление последовательной стенограммы потребует выдержки шахматиста, зато от вас не ускользнет ни один ход. Не игнорируйте ничего, иначе картина будет неполной: запишите, когда подросток проверял почту, переписывался с друзьями в социальной сети, просматривал фотографии и ставил лайки, читал блог, прерывался на сообщения «Как дела?», кормил животных на виртуальной ферме, болтал по скайпу, вновь перекинулся с кем-то сообщениями и т. д. [51]

Получившийся отчет, скорее всего, покажет огромное количество пустых действий вроде ежеминутной проверки личных сообщений, а также убыточную время затрату процессов. На основе получившихся данных вы можете рассчитать полезность работы ребенка, в результате чего выясниться, что совершенно не может вспомнить, о чем, и что потратил несколько часов на смешные картинки и пустословные статьи. Безусловно, в этом случае интернет только замещает методы поддержания психологического здоровья, то есть общаться и развлекаться ему пришлось бы и в реальной жизни, прилагая еще больше усилий, однако вместе с этим неумелое использование электронных средств взаимодействия с информацией рассредоточивает

внимание и отвлекает от четкой задачи, благодаря чему огромное количество времени сгорает без всякой пользы. Проявите требовательность и подчеркните в списке те действия, которые не принесли удовлетворения или оказались бессмысленными, чтобы увидеть врага в лицо, а после подсчитайте, скольких часов это стоило вашему ребенку. [58]

Конкретизация работы с компьютером:

Благодатной почвой для развития любой зависимости является недостаток сосредоточенности и дезорганизация. Когда какой-либо инструмент не связывается с его предназначением, он может вызвать сбой в восприятии, выдав себя за потребность, например, интернет, будучи средством взаимодействия с информацией, теряет свою первоначальную суть, если его цель абстрагируется и лишается смысла, и может превратиться в обыденность. Иными словами, едва проснувшись и не позавтракав, вы спешите пробежаться по сайтам не с какой-то целью, а потому, что привыкли. Иногда такая привычка доходит до состояния т.н. интернет-зэппинга, который свойственен зависимым от телевиденья, когда человек бездумно проматывает страницы, не вдумываясь в их содержание. [36]

Перед тем как ребенок начнет работу с интернетом, распланируйте, чем он будете заниматься и сколько. На этом этапе задачей родителей является минимизация напрасных действий, отказ от безрезультатной работы и переориентация на четкую цель, следовательно, необходимо преодолевать возникающие моменты ступора, отключающие внимание, и не допускать заполнение свободного времени механической неосмысленностью. Спрашивайте себя время от времени, что ребенок делает и зачем, не отвлекитесь и сфокусируйтесь на этой мысли – такой подход переосмыслит роль информационного инструмента в жизни вашего чада, необходимость которого, как выяснилось, сильно преувеличена. [28]

Перераспределение времени:

Составьте график проведения досуга ребенка. Допустим, у вас есть

свободное время, которое вы можете провести с ребенком. Посвятите их прогулке или домашним обязанностям вместе с ребенком, главное, чтобы вы использовали их в реальном мире, а не в виртуальном. Тогда это время войдет в привычку, и ребенок научитесь воспринимать его не как обязанность, а как радость, увеличьте его еще на полчаса и так далее. [24]

Основная ответственность в обеспечении безопасности детей в сети Интернет возложена на их родителей. Взрослые должны быть информированы об опасностях, которые ожидают детей в сетях. Разными специалистами дается множество рекомендаций для родителей, эти рекомендации помогут предупредить об угрозах и сделать работу в сети Интернет полезной для детей.

Подводя итог, можно сказать, что в первой главе – «Анализ основных теоретических аспектов развития Интернет-зависимости у учащихся образовательных учреждений» рассматривается Интернет-зависимость, как некая разновидность психологической зависимости.

Таким образом, в первой главе, даны основные определения, понятия, раскрыты причины и характеристики компьютерной-зависимости.

Проанализировав литературу отечественных и зарубежных авторов (А.Е.Войскунский, В.А.Лоскутова (Бурова), К.Янг, С. В. Краснова, Е. А. Павлова), можно сказать, что зависимое поведение, по отношению к сети Интернет, выражается в стремлении подростка, ученика уйти от реального мира и его проблем, за счет ухода в виртуальную реальность, с целью изменения своего психического состояния. [12]

Исходя из вышеизложенного и исходя из анализа литературы, можно заключить, что в основе формирования зависимого поведения, лежит чередование эмоционального напряжения и положительных эмоций и ощущений, возникающих в результате использования источника зависимости, с фиксацией позитивного отношения с источником зависимости, как со способом ухода от трудностей реальной жизни.

Так же, в ходе анализа отечественных и зарубежных исследований

(А.Е.Войскунский, В.А.Лоскутова (Бурова), К.Янг, С. В. Краснова, Е. А. Павлова), сделан следующий вывод: благодаря неограниченным возможностям коммуникации и создания того образа, в котором подросток, ученик желает видеть себя в реальном мире, происходит превращение компьютера в объект зависимости.

В анализируемой литературе, нет единых критериев профилактики компьютерной-зависимости. Поэтому, основными критериями были выделены:

- своевременный контроль времени, проводимого за компьютером и в сети Интернет;
- наблюдение за перепадами настроения при пользовании компьютера и сети Интернет;
- при необходимости наблюдение у специалиста;
- разработка предохранительных программ, групп поддержки и центров восстановления от компьютерной зависимости;
- своевременное выявление психофизиологических симптомов. [32]

Глава II

2. Опыт профилактики виртуальных форм общения учащихся образовательных учреждений

2.1. Методика и организация исследования зависимости от виртуальных форм общения учащихся

Объектом моего исследования выступили:

20 учащихся в возрасте от 10 до 17 лет, 5 -6 и 9 -10 класс - посещающих образовательное учреждение Молодежный центр «Юность».

Из них экспериментальную группу составили 10 учащихся (5 юношей и 5 девушек), 9 - 10 класса, в возрасте от 14 до 17 лет. Входящих в категорию более подверженных зависимостям. Подавляющему большинству испытуемых этой группы свойственны: никотиновая зависимость, эпизодическое злоупотребление алкоголем, агрессивность, депрессии и другие формы аддиктивного поведения.

В контрольную группу вошли 10 учащихся (5 юношей и 5 девушек), 5 – 6 класса, от 10 до 13 лет – без выраженных признаков отклоняющегося поведения.

Такой выборки учащихся оказалось достаточно для того, чтобы составить представление о ведущих предпочтениях учащихся и выявить степêнь значимости информационных технологий, влияющих на их жизненные ориентиры, провести профилактические действия с учащими. [2]

В данном исследовании использовались следующие методы:

Теоретические методы – анализ психолого – педагогической, социальной, философской, медицинской, методической литературы по проблеме исследования, классификация, систематизация, сравнение, обобщение, аналогия, синтез, интегрирование.

Эмпирические методы – наблюдение, беседа, опрос, анкетирование, тестирование, интервью.

Сравнительный метод:

Кореляционный анализ и метод математико-статистической обработки данных.

Были использованы следующие методики:

1. Тест на Интернет-зависимость К. Янг в трактовке В.А. Буровой.

Этот тест разработала профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде доктор Кимберли Янг – автор книги "Пойманные в Сеть" ("Caught in the Net"), переведенной на многие языки и имеющей огромный читательский рейтинг.

Тест состоит из 20 вопросов. В тесте существует 5 вариантов ответа с соответствующими ответами, за которые начисляются баллы:

Крайне редко или некогда - 1 балл.

Регулярно - 3 балла.

Иногда - 2 балла.

Часто - 4 балла.

Всегда - 5 баллов.

В конце подсчитывается сумма всех полученных баллов и определяется степень Интернет-зависимости.

- 49 баллов. Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.
- 79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.
- 100 баллов. Использование Интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

Текст методики см. Приложение 1.

2. Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки.

Опросник Басса-Дарки позволяет дифференцировать следующие виды реакций (содержание их раскрыто в ключе к методике). В методике 10 шкал:

1) Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2) Косвенная агрессия – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3) Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении.

4) Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5) Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6) Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения, что другие люди планируют и приносят вред.

7) Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8) Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

9) Общий индекс агрессивности.

10) Общий индекс враждебности.

Текст методики см. Приложение 2

3. Шкала оценки уровня личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Спилбергером Ч.Д. и адаптирован Ханиным Ю. Л.

Шкала самооценки состоит из 2 частей, раздельно оценивающих

реактивную (РТ, высказывания 1 - 20) и личностную (ЛТ, высказывания 21 - 40) тревожности.

Текст методики см. Приложение 3.

4. Шкала депрессии Бека (Beck depression inventory):

Опросник Бека предназначен для диагностики депрессивных состояний. Данный опросник разработан в качестве стандартизированной меры глубины депрессии. Его пункты основаны на наблюдениях аттитюдов и симптомов, характеризующих депрессивных пациентов.

В опроснике представлены 21 категория симптомов и аттитюдов: грусть, пессимизм, чувство провала, неудовлетворенность, вина, чувство кары, неприязнь к себе, самообвинение, плачь, суицидальные мысли, раздражительность, уход от контактов с другими, нерешительность, искаженный образ тела, застой в работе, нарушение сна, быстрая утомляемость, потеря аппетита, потеря веса, озабоченность соматическими симптомами, утрата либидо.

Тест можно проводить в групповом и индивидуальном вариантах.

Все утверждения опросника Бека являются прямыми, поэтому для подсчета общего результата необходимо просто просуммировать все баллы, соответствующие выбранным утверждениям.

- 0 - 9 – отсутствие депрессивности;
- 10 - 15 – легкая депрессивность;
- 16 - 19 – умеренная депрессивность;
- 20 - 29 – выраженная депрессивность;
- 30 - 63 – тяжелая депрессия.

Текст методики см. Приложение 4.

5. Методика диагностики мотивации успеха и боязнь неудачи А.А.Реана.

Опросник Реана (или как его еще называют МУН) направлен на выявление мотивации успеха и мотивации боязни неудачи.

В предлагаемой методике для обработки результатов необходимо

подсчитать сумму баллов. За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Ключ:

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Интерпретация результатов:

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция мотивации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Текст методики см. Приложение 5.

6. Тест - опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета С. В. Красновой.

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных и интернет-игр предлагается серия вопросов-утверждений, опрашиваемые должны ответить, верно или нет утверждение.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?

2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?

3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?

4. У вас есть боли в запястьях?

5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты

компьютерными играми (несрочные дела)?

6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?

7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?

8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?

9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми? Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета?

10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?

11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?

12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще чем 1 раз в неделю)?

13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?

14. В последнее время у вас было сильное желание играть?

15. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?

16. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25 % и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

Текст методики см. Приложение 6.

Исследование проводилось в образовательном учреждении ООО Молодежный центр «Юность».

Исследование состояло из нескольких этапов:

1) Заполнение учащимися тестовых материалов:

Методика на Интернет-зависимость К. Янг в трактовке В.А. Буровой, Тест - опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета С. В. Красновой, опросник диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки, опросник оценки уровня личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, Шкала депрессии Бека, опросник диагностики мотивации успеха и боязнь неудачи А.А.Реана.

2) Обработка полученных данных.

Для некоторых учащихся проводилась дополнительная консультация по разъяснению непонятных вопросов в предложенных методиках.

Тестовый материал был предложен на листах формата А4.

Заполнение учащимися Молодежного центра «Юность» тестового материала проходило в 2 этапа:

1 день: методика К. Янга; методика Спилбергера-Ханина; шкала Бека.

Заполнение трех методик составило приблизительно 30-35 минут. Ученики заполняли методики в специальном компьютерном классе, в конце учебного занятия. Занятие заканчивались в 16:30.

2 день: методика Баса-Дарки; методика Реана.

Заполнение данных 2 методик составило приблизительно около 30-35 минут. Также, как и в первый день ученики заполняли методики в компьютерном классе, после учебного занятия.

Заполнение учащимися Школы-интерната тестового материала проходило в 5 этапов:

1 день: методика К. Янга;

Заполнение одной методик составило приблизительно 30-35 минут. Ученики заполняли методики в специальном компьютерном классе, в конце учебного занятия. Занятие заканчивались в 15:00.

2 день: методика Спилбергера - Ханина; шкала Бека;

Заполнение данных двух методик составило приблизительно около 40-50 минут. Также, как и в первый день ученики заполняли методики в компьютерном классе, после учебного занятия. Занятие закончились в 14:00.

3 день: методика Баса–Дарки;

Заполнение данных одной методики составило приблизительно около 30-35 минут. Также, как и в первый и второй день ученики заполняли методику в компьютерном классе, после учебного занятия. Занятие закончилось в 13:00

4 день: методика Реана;

Заполнение данных одной методики составило приблизительно около 30 минут. Также, как и в первые дни ученики заполняли методику в компьютерном классе, после учебного занятия. Занятие закончилось в 14:00.

5 день: тест-опросник по установлению зависимости от сети Интернет и компьютерных игр Красновой С.В.;

Заполнение теста – опросника составило приблизительно 40 минут, т.к. ученикам была дана задача внимательно обдумать ответ и аргументировать его при разборе теста. Также, как и в предыдущие дни ученики заполняли тест – опросник в компьютерном классе, после основных занятий. Занятие закончилось в 15:00.

В исследовании участвовало две группы:

- Экспериментальная – которую составили 10 учащихся (5 юношей и 5 девушек), 9 - 10 класса, в возрасте от 14 до 17 лет. Входящих в категорию более подверженных зависимостям. Подавляющему большинству испытуемых этой группы свойственны: никотиновая зависимость, эпизодическое злоупотребление алкоголем, агрессивность, и другие формы аддиктивного поведения.
- Контрольная – в которую вошли 10 учащихся (5 юношей и 5 девушек), 5 – 6 класса, от 10 до 13 лет – без выраженных признаков отклоняющегося поведения.

В каждой группе было по 10 человек: по 5 девушек и по 5 юношей подросткового возраста от 10 до 17 лет.

В исследовании приняло участие 20 человек.

2.2 Результаты исследования профилактики от виртуальных форм общения учащихся

По результатам методики Спилберга-Ханина (реактивная и личностная тревожность), были получены следующие результаты: (см. Приложение 6,7).

1 – учащиеся входящие в категорию более подверженных зависимостям 12-17 лет;

2 – учащиеся без выраженных признаков отклоняющегося поведения 10-12 лет.

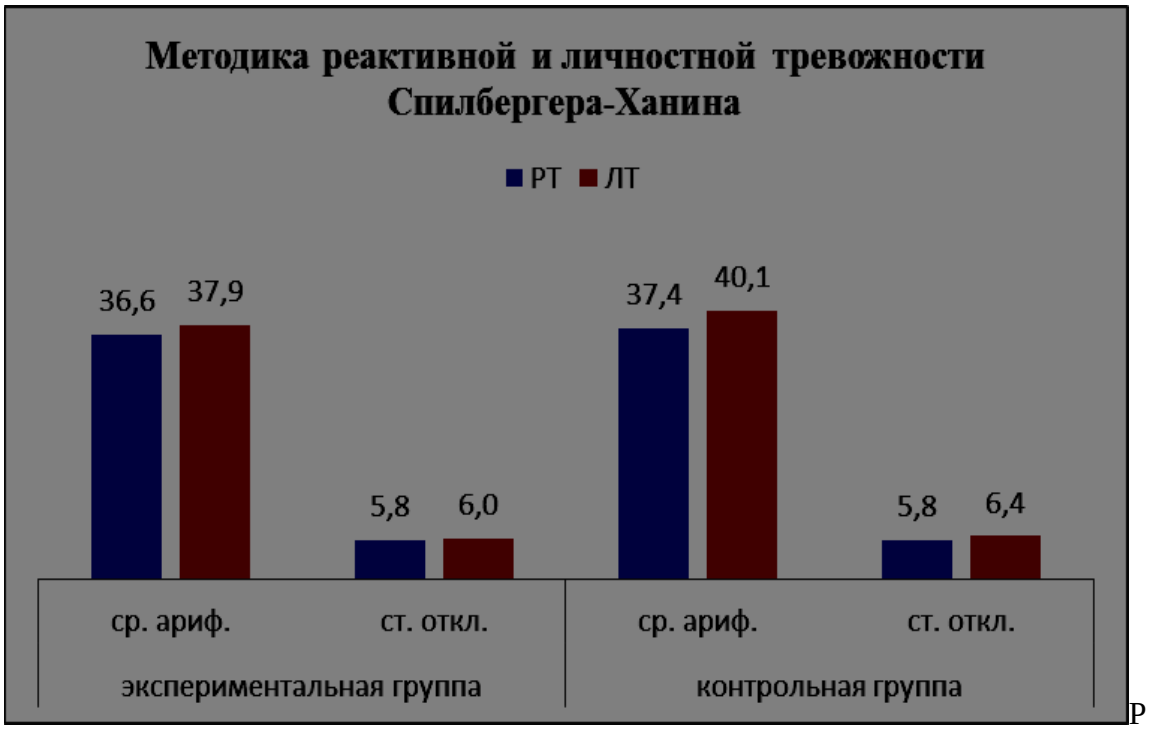

Рис. 1. Сравнительный анализ средних значений по параметрам методики Спилберга-Ханина.

На данном графическом изображении (Рис. 1), мы можем наблюдать средние значения по параметрам реактивной тревожности (РТ) и личностной тревожности (ЛТ).

На рисунке 1 – указаны экспериментальная группа, то есть учащиеся входящие в категорию более подверженных зависимостям 12-17 лет; учащиеся без выраженных признаков отклоняющегося поведения 10-12 лет – контрольная группа.

По графическому изображению видно, что фактических различий

между группами нет. Как в первой, так и во второй группе результаты по показателям личностной тревожности преобладают над показателями реактивной тревожности.

Результаты по ЛТ и РТ находятся в диапазоне от 31 до 45, что свидетельствует о наличии умеренной тревожности. (Таблица 1)

Таблица 1. - Сравнительный анализ средних значений по параметрам методике Спилберга-Ханина

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		U
	ср. ариф.	ст. откл.	ср. ариф.	ст. откл.	
РТ	36,6	5,8	37,4	5,8	395,6
ЛТ	37,9	6,0	40,1	6,4	398,2

* достоверно при р 5% = 389.

Преобладание личностной тревожности над реактивной в подростковом возрасте как у учащихся входящих в категорию более подверженных зависимостям, так и у учащиеся без выраженных признаков отклоняющегося поведения, можно интерпретировать как то, что подростки склонны воспринимать угрозу своей самооценке, а также жизнедеятельности в различных ситуациях. Это может привести к различным затруднениям в общении, что в свою очередь может привести ко множеству коммуникативных барьеров.

Тревожность не является изначально негативной чертой.

Анализ изучения агрессивного состояния:

По результатам методики А. Басса – А. Дарки, были получены следующие результаты: (см. Приложение 6,7).

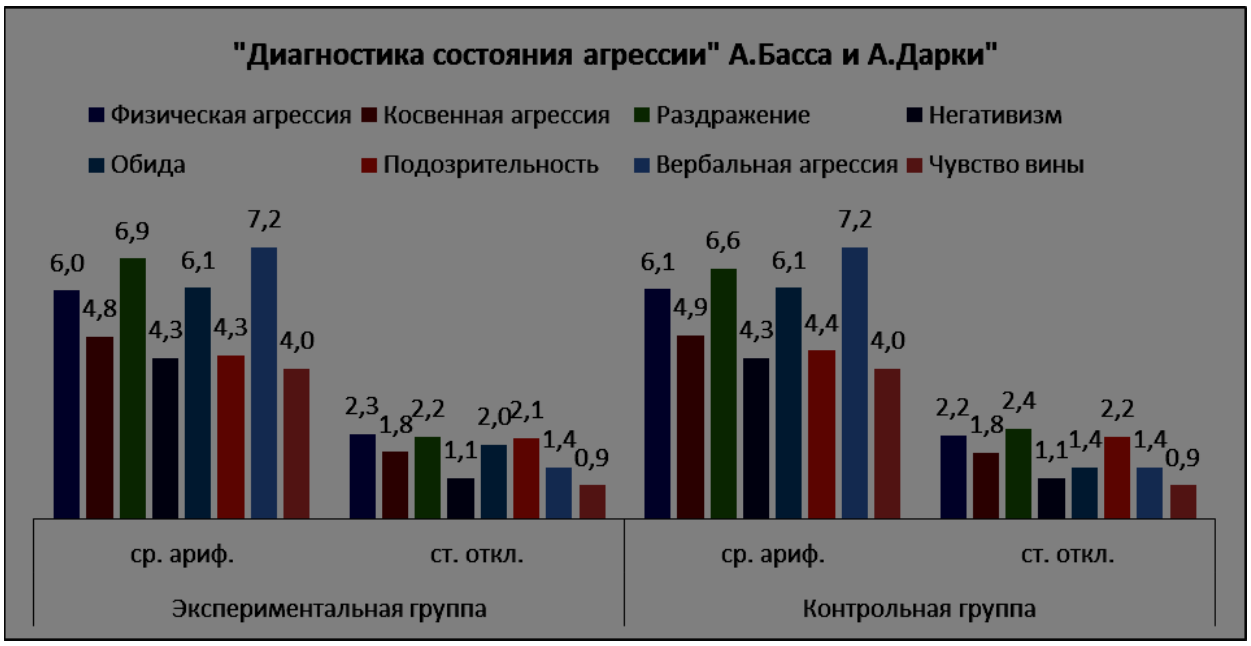

Рис. 2. Сравнительный анализ средних значений по параметрам методики А. Басса-А.Дарки

На данном графическом изображении (Рис. 2), можно наблюдать средние значения по параметрам агрессивности как у учащихся входящих в категорию более подверженных зависимостям, так и у учащиеся без выраженных признаков отклоняющегося поведения.

По графическому изображению видно, что фактических различий между группами нет.

Таблица 2 - Сравнительный анализ средних значений по параметрам методики А. Басса-А. Дарки

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		U
	ср. ариф.	ст. откл.	ср. ариф.	ст. откл.	
Физическая агрессия (10)	6,0	2,3	6,1	2,2	360,0
Косвенная агрессия (9)	4,8	1,8	4,9	1,8	359,0
Раздражение (11)	6,9	2,2	6,6	2,4	344,0
Негативизм (5)	4,3	1,1	4,3	1,1	364,5
Обида (8)	6,1	2,0	6,1	1,4	364,5
Подозрительность (10)	4,3	2,1	4,4	2,2	355,5
Вербальная агрессия (13)	7,2	1,4	7,2	1,4	122,5

Чувство вины (9)	4,0	0,9	4,0	0,9	364,5

* достоверно при р 5% = 389.

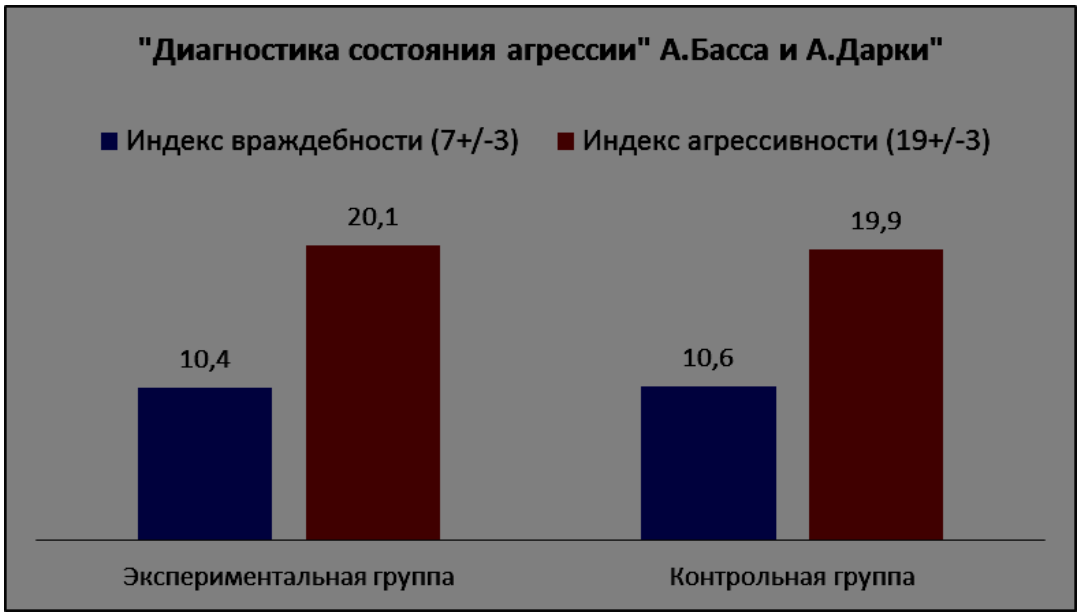

Рис. 3. Результаты показателей Индекса враждебности и Индекса агрессивности.

Индекс враждебности включает в себя показатели параметров обида и подозрительность. Нормой враждебности является величина 7+/-3 (Максимальная величина 21б.).

Индекс агрессивности включает в себя показатели параметров физической агрессии, раздражительности и вербальной агрессии. Нормой агрессивности является величина 19+/-3 (Максимальная величина 31 б.).

Все значения по показателям находятся в норме. Этому свидетельствуют значения индекса агрессивности и индекса враждебности.

В данном возрасте агрессивность присуща большинству подростков, в различных ее проявлениях. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. В данном случае, учащиеся входящие в категорию более подверженных зависимостям, так и у учащихся без выраженных признаков отклоняющегося поведения, проявляют соперничество, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, а также проявляют и кооперацию, стараются идти на компромисс, что не препятствует успешности деятельности.

По результатам методики шкала агрессии Бека, были получены

следующие данные: (см. приложение 6,7).

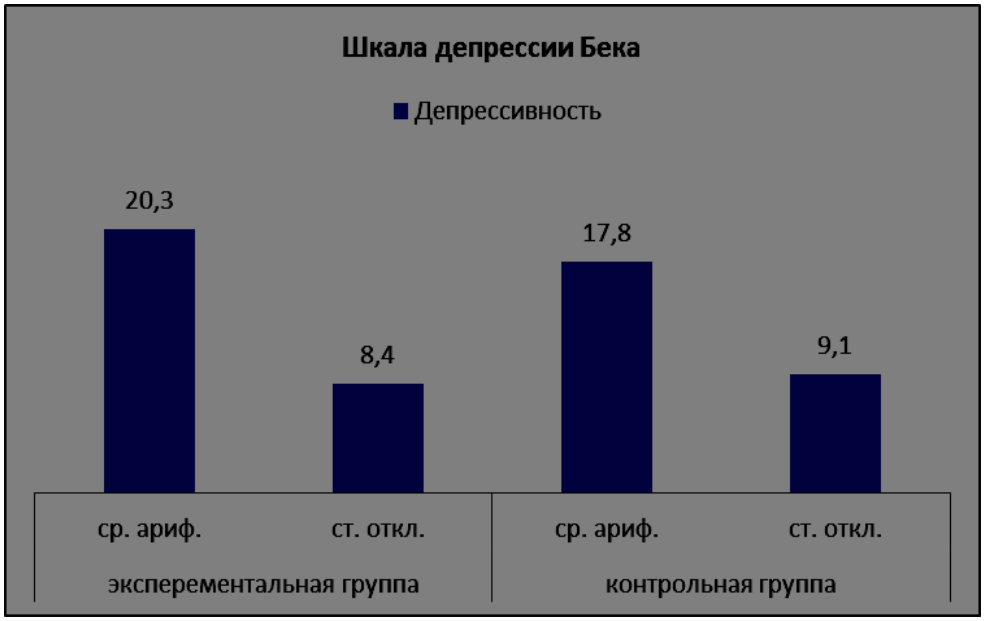

Рис. 4. Сравнительный анализ средних значений по параметрам методики шкала депрессивности Бека

На данном графическом изображении можно наблюдать средние значения показателей депрессивности у учащихся входящих в категорию более подверженных зависимостям, так и у учащихся без выраженных признаков отклоняющегося поведения.

По графику видно, что фактических различий между группами нет (см. Таблица 3).

Значения по параметрам депрессивности лежат в диапазоне от 16 до 20, что свидетельствует о наличии умеренной депрессивности.

Таблица 3 - Сравнительный анализ средних значений по параметрам методики Шкала Бека

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		U
	Сред. арифм.	ст. откл.	Сред. арифм.	ст. откл.	
Депрессивность	20,3	8,4	17,8	9,1	394,3

* достоверно при р 5% = 389.

Как учащиеся входящие в категорию более подверженных зависимостям, так и учащиеся без выраженных признаков отклоняющегося поведения, испытывают симптомы умеренной депрессивности. То есть

учащиеся могут испытывать грусть, недостаток энергии, порой пропадает интерес к окружающим людям. Может также проявиться вина, сложность в принятии решений, конфликтность с родителями и сверстниками, замкнутость, отключение от реальности, уход в себя.

Учащиеся подростки с умеренной депрессивностью имеют такую особенность, как колебания настроения в течение суток, то есть утором подросток может чувствовать себя несчастным, а уже к вечеру счастливым.

Также может наблюдаться некая сонливость. После сна, подросток не чувствует себя отдохнувшим. Снижение аппетита также является сопровождающим умеренную депрессивность.

По результатам методики диагностики мотивации успеха и боязни неудач А.А.Реана, были получены следующие данные: (см. приложение 6,7).



Рис.5 Сравнительный анализ данных по количеству человек, по параметрам методики мотивации успеха и боязни неудач А.А.Реана

На графическом изображении можно увидеть данные по количеству человек с показателями мотивированности к успеху и боязни неудач, у учащихся входящих в категорию более подверженных зависимостям, так и у

учащихся без выраженных признаков отклоняющегося поведения. (Рис. 5).

По графику видно, что фактических различий между группами нет (см. Таблица 4).

Значения по параметрам мотивация неудач, боязнь неудач, лежат в диапазоне от 1 до 7, что свидетельствует о наличии мотивации неудач.

Таблица 4 - Сравнительный анализ данных по количеству человек, по параметрам методики мотивации успеха и боязни неудач А.А.Реана

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		U
	сред. арефм.	ст. откл.	сред. арифм.	ст. откл.	
Мотивация неудач, боязнь неудач	3,5	1,7	4,2	13,2	63,0
Мотивация на успех	14,8	1,7	15,8	28,0	9,5
Тенденции к мотивации неудач	8,2	0,4	8,3	14,7	13,0
Тенденции к мотивации на успех	12	0	12,3	11,0	2,0

* достоверно при р 5% = 389.

Как учащиеся входящие в категорию более подверженных зависимостям, так и учащиеся без выраженных признаков отклоняющегося поведения ориентированы на неудачу. То есть подростки могут испытывать страх перед будущими неудачами и в связи с этим они более подвержены аддиктивным проявлениям внешней среды.

В обеих группах был проведен опрос о пользовательском стаже в сети Интернет.

Этот опрос показал, что среди исследуемых большее количество подростков имеет Интернет-стаж от пяти до двенадцати месяцев и от года до двух лет. И в связи с этим был проведен тест-опросник по установлению зависимости от сети Интернет и компьютерных игр Красновой С.В., а также выявлен пользовательский стаж по методике Интернет- зависимости К. Янга.

На основании полученных результатов были сделаны следующие

выводы:

1. На вопрос: «Сколько часов в день вы сидите за компьютерными играми?» были получены следующие результаты:

12 учащихся проводят не более 1-2 часов за компьютерными играми;

5 учащихся уделяют компьютеру от 2 до 3 часов;

4 учащихся признались, что проводят за играми от 3 до 4 часов;

1 учащийся честно признался, что проводит все свободное время за компьютерными играми. (Рис.6)

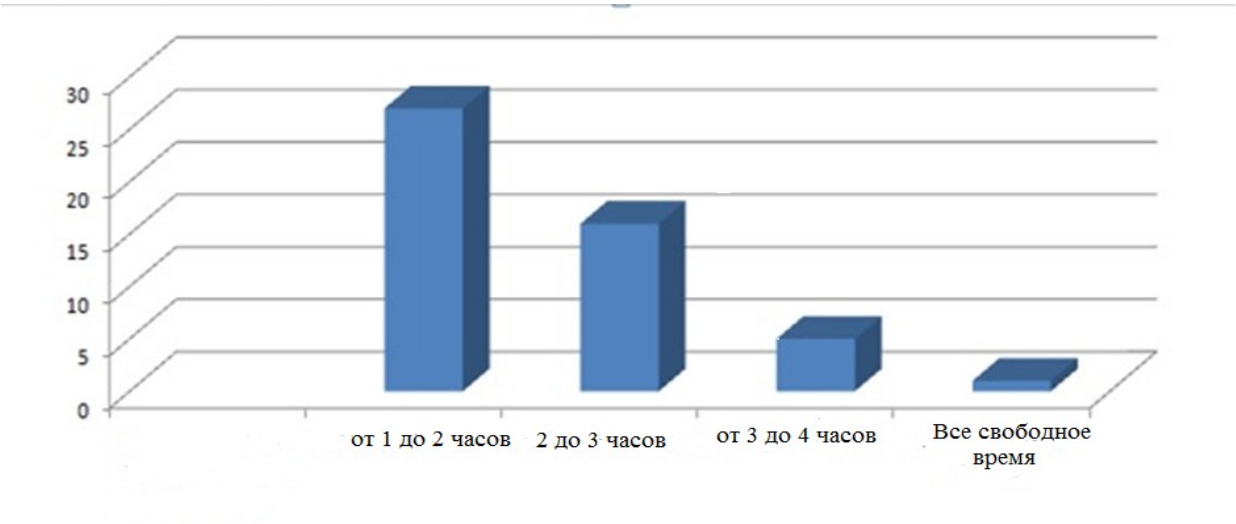

Рис.6 Шкала времени препровождения за компьютерными играми.

2. Очень неожиданные и заставляющие задуматься результаты были

получены на вопрос: «Со скольки лет вы являетесь пользователем компьютера, сети интернет?»

33% учащихся начали свою работу за компьютером в возрасте 7 лет. То есть, как только пошли в первый класс, компьютер становится неотъемлемым спутником учащихся в работе или играх;

23% работаю за компьютером с 10 лет, то есть с 4 класс;

15% учащихся уже работали за компьютером с 11 лет, но уже являясь постоянными пользователями.

Всего 1 учащийся = 2% познакомился с работой на компьютере в возрасте 12 лет.

Пользовательский стаж по методике Интернет- зависимости К. Янга, привел к следующим результатам: (Рис. 7)

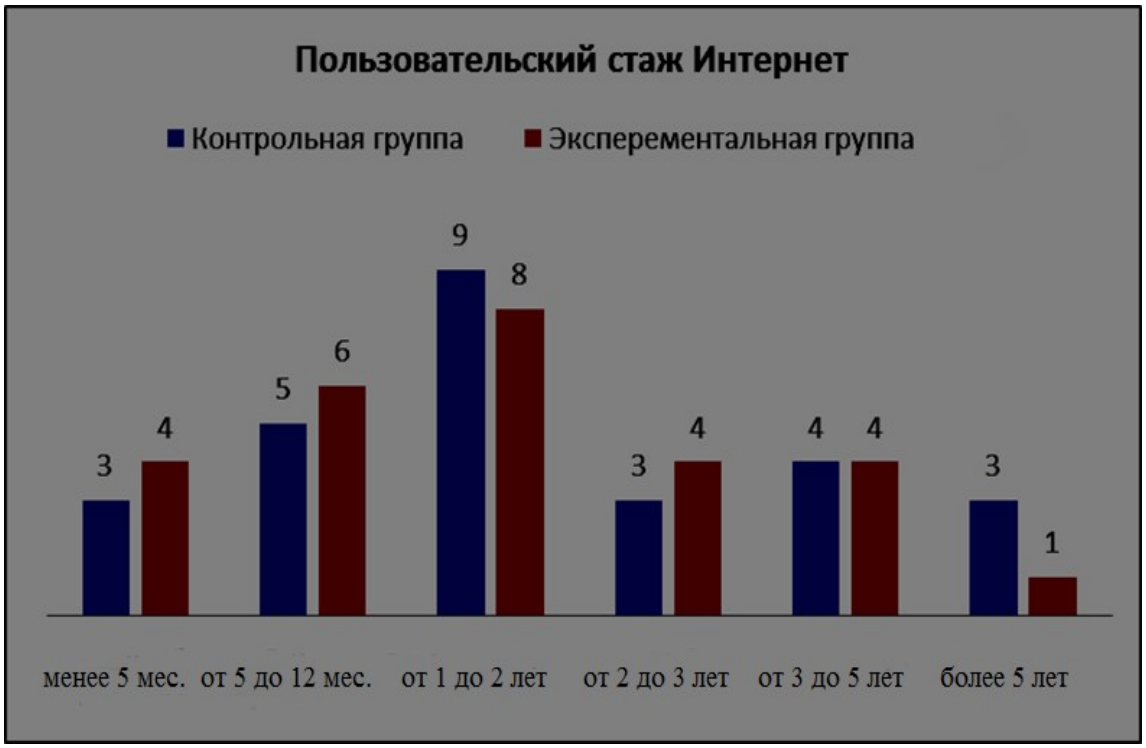

Рис. 7 Пользовательский стаж по методике Интернет- зависимости К. Янга

По результатам проведения методики на Интернет-зависимость К. Янг в трактовке В.А. Буровой, исследуемые разделились на три группы:

- Зависимые
- Пограничные
- Здоровые

В «Зависимой» - преобладают исследуемые из Экспериментальной группы выборки;

В «Пограничной» - исследуемые из Контрольной группы;

А в «Здоровой» группе - исследуемые разделились поровну: шесть человек из Контрольной группы и шесть человек - Экспериментальной группы (Рис. 8).

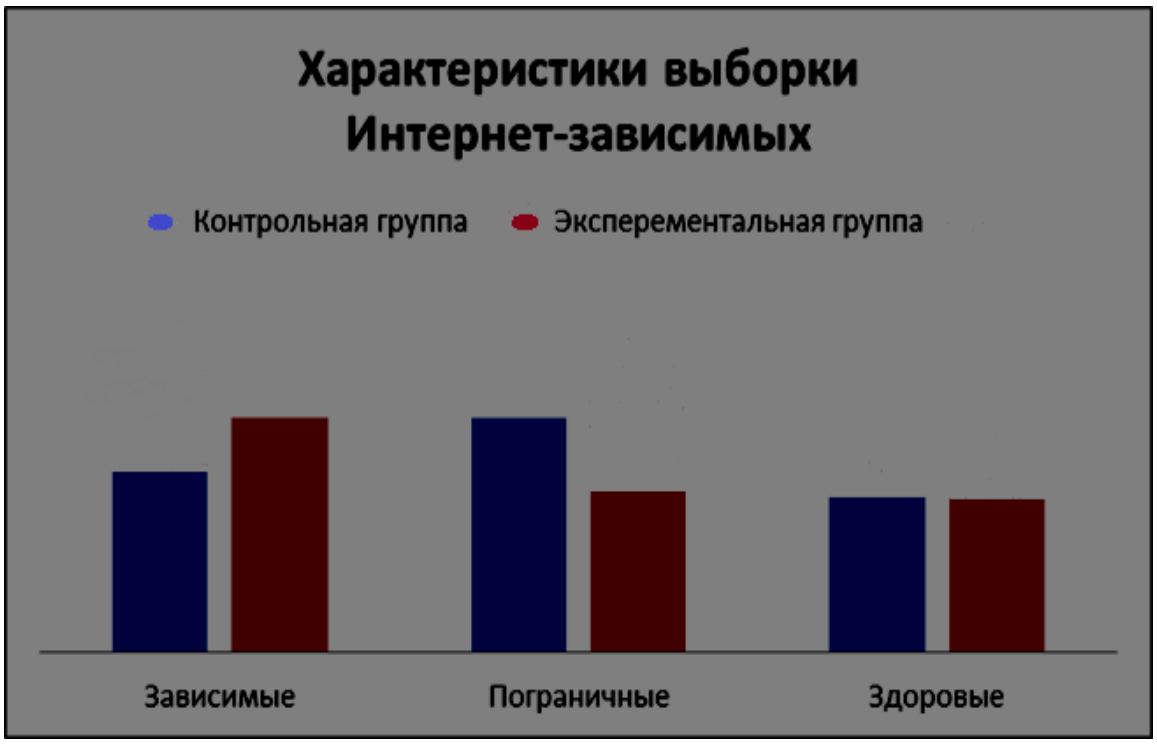

Рис. 8 Характеристики выборки Интернет – зависимых.

Таким образом учащиеся входящие в категорию подверженных зависимостям – экспериментальная группа, более восприимчивы к Интернет зависимости, чем учащиеся без выраженных признаков отклоняющегося поведения – контрольная группа, но разница между ними совсем мала, т. к. «пограничное состояние» — это относительно слабый уровень выраженности психического расстройства, не доходящий до уровня выраженной патологии, но подразумевает под собой уровень развития организации личности более «нарушенный», чем невротический, но менее «нарушенный», чем психотический.[43]

Подводя итог, можно сказать, что во второй главе «Анализ психологических аспектов развития зависимости от виртуальных форм общения учащихся» можно сделать вывод о том, что компьютерная-зависимость является одним из способов аддиктивной реализации, характерной для лиц, имеющих определенный преморбидный (предболезненный) фон (т.е. личностные особенности, способствующие формированию собственно аддиктивной личности, либо аддиктивной реализации с помощью сети Интернет у уже сформировавшегося аддикта).

Число респондентов 20 учащихся в возрасте от 10 до 17 лет, 6 -7 и 9 -10 класс - посещающих образовательное учреждение Молодежный центр «Юность».

Из них экспериментальную группу составили 10 учащихся (5 юношей и 5 девушек), 9 - 10 класса, в возрасте от 14 до 17 лет. Входящих в категорию более подверженных зависимостям. Подавляющему большинству испытуемых этой группы свойственны: никотиновая зависимость, эпизодическое злоупотребление алкоголем, агрессивность, депрессии и другие формы аддиктивного поведения.

В контрольную группу вошли 10 учащихся (5 юношей и 5 девушек), 6 – 7 класса, от 10 до 13 лет – без выраженных признаков отклоняющегося поведения.

Были использованы методы исследования:

- Тест на Интернет-зависимость К. Янг в трактовке В.А. Буровой. В результате исследования были получены следующие результаты: Исследуемые разделились на три группы – зависимые – в которой преобладают исследуемые из экспериментальной группы (60%); пограничные – в которой преобладают исследуемые из контрольной группы (65%), здоровые – в которой исследуемые разделились поровну (40%).

- Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки. В результате исследования мы получили такие результаты: Фактических различий между двумя группами исследуемых нет. Все выявленные значения по следующим показателям находятся в пределах нормы. Этому свидетельствуют значения индекса агрессивности (нормой агрессивности является величина 19+/-3) и индекса враждебности (нормой враждебности является величина 7+/-3). В данном возрасте агрессивность присуща большинству подростков, в различных ее проявлениях.

- Шкала оценки уровня личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю.Л.Ханина. В результате исследования были получены следующие результаты: Фактических различий между группами нет. Как в первой, так и

во второй группе результаты по показателям личностной тревожности преобладают над показателями реактивной тревожности. Результаты по ЛТ и РТ находятся в диапазоне от 31 до 45, что свидетельствует о наличии умеренной тревожности в обеих группах.

- Шкала депрессии Бека. В результате исследования были получены следующие результаты: Фактических различий между группами нет, значения по параметрам депрессивности лежат в диапазоне от 16 до 20, что свидетельствует о наличии умеренной депрессивности в обоих исследуемых группах. Обе группы испытывают симптомы умеренной дипрессии.

- Методика диагностики мотивации успеха и боязнь неудачи А.А.Реана. В результате исследования были получены следующие результаты: Фактических различий между группами нет. Значения по параметрам мотивация неудач, боязнь неудач, лежат в диапазоне от 1 до 7, что свидетельствует о наличии мотивации неудач в обеих группах. Учащиеся в обеих группах могут испытывать страх перед будущими неудачами и в связи с этим они более подвержены аддиктивным проявлениям внешней среды.

- Тест - опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета С. В. Красновой. В результате исследования были получены следующие результаты: 33% учащихся начали свою работу за компьютером в возрасте 7 лет. То есть, как только пошли в первый класс, компьютер становится неотъемлемым спутником учащихся в работе или играх;

23% работаю за компьютером с 10 лет, то есть с 4 класс;

15% учащихся уже работали за компьютером с 11 лет, но уже являясь постоянными пользователями.

Всего 1 учащийся = 2% познакомился с работой на компьютере в возрасте 12 лет.

В результате сделан вывод, что компьютера - зависимые характеризуются такими показателями эмоционально-волевой сферы их личности, как высокие уровни личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности. При увеличении степени компьютерной -

зависимости происходит дальнейшее повышение этих характеристик. Помимо этого, для компьютера - зависимых характерны низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе. При увеличении степени зависимости наблюдается снижение этих показателей.

2.3. Программа профилактики от виртуальных форм общения учащихся

В задачи этого параграфа входит: рассмотрение программ, рекомендованных родителям и учителям по профилактике зависимости от компьютера учащихся образовательных учреждений. Проанализировать деятельность родителей и педагогов в воспитательном процессе. Раскрыть все этапы профилактики зависимости от компьютера полученные нами в ходе исследования. Эти данные позволили нам обосновать методические рекомендации для родителей и педагогов по профилактике компьютерной зависимости учащихся. Чаще всего причина возникновения зависимости от компьютера у подростков, учащихся возникает от отсутствия самовыражения и неуверенности в себе. В этих случаях педагоги и родители должны поддерживать ребенка и помочь ему разобраться с его проблемами и проблемными ситуациями. Специалисты считают неправильным критику направленную в сторону ребенка, который много времени проводит за компьютером. Это только отдалит ребенка от родителей и педагогов, и поспособствует углублению проблемы. Если наибольшая зависимость проявляется в сторону компьютерных игр, то стоит понять ребенка и в какой-то мере разделить его интересы к этим играм. Это поспособствует сближению ребенка с родителями, увеличит его доверие, а это значит, ребенок с большим энтузиазмом будет следовать советам родителей и проявлять более доверительные отношения к ним, делиться с ними своими проблемами. А критика по отношению к ребенку, воспринимается им, как отказ понять его проблемы и интересы, поэтому вызывает только замкнутость и агрессию. Главной мерой по предотвращению возникшей зависимости любого типа у учащихся образовательных учреждений является правильное и целенаправленное воспитание ребенка. При этом важным является не ограничивать ребенка в его действиях, например, (строго запрещать приближаться к компьютеру и компьютерным играм), а объяснить, почему-то или иное увлечение, или занятие для него не желательно или

договориться с ним об определенном времени занятия за компьютером, или в качестве поощрения за хорошую учебу, сделанное задание и т.д. С помощью вспомогательных программ ограничить доступ ребенка к фильмам, играм, сайтам, содержащим насилие и порнографию. Но если ребенок всё-таки столкнулся с такой информацией, нужно постараться в доступной форме объяснить ему, почему такая информация является для него опасной и не нужной, и он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет такого рода информации, только увеличит интерес ребенка к такой информации, и запрет сделает невозможным обсуждение этих проблем между ребенком и родителями. Учащиеся в этом возрасте нуждаются в самовыражении, так как этих средств выражения энергии, своих мыслей недостаточно ребенок обращается к компьютеру, компьютерным играм, интернету, которые дают возможность создания иллюзии реальности, безграничных возможностей, лишенных ответственности. Эта иллюзия оказывает разрушительные действия на психику и нарушает его связь с внешним миром. Чтобы избежать возникновения компьютерной зависимости, ребенку нужно помочь разнообразить круг его занятий и интересов. Это достигается при помощи обращения внимания ребенка на различные виды искусств (рисование, танцы, музыка и т. д.) или спорт. Исходя из профилактики зависимости от компьютера у учащихся, родителям и педагогам следует обратить внимание на то, что воспитание учащегося должно по большей части сводиться к тому, что компьютер, является лишь частью жизни ребенка. На сегодняшний день самым эффективным способом не дать ребенку получить компьютерную зависимость – это вовлечь его в процесс, не связанный с компьютерной деятельностью. Стоит увлечь ребенка, тем что существует масса других интересных занятий помимо компьютера, которые помогут пережить острые ощущения, но также нормализуют психическое и психологическое состояние ребенка.

В случае, если родители и педагоги не в силах справиться с проблемой компьютерной зависимости, нужно обратиться к специалистам в

специализированные центры.

Как правило за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться другие проблемы: затруднения в общении, не успешность и не популярность его среди одноклассников, недовольство своей внешностью, проблемы с родителями и сверстниками, да и многие другие. Такие дети чувствуют себя комфортно именно сидя за компьютером. Здесь в первую очередь надо обращать внимание психологическое состояние ребенка, в этом и может помочь специалист.

Таким образом мы пришли к выводам, что компьютерная зависимость пока новая и мало изученная проблема. Родители и педагоги пока мало обращают внимания на поглощенность учащегося компьютером, пока в его поведении не возникает уже ярко выраженных отклонений. Из этого можно сделать вывод, что профилактика просто необходима. Длительный и сложный процесс профилактики зависимости от компьютера основывается на сочетании различных средств и методах воспитания.

Процесс профилактики включает в себя поэтапную работу родителей и педагогов с учащимися. Чтобы правильно организовать деятельность учащегося за компьютером нужно строить работу поэтапно, продумать какого результата вы хотели бы добиться. Организацию профилактики компьютерной зависимости нужно сочетать с различными методами и формами воспитательных мероприятий, требуется тщательно подобрать материал, методические рекомендации, которые должны быть учтены при профилактике, для того чтобы правильно организовать процесс воспитания.

В ходе исследования выявлены следующие рекомендации:

- организовать досуговую деятельность учащегося таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера.

- регламентировать и упорядочить время, проводимое за компьютером.

- показать личный положительный пример и приводить положительные примеры других детей.

- показать положительные возможности компьютера, направить его умения в научное использование компьютера, например, (программирование, веб-дизаин, компьютерная графика, анимация и т. д.), посещение разнообразных компьютерных кружков.

- проводить мониторинг игр, фильмов, сайтов на которых сидит ребенок, и устранять ненужные и опасные для него.

- предложить список возможностей другого времяпрепровождения, например, (выезды на природу, походы в кино, игры на свежем воздухе и пр.)

- использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения, например, (за хорошие оценки, за сделанное вовремя домашнее задание, уборку в квартире ит. д.)

- обсуждение с ребенком игр, фильмов, клипов, просматриваемых с помощью компьютера, научить ребенка критически оценивать просмотренное, отличать плохое от хорошего.

Заключение

Знакомство с зарубежным и отечественным опытом функционирования и построения воспитательных систем, компьютерной зависимости подростков, учащихся убедило меня в том, что самым надежным способом профилактики компьютерной зависимости учащихся являются воспитательные мероприятия. В результате проведения практического исследования выявлено, что с помощью организационно воспитательных мероприятий и тестирования по профилактике и выявлению компьютерной зависимости у учащихся происходил спад компьютерной зависимости. Проблема организации подросткового досуга особенно остро стоит в настоящее время, поскольку современный подросток, ученик развивается в напряженной социальной обстановке, взрослеет. Все свое свободное время вне учебы, ученик, подросток заполняет, подчас даже вне своего желания, отрицательными моментами, такими, например, как, сложные отношения с родителями, неблагополучием в семье, влиянием молодежных субкультур, СМИ, отсутствием материального благополучия в семье, эти факторы и приводят ребенка за компьютер, где он может расслабится и забыть про свои неурядицы. Поэтому подросток организует свое свободное время, сопрягая его со своими интересами, возможностями и потребностями.

В ходе моего исследования я выяснила следующее: пришла к следующим выводам – быстрое, даже можно сказать стремительное развитие технологий, существенно влияет на нашу повседневную жизнь, особенно на жизнь подростка еще не определившегося этой жизни. На сегодняшний день учащиеся, подростки проживают уже не в том мире в котором выросли их родители. В обществе подростки, учащиеся в большей мере подражают и примеряют на себя правила и роли из сюжетов любимых телевизионных передач, компьютерных игр, клипов, фильмов и других СМИ. Содержание этих медиа ресурсов, оказывает большое влияние на процесс социализации подростка, который формирует свой образ поведения, мышления, ценности

исходя из этого. Многие ученые полагают, что воздействие социальных сетей на процесс становления и социализации ребенка, также велико, как влияние его родителей и близких.

Интернет-зависимость такая же острая, как зависимость от курения или спиртного. Психологи выделяют три основных болезни интернет зависимых:

Кибер сексуальная, то есть тяга к просмотру роликов непристойного содержания;

Игровая: все известные казино, квесты, танчики, лотереи, участие в розыгрышах и т.д;

Зависимость от сайтов знакомств (еще не придумали точного названия этого «заболевания», но оно довольно распространено)

Простая интернет-зависимость, то есть информационная (бесконечное лазание по сайтам).

Интернет- зависимостью страдают как дети, так и взрослые. Но если взрослые осознают пагубность этой проблемы, то ребёнку эта болезнь может сильно подпортить жизнь. Он, подобно алкоголику, постепенно начинает терять трудоспособность, а виртуальные приложения (типа знакомств или форумов) замещают нормальную, реальную жизнь, реальное общение.

В наиболее тяжелых случаях поможет отказ от ноутбука и смартфона, то есть цифровая детоксикация. Цифровую детоксикацию, время от времени, нужно проводить и здоровому ребенку, чтобы не превратиться в интернет зависимого. Никогда не позволяйте ребенку есть перед компьютером.

Если работа предполагает использование интернета, нельзя делать закладки с «интересными сайтами». Нужно удалиться из всех социальный сетей, заблокировать доступ к ним. И, самое главное: стоит выделить для него определенное количество времени, какое можно провести в интернете, в день, строго зафиксировав его. После окончания работы и штудирования сайтов, ноутбук аккуратно складывается в чехол или в шкаф, а компьютер выключается из сети, а вай фай отключается.

Чтобы убрать из жизни ребенка пагубную страсть, нужно время

препровождение за компьютером чем-то компенсировать. Проблема в том, что интернет-зависимость: это не первопричина проблем, это- следствие. Болезнь появляется у ребенка тогда, когда он не видит стимулов в реальной жизни, не может найти себя и способы плодотворно использовать свое время. Интернет-зависимость появляется, чаще всего, из-за неустроенного досуга, одиночества, отсутствия друзей и хобби, которое бы приносило удовлетворение.

Если сразила обычная интернет-зависимость, то есть, монотонное изучение сайтов, она может быть замещена поиском и чтением интересной литературы. Можно изучать иностранные языки или читать энциклопедию в бумажном варианте.

Посещение различных тренингов по развитию личности, курсов, поступление в различные кружки помогут переключиться и развить себя, чтобы стать более интересным человеком и завести друзей. Путешествия: способ найти друзей и получить новые эмоции.

Занятие своей внешностью и стилем – это выгодная инвестиция и способ забыть о красивой интернет-жизни.

Виртуальная реальность - это нематериальное воздействие, эфемерность и условность каких-либо параметров, - это не реальная жизнь, а лишь параллельный мир, другая часть жизни, но не являющийся основным процессом ее течения. Мы не можем запретить ребенку компьютер или игнорировать его возможности, но необходимо грамотное и умеренное их использование, то есть по мере необходимости, а развлечения сети интернет, необходимо совмещать с активными и реальными действиями в жизни.

Профилактика от виртуальных форм общения благодатная почва для учащихся подростков в формировании фундаментальных потребностей человека. Во время профилактических действий учащемуся немного попроще сформировать уважительное отношение к окружающим и к себе. Профилактика компьютерной зависимости в семье, в существенной степени помогает формированию характера учащегося, таких качеств как

мужественность, настойчивость, сдержанность, честность, искренность и др.

Таким образом делаем вывод, что современные компьютерные технологии и ИТ - технологии в целом, существенно трансформировали структуру досуга современных подростков, учащихся. В целом представленные в анкетах данные показали явное влияние техноэволюционных процессов на трансформацию подростковой субкультуры. Перестраиваются и сфера жизни ребенка, изменяются характеристики учебного процесса и информационная среда. В этой связи на сегодняшний день необходимо расширение самой проблематики исследования, которые должны затрагивать собственно содержательные аспекты пользования компьютером. Мы доказали, что социально-педагогическая программа по профилактике виртуальных форм общения подростков, учащихся эффективна, потому что в мероприятиях, проведенные в экспериментальном классе, были использованы различные формы и методы, что и способствовала эффективному выявлению этой зависимости. И полученные результаты позволяют утверждать, чтобы способствовать спаду компьютерной зависимости у подростков, учащихся необходимо организовать внеклассную воспитательную деятельность, также работу с родителями и преподавателями и непосредственно с самими учащимися. Для того чтобы правильно организовать мероприятие по профилактике компьютерной зависимости необходимо соблюдать такие социально - педагогические условия:

- Выявить с помощью тестов, опросов, анкетирования учащихся подверженных Интернет-зависимости.

- Воспитательный процесс должен реализовываться через творчество.

- Предусматривается непрерывность, систематичность, демократичность процесса воспитания учащихся.

- Создавать такие ситуации воспитания, когда необходимо ставить учащихся перед проблемой практического решения задач компьютерной зависимости.

Литература

1. Акопов А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А.Ю. Акопов – СПб.: Речь, 2010. – 110 с.
2. Александров В.В. Интелект и компьютер / В.В. Александров – СПб.: Анатолия, 2014. – 200 с.
3. Арестова О.Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский // Вестник МГУ. – 2012. – №14. – С. 32-36.
4. Балонов И.М. Компьютер и подросток/И.М. Балонов – М.: Север, 2013. – 58 с.
5. Бек А.Т. Когнитивная терапия депрессии // Научная литература – 2014. – 236 с.
6. Борисова М. Ю. Методы профилактики компьютерной зависимости среди школьников и молодёжи / М.Ю. Борисова, Т.Б. Косенкова – Омск: Феникс, 2014. – 128 с.
7. Бурова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств / В.А. Бурова – Новосибирск: Новосибирская государственная медицинская академия, 2013. – 23с.
8. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от сети интернет /А.Е.Войскунский // Психологический журнал – 2014. – №18. – С. 32-36.
9. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции / А.Е. Войскунский // Тезисы докладов 2-ой. Российской конференции по экологической психологии – М.: Экопсицентр РОСС, 2013. – 155 с.
10. Войскунский А.Е. Психология и интернет / А.Е. Войскунский – М.: Акрополь, 2010. – 439с.
11. Говорухина М.Ю. Виртуализация современного мира: раздвоение реальности. / М.Ю. Говорухина – Екатеринбург: Софит, 2011. – 100 с.
12. Горшкова В.В. Диалог, как технология социальной работы / В.В.

Горшкова // Учебное пособие – СПб.: 2010. – 165 с.

13. Горшкова В.В. Современные проблемы социальной психологии и социальной работы / В.В. Горшкова, А.В. Ботикова, Т.И. Короткина, М.В. Созинова – СПб.: СПБГУП, 2016. – 182 с.
14. Горшкова В.В. Диалог в образовании человека / В.В. Горшкова – СПб.:СПбГУП, 2009. – 192 с.
15. Гурьева Л.П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторические аспекты. / Л.П. Гурьева // Вопросы психологии – 2012. – №6. – С. 5-16.
16. Давиденко Н.В. Программа психологической коррекции Интернет-зависимого поведения с использованием методов когнитивной психоотерапии / Н.В. Давиденко, М.М. Акопова. // Актуальные проблемы психол. знания. – 2010. – № 3. – С. 62-66.
17. Дроздов А.Ю. Издержки виртуального зазеркалья, или кое-что о феномене компьютерной агрессивности / А.Ю. Дроздов – М.: Юг, 2010. – 166 с.
18. Егорова А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егорова – СПб.: Речь, 2011. – 179 с.
19. Жилкин В.О. О понятии «Информационная субкультура» / В.О. Жилкин // Психологический журнал – 2013. – №10. – С. 65-77.
20. Жичкина А.Е. Социально – психологические аспекты общения в Интернете/ А.Е. Жичкин // Электронный ресурс. Режим доступа: http://flogiston.ru/articles/netpsy/addiction. Дата обращения 7.09.2015 год.
21. Иванов Д.В. Феномен компьютеризации как социологическая проблема / Д.В. Иванова – СПб.: Сфинкс, 2012. – 340 с.
22. Ильин Е.П. Психология воли. / Е.П. Ильин – СПб.: Зоря, 2012. – 315 с.
23. Керделан К. Детипроцессора: как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / К. Керделан // пер. с фр. Лущанова А. – Екатеринбург: Фактория, 2015. – 387 с.
24. Кислов В.Л. Субъективное ощущение одиночества, как одна из актуальных проблем современного общества /В.Л Кислов. //Вестник

психологии СОРАН. – 2011. – №3. – С. 17-26

25. Котляров А.В. Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый /А.В. Котляров // - М.: Психотерапия, 2012. – 92 с.
26. Краснова С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева – М.: Эксмо, 2011. – 99 с.
27. Кристал Г.А. Нарушения эмоционального развития при аддиктивном поведении / Г.А. Кристал – М.: Карал, 2010. – 205 с.
28. Кротов Ю.А. Профилактика компьютерной зависимости в школе – [Электронный ресурс] – http://www.cpsr.org – статья в интернете.
29. Крохин Е.Е. Профилактика интернет адикции [Электронный ресурс] – http://www.fid.ru/restovrat.htm - статья в интернете.
30. Кудрявцев В.А. Интернет, или экологически чистый наркотик /В.А. Кудрявцев // Воспитание школьников, 2012. – №5. – С. 23-25.
31. Кулаков С.А. Психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков /С.А. Кулаков – СПб.: Гардарика, 2014. – 156 с.
32. Кулаков С.А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков / С.А. Кулаков – СПб.: Гардарика, 2010. – 233 с.
33. Леднев Г.С. Чума XXI века - интернет-зависимость / Г.С. Леднев // Журн. практ. психолога – 2010. – № 6. – С. 143-149.
34. Лепский В.Е. Моделирование и поддержка сообществ в интернете /В.Е. Лепский – М.: Институт психологии РАН, 2008. – 117 с.
35. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость – патология 21 века? / В.А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии – 2012. – №13 – 23 с.
36. Лебедева С.С. Социальная работа с группами риска в регионе: содержание и современные технологии [Текст]: учеб. пособие / научный редактор С.С. Лебедева, С.М. Безух. – СПб.: СПбГИПСР, 2010.
37. Малыгин В.Л. Интернет зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика / В.Л. Малыгин – М.: Мнемо, 2010. – 300 с.
38. Маркина И.А. Взаимодействие семьи и школы: Семья и образовательное

учреждение / И.А. Маркина – Казань: Академия, 2010. – 166 с.

39. Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе / В.Н. Моторин // Дошкольное воспитание. – 2010. – №5. – С. 12-15.
40. Мухин К.В. Компьютерная зависимость – болезнь XXI века [Электронный ресурс] – http://www.psy. msu.ru - статья в интернете.
41. Нестерова Г.Ф. Технология и методика социальной работы / Г.Ф. Нестерова, И.В. Астер // Учебное пособие – Спб.: Имена, 2006. – 167 с.
42. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В.Н. Новосельцев //Директор школы. – 2011. – № 9. – С. 13-18.
43. Носова Н.А. Виртуальная реальность в психологии и психопрактике / Н.А. Носова, О.И. Генисарецкий – М.: Центр Виртуалистики ИЧ РАН, 2008.– 291 с.
44. Оськина Н.Г. Профилактика интернет-зависимости у младших школьников: новая модель / Н.Г. Оськина // Начальная школа плюс: до и после – 2013. – №2. – С. 50 – 70.
45. Платонова Н.М. Введение в социальную работу / Н.М. Платонова // Институт психологии и соц работы – 2011.– С. 25-27.
46. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А. Реан – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 416 с.
47. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Ремшмидт Х. – М.: 201. – 366 с.
48. Саглам Ф.А. Профилактика интернет-аддикции у подростков, учащихся образовательных учреждений: методическое пособие / Ф.А. Саглам – Казань: Бриг, 2009. – 203 с.
49. Соболев К.В. Компьютерная зависимость как чистый наркотик [Электронный ресурс] – http://psynet. carfax.ru – статья в интернете.
50. Сухарева Г.Е. Клинические лекции по психиатрии детского возраста (клиника олигофрении) / Г.Е. Сухарева – М.: Медицина, 2012. – 337 с.
51. Чернов А.А. Становление глобального информационного общества: проблемы и перспективы /А.А. Чернов – М.: Дашков, 2009. – 95 с.

52. Чудинова В.П. Социализация ребенка и медиа / В.П. Чудинова // Школьная библиотека. – 2010. – №4. – С. 14-18.
53. Чудова И.В. Особенности образа «Я» «Жителя интернета» / И.В. Чудова //Психологический журнал – 2012. – № 3. – С. 24-29.
54. Шавамиш В.В. Зависимое поведение школьников / В.В. Шавамиш – СПб.: 2015. – 377 с.
55. Шапиро Н. А., Голдсмит Т. Д., Кек П. Е., Хосла Ю. М., МакЭлрой С.Л. (Факультет психиатрии, Университет Флориды, почтовый ящик 100256, Гейнсвилль 32610–0256, США) Journal of Affective Disorders («Журнал аффективных расстройств»), январь-март 2014 год, №57(1–3), С. 267–272
56. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева // Монография – Днепропетровск: Пороги, 2009. – 200 с.
57. Яврый Г.Г. Интернет и человек /Г.Г. Яврый – Ставрополь: Графа, 2009. – 45 с.
58. Якушина Е.В. Подростки в интернете: специфика информационного воздействия / Е.В. Якушева // Педагогика – 2013. – №4. – С. 56-60.
59. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир интернет – 2014. – № 2. – С. 24–29.

Приложения

Приложение 1

Бланк опросник, тест Кимбирли-Янг на интернет зависимость

	Никогда	Редко	Регулярно	Часто	Постоянно
1. Замечаете, что проводите в онлайне больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайне?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?					
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?					
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?					
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?					
9. Занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?					
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?					
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?					
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?					
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?					
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?					
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?					
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?					
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне?					
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?					
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?					
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне?					
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?					
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?					

Приложение 2

Опросник Басса - Дарки

(бланк)

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ.
ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ.

Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
Возраст _____
Дата и место тестирования_____
Время тестирования _____

1.	16.	31.	46.	61.
2.	17.	32.	47.	62.
3.	18.	33.	48.	63.
4.	19	34.	49.	64.
5.	20	35.	50.	65.
6.	21.	36.	51.	66.
7.	22.	37.	52.	67.
8.	23.	38.	53.	68.
9.	24.	39.	54.	69.
10.	25.	40.	55.	70.
11.	26.	41.	56.	71.
12.	27.	42.	57.	72.
13.	28.	43.	58.	73.
14.	29.	44.	59.	74.
15.	30.	45.	60.	75.

Шкала 1 суммарное количество баллов _____
Шкала 2 суммарное количество баллов _____
Шкала 3 суммарное количество баллов _____
Шкала 4 суммарное количество баллов _____
Шкала 5 суммарное количество баллов _____
Шкала 6 суммарное количество баллов _____
Шкала 7 суммарное количество баллов _____
Шкала 8 суммарное количество баллов _____

Дополнительная информация: _____
_____
_____
_____

Инструкция. Прочитывая или прослушивая утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «нет».

Опросник	
1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.	38. Иногда мне кажется, что надо м
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.	39. Даже если я злюсь, не прибега выражениям.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.	40. Хочется, чтобы мои грехи были
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.	41. Редко даю сдачи, даже если кто- меня.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.	42. Обижаюсь, когда иногда полу моему.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.	43. Иногда люди раздражают присутствием.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.	44. Нет людей, которых бы я н ненавидел.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.	45. Мой принцип: «Никогда чужакам».
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.	46. Если кто-то раздражает меня, я ему все, что о нем думаю.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.	47. Я делаю много такого, о чем сожалею.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.	48. Если разозлюсь, могу ударить к
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.	49. С десяти лет у меня не было вс
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.	50. Я часто чувствую себя как пор готовая взорваться.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.	51. Если бы знали, что я чувствую, считали
15. Часто бываю не согласен с людьми.	52. Всегда думаю о том, какие тай заставляют людей делать что-ниб для меня.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.	53. Когда кричат на меня, кричу в
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.	54. Неудачи огорчают меня.
18. В раздражении хлопаю дверьми.	55. Дерусь не реже и не чаще други
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.	56. Могу вспомнить случаи, когда б зол, что хватал первую попавшу вещь и ломал ее.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.	57. Иногда чувствую, что готов п драку.

21. Меня немного огорчает моя судьба.	58. Иногда чувствую, что жизнь со м поступает несправедливо.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.	59. Раньше думал, что большинство лю говорит правду, но теперь этому не верю.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.	60. Ругаюсь только от злости.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.	61. Когда поступаю неправильно, меня муч совесть.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, тот напрашивается на драку.	62. Если для защиты своих прав ну применить физическую силу, я применяю ее.
26. Я не способен на грубые шутки.	63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стуч столу.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.	64. Бываю грубоват по отношению к лю которые мне не нравятся.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.	65. У меня нет врагов, которые хотели бы навредить.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.	66. Не умею поставить человека на место, д если он этого заслуживает.
30. Довольно многие завидуют мне.	67. Часто думаю, что живу неправильно.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.	68. Знаю людей, которые способны довести м до драки.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.	69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.	70. Мне редко приходит в голову мысль о том, люди пытаются разозлить или оскорбить ме
34. От злости иногда бываю мрачным.	71. Часто просто угрожаю людям, не собира приводить угрозы в исполнение.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.	72. В последнее время я стал занудой.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.	73. В споре часто повышаю голос.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.	74. Стараюсь скрывать плохое отношени людям.
	75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем с спорить.

Расшифровка результатов: При обработке данных в обычных условиях ответы «да» и «пожалуй, да» объединяются (суммируются как ответы «да»), также как и ответы «нет» и «пожалуй, нет».

Ключ

1. Физическая агрессия (к = 11): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. Вербальная агрессия (к = 8): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3. *Косвенная агрессия* (к = 13): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4. *Негативизм* (к = 20): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5. *Раздражение* (к = 9): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6. *Подозрительность* (к = 11): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7. *Обида* (к = 13): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8. *Чувство вины* (к = 11): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Примечание. Номера вопросов со знаком «-» требуют и регистрации ответа с противоположным знаком: если был ответ «да», то мы его регистрируем как ответ «нет» и наоборот.

Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления нормированные показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Суммарные показатели:

(1 + 2 + 3): 3 = ИА – индекс агрессивности;

(6 + 7): 2 = ИВ – индекс враждебности.

Приложение 3

Шкала оценки уровня личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкала самооценки
(Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

Фамилия_____ **Дата**_____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Лицевая сторона бланка

Шкала самооценки

Фамилия_____ Дата_____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26.	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28.	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30.	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33.	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36.	Я доволен	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Оборотная сторона бланка

Приложение 4

Шкала депрессии Бека

Инструкция к тесту: Нужно прочитать утверждение и выбрать тот ответ, который более точно определяет ваше самочувствие на данный момент.

Бланк теста:

---

1. Выберите один из вариантов ответа:

- я чувствую себя хорошо;
- мне плохо;
- мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать;
- мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.

2. Выберите один из вариантов ответа:

- будущее не пугает меня;
- я боюсь будущего;
- меня ничто не радует;
- мое будущее беспросветно.

3. Выберите один из вариантов ответа:

- в жизни мне большей частью везло;
- неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого;
- я ничего не добился в жизни;
- я потерпел полное фиаско – как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне – словом, всюду.

4. Выберите один из вариантов ответа:

- не могу сказать, что я неудовлетворен;
- как правило, я скучаю;
- что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина;
- меня не удовлетворяет абсолютно все;

5. Выберите один из вариантов ответа:

- у меня нет ощущения, будто я кого-то обидел;
- может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно;
- у меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья;
- я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.

6. Выберите один из вариантов ответа:

- я доволен собой;
- иногда я чувствую себя несносным;
- порой я испытываю комплекс неполноценности;
- я совершенно никчемный человек.

7. Выберите один из вариантов ответа:

- у меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания;
- я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной;
- я знаю, что заслуживаю наказания;
- я хочу, чтобы жизнь меня наказала.

8. Выберите один из вариантов ответа:

- я никогда не разочаровывался в себе;
- я много раз испытывал разочарование в самом себе;
- я не люблю себя;
- я себя ненавижу.

9. Выберите один из вариантов ответа:

- я ничем не хуже других;
- порой я допускаю ошибки;
- просто ужасно, как мне не везет;
- я сею вокруг себя одни несчастья.

10. Выберите один из вариантов ответа:

- я люблю себя и не обижаю себя;
- иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь;
- лучше было бы вовсе не жить;
- я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.

11. Выберите один из вариантов ответа:

- у меня нет причин плакать;
- бывает, что я и поплачу;
- я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться;
- раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.

12. Выберите один из вариантов ответа:

- я спокоен;
- я легко раздражаюсь;
- я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел;
- мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, сейчас будто бы меня не касается.

13. Выберите один из вариантов ответа:

- принятие решения не доставляет мне особых проблем;
- иногда я откладываю решение на потом;
- принимать решение для меня проблематично;
- я вообще никогда ничего не решаю.

14. Выберите один из вариантов ответа:

- мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде;
- меня волнует, что я неважно выгляжу;
- я выгляжу плохо;
- я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.

15. Выберите один из вариантов ответа:

- совершить поступок – для меня не проблема;
- мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг;
- чтобы решиться на что-либо я должен очень много поработать над собой;
- я вообще не способен что-либо реализовать.

16. Выберите один из вариантов ответа:

- я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь;
- по утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул;
- я просыпаюсь рано и чувствую себя не выспавшимся;
- иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.

17. Выберите один из вариантов ответа:

- у меня сохранилась прежняя работоспособность;
- я быстро устаю;
- я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю;
- я настолько устал, что ничего не могу делать.

18. Выберите один из вариантов ответа:

- аппетит у меня такой же, каким он был всегда;
- у меня пропал аппетит;
- аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде;
- у меня вообще нет аппетита.

19. Выберите один из вариантов ответа:

- бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше;
- мне приходится заставлять себя встречаться с людьми;
- у меня нет никакого желания бывать в обществе;
- я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.

20. Выберите один из вариантов ответа:

- я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше;
- у меня постоянно что-то болит;
- со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю;
- мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.

Ключи к тесту:

А - 0 баллов;

Б -1 балл;

В - 3 балла;

Г - 4 балла.

Приложение 5

Тест-опросник Реана

ТЕСТ ОПРОСНИКА
1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех. 2. В деятельности активен. 3. Склонен к проявлению инициативности. 4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них. 5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо не реалистически высокие по трудности. 6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления. 7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов. 8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля. 9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается. 10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели. 11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдалённую перспективу. 12. Если рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно. 13. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль. 14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем не реалистически высокие. 15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается. 16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач. 17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время. 18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное. 19. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания от поставленной цели, как правило, не отказываюсь. 20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.
КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ «ДА»: 1,2,3,6,8,10, 11, 12, 14,16, 18, 19,20. «НЕТ»: 4,5,7,9,13,15,17.

Приложение 6

Тест-опросник по установлению зависимости от сети Интернет и компьютерных игр Красновой С.В.

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных и интернет-игр предлагается серия вопросов-утверждений, опрашиваемые должны ответить, верно или нет утверждение.
1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры? 2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния? 3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером? 4. У вас есть боли в запястьях? 5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)? 6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете? 7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)? 8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу? 9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми? Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета? 10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером? 11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так? 12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще чем 1 раз в неделю)? 13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз? 14. В последнее время у вас было сильное желание играть? 15. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться? 16. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?
Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25 % и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.