

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы нивелирования отклоняющегося поведения в условиях инклюзивного образования	6
1.1. Понятие «отклоняющееся поведение» в трудах отечественных и зарубежных психологов	6
1.2. Интернет-зависимость как одна из форм отклоняющегося поведения	12
1.3. Психолого-педагогические предпосылки отклоняющегося поведения у подростков	19
1.4. Психолого-педагогическая технологии нивелирования отклоняющегося поведения в условиях инклюзивного образования	31
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по нивелированию отклоняющегося поведения в условиях инклюзивного образования	39
2.1. Организация и методы исследования	39
2.2. Анализ и интерпретация результатов первичной диагностики	43
2.3. Описание технологии нивелирования интернет-зависимости у подростков	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	67
ПРИЛОЖЕНИЯ	74

ВВЕДЕНИЕ

Последние 25 лет Россия переживает большие социально-экономические перемены. Многие наши современники, находясь под воздействием интенсивных и непрерывно возникающих стрессовых ситуаций, оказываются не готовы к их преодолению. Следствием такого психоэмоционального напряжения является возникновение различных форм отклоняющегося поведения, носящих саморазрушающий характер.

Самым распространенным типом отклоняющегося поведения в России, по мнению ряда исследователей, является аддиктивное (зависимое) поведение, сущность которого состоит в формировании стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций [28].

Так в 90-е годы прошлого века основными видами отклоняющегося поведения стали наркомания и алкоголизм, а в первые годы нынешнего столетия под влиянием стремительно развивающегося научно-технического прогресса и тотальной компьютеризации активно развивается новый вид аддиктивного поведения – интернет-зависимость.

С ростом количества пользователей компьютерных технологий, распространение компьютерных сетей, Интернет активно проникает все виды жизнедеятельности человека. Происходит снижение возрастного порога пользователей Интернета, в связи с чем, наиболее активными пользователями становятся подростки и старшеклассники. Интернет крайне востребован и распространен в индивидуальной жизни подростка. Так, подростками активно используются ресурсы Интернета и в целях развлечения, и в целях общения, и в образовательных целях.

В качестве негативных последствий интернет-зависимости у подростков выступает сужение круга интересов, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности. По мнению некоторых ученых, таких как А.А. Бодалева, Л.П. Буева, А.Г. Ковалева, В.С. Мерлина, В.Н. Мясищева, занятия с компьютером один на один, часто в ущерб общению со сверстниками, приводит к социальной изоляции и трудностям в межличностных контактах.

В данной работе изучается проблема интернет-зависимости как вид отклоняющегося поведения у подростков, так как именно данный возраст наиболее подвержен развитию отклонений в поведении.

Объект исследования – отклоняющееся поведение подростков.

Предмет исследования – нивелирование отклоняющегося поведения ребенка в условиях инклюзивного образования.

Цель исследования – изучение особенностей отклоняющегося поведения и разработка программы психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей подросткового возраста.

Гипотеза исследования: процесс нивелирования отклоняющегося поведения подростков в условиях инклюзивного образования будет эффективным при условии:

- комплексной диагностики отклоняющегося поведения подростков;
- разработки и проверки эффективности психолого-педагогической технологии нивелирования отклоняющегося поведения в условиях инклюзивного образования.

Для проверки гипотезы были определены следующие **задачи исследования**:

1. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме отклоняющегося поведения в условиях инклюзивного образования;

2. Эмпирическое исследование аддитивной формы отклоняющегося поведения подростков;

3. Разработка и апробация психолого-педагогической технологии нивелирования отклоняющегося поведения в условиях инклюзивного образования;

4. Проверка эффективности разработанной программы.

Методологическая основа исследования представлена теоретическими положениями В.П. Кудрявцева, Н.Н. Земляная, А.Н. Ложкин, Т.А. Шилова, А.В. Захарова, Г.И. Макарычева, С.Ф. Савченко, В.А. Барабохина, А.Г. Асмолов, Н.А. Цветкова об особенностях отклоняющегося поведения подростков, аддиктивной личности подростка.

В частности, были рассмотрены основные точки зрения на определение Интернет-зависимости в интерпретации Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскуновский, А.А. Долныкова, В.С. Ильин, А. Морозов, А. Серебряков, К.С. Янг, В. Бреннер, К. Шерер, Дж. Мораган-Мартин. При анализе проблемы Интернет-зависимости мы обращались к работам отечественных и зарубежных психологов.

Методы исследования:

Обзорно-аналитическое теоретическое исследование психологической литературы по изучаемой проблеме с использованием категориального аппарата и общепсихологических принципов.

Практическая значимость исследования:

Возможность использования полученных данных для разработки программы мониторинга с целью нивелирования интернет-зависимости у подростков.

Полученные данные могут быть использованы при практической реализации психологической коррекции (включая самокоррекцию), направленной на нивелирование отклоняющегося поведения в целом.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ НИВЕЛИРОВАНИЯ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Понятие «отклоняющееся поведение» в трудах отечественных и зарубежных психологов

В зарубежной науке психология отклоняющегося поведения сложилась как самостоятельная научная и учебная дисциплина. В России эта наука не имеет такого теоретического и эмпирического опыта: она на пути становления и развития. Тем не менее ни у зарубежных, ни у отечественных авторов нет единой точки зрения на термин «отклоняющееся поведение».

Одни исследователи считают, что речь должна идти о любых отклонениях от одобряемых обществом социальных норм, другие предлагают включить в это понятие только нарушения правовых норм, третьи — различные виды социальной патологии (убийство, наркотики, алкоголизм и т.п.), четвертые — социальное творчество.

Принято считать, что отклоняющееся поведение всегда связано с каким-либо несоответствием человеческих поступков, действий, видов деятельности, распространенным в обществе или группах нормам, правилам поведения, идеям, стереотипам, ожиданиям, установкам, ценностям.

Так, например, по мнению А. Коэна, отклоняющееся поведение — это «такое поведение, которое идет вразрез с институционализированными ожиданиями, то есть с ожиданиями, разделяемыми и признаваемыми законными внутри социальной системы» [20].

Отклоняющимся называют поведение, которое не соответствует нормам и ролям. При этом одни ученые предпочитают в качестве точки отсчета («нормы») использовать экспектации (ожидания) соответствующего поведения, а другие — аттитюды (эталоны, образцы) поведения. Некоторые полагают, что отклоняющимся могут быть не только действия, но и идеи (взгляды). Отклоняющееся поведение нередко связывают с реакцией общества на него и тогда определяют как «отклонение от групповой нормы, которое влечет за собой изоляцию, лечение, тюремное заключение или другие наказания нарушителя» (Б.А. Урванцев, 1991).

А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский считали, что первые проявления отклоняющегося поведения наблюдаются в детском и подростковом возрасте в виде несбалансированности психических процессов, нарушения социализации, а также в виде уклонения от нравственного и этического контроля за собственным поведением. Причинами отклоняющегося поведения являются такие факторы, как относительно низкий уровень интеллектуального развития, незавершенность процессов формирования личности, негативное влияние семьи и ближайшего окружения, зависимость детей и подростков от требований группы и принятых в ней ценностных ориентиров.

А.И. Ложкин придерживался мнения о том, что отклоняющееся называют поведение, в котором устойчиво проявляются отклонения от социальных норм, когда поступки, деятельность человека отличается от нормального, обычного, общепринятого или не соответствует нормам, принятым обществом, членом которого он является.[24]

С.Фролов рассматривал отклоняющееся поведение как поведение индивида или группы, которое не соответствует общепринятым нормам, в результате чего эти нормы ими нарушаются.[27]

Г. Беккер, Э. Лемерт, Э. Гофман отмечали, что отклоняющееся поведение – форма проявления отношений индивидов и социальных групп к нормам и

ценностям социальной системы, в которой они действуют. Связано с вопросом возникновения и поддержания социального порядка как согласования планов деятельности социальных субъектов посредством общих норм, стабилизирующих взаимные социальные ожидания. Возможны различные трактовки проблематичных свойств порядка и действия. Функциональный подход (Парсонс), рассматривая нормы и ценности как формальные правила взаимодействия, считает отклонение качеством действий. Их статистический учет и соотнесение с категориями социальной структуры позволяет измерить уровень социального отклонения в обществе. Субъективный способ, каким отдельные индивиды осуществляют личную деятельность, определяется механизмом социализации как овладения нормами и образцами деятельности. Расхождение действия с предписанными ожиданиями оказывается следствием конфликта или конкуренции ценностей в рамках социальной системы, когда индивиды, принадлежащие к различным группам (подсистемам), усваивают различные нормы и ценности. Поведение считается отклоняющимся, если не соответствует требованиям, предъявляемым системой в целом, или оценивается на основании стандартов других подсистем.

Психологическая трактовка отклонений исходит из неправильной социализации как результата нарушений в системе личности (понятие анемической личности). Интеракционизм, впервые перейдя от «преступления» (юридическое понятие) к «социальному отклонению», подчеркивает важность анализа социальных значений для изучения отклоняющегося поведения – теория названа «теория ярлыков».

В.И. Овчаренко считает, что отклоняющееся поведение – новаторство (отрицание средств), ритуализм (отрицание целей), ретризм, уход от мира, (отрицание целей и средств), мятеж (отрицание целей и средств и замена их новыми). Концепция предполагает соединение продуктивных и деструктивных элементов, акцентируя проблему культурной инновации. Инновация,

направляемая системой, способствует повышению ее эффективности. Возможная дестабилизация оказывается моментом преобразований, обретает более устойчивый и нормальный характер.

По мнению Т.М. Жировой отклоняющимся называют поведение, в котором устойчиво проявляются отклонения от социальных норм, как отклонения корыстной, агрессивной ориентации, так и социально-пассивного типа. Это могут быть поступки, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам, правилам, образцам, либо образцы поведения, основанные на нормах и традициях других культур или исторических эпох, не являющихся признанными в данном обществе. Отклоняющееся поведение выражает конфликт в разных его формах между индивидом и обществом.[6]

Каждый человек отличается своеобразием реакций на воздействия окружающей среды. Поведение проявляется в индивидуально-своеобразных формах, не всегда адекватных. Часто образ поведения, приобретенный в определенных условиях, становится привычным.

Нервная система обладает способностью формировать и закреплять привычки, в том числе вредные, которые по мере их закрепления, воспринимаются как нормальное явление. Т.е. то, что в субъективном восприятии подразумевается как положительное, объективно является проявлением отклоняющегося поведения.

Значит, если вовремя заметить появление вредной привычки, устранить ее путем замены на новую, положительную привычку, означает изменить стиль поведения. Эффективность управления поведением зависит от состояния эмоционально-волевой сферы, осознания наличия вредной привычки, стремления освободиться от нее, организации соответствующей повседневной деятельности, направленной на формирование иного типа поведения. Нельзя забывать при этом о мотивации поведения. Л.П. Гримак [27] считает, что

содержание мотива поведения складывается из двух элементов: программы и цели деятельности, находящихся в тесной взаимосвязи. Причем программа уточняет средства, направленные на реализацию цели.

Проблема мотивации в поведении находится в центре внимания психологов, исследующих детерминацию развития личности с отклонениями поведения. Рассматривая мотивацию как многоуровневую, выделяют две основные проблемы: проблемы осознанного и неосознанного в мотивации личности и проблему понимаемых и реально действующих мотивов. Реально действующие мотивы не всегда совпадают с понимаемыми, осознанными мотивами.

Существует достаточно много теорий и подходов к изучению отклоняющегося поведения, но до сих пор не создана единая классификация его видов и форм.

В рамках психологического подхода встречаются различные варианты классификаций, но большинство авторов выделяют классификацию Змановской Е.В.: делинквентное поведение — это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей. Оно включает любые действия или бездействия, запрещенные законодательством. У взрослых людей (старше 18 лет) делинквентное поведение проявляется преимущественно в форме правонарушений, влекущих за собой уголовную или гражданскую ответственность и соответствующее наказание. У подростков (от 13 лет) преобладают такие виды как: хулиганство, кражи, грабежи, вандализм, физическое насилие, торговля наркотиками. В детском возрасте (от 5 до 12 лет) наиболее распространены такие формы, как насилие по отношению к младшим детям или сверстникам, жестокое обращение с животными, воровство, мелкое хулиганство, разрушение имущества, поджоги.

Асоциальное поведение — это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию

межличностных отношений. Оно может проявляться как агрессивное поведение, сексуальные девиации (беспорядочные половые связи, проституция, соращение, вуайеризм, эксгибиционизм и др.), вовлеченность в азартные игры на деньги, бродяжничество, иждивенчество. В подростковом возрасте наиболее распространены уходы из дома, бродяжничество, школьные прогулы или отказ от обучения, ложь, агрессивное поведение, промискуитет (беспорядочные половые связи), граффити (настенные рисунки и надписи непристойного характера), субкультуральные отклонения (сленг, шрамирование, татуировки). У детей чаще встречаются побеги из дома, бродяжничество, школьные прогулы, агрессивное поведение, злословие, ложь, воровство, вымогательство (попрошайничество). Границы асоциального поведения особенно изменчивы, поскольку оно более других поведенческих девиаций находится под влиянием культуры и времени.

Аддиктивное (зависимое) поведение — это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности. Зависимое поведение в свою очередь подразделяется на: суицидальное поведение, пищевая зависимость, химическая зависимость (злоупотребление психоактивными веществами), фанатическое поведение (например, вовлеченность в деструктивно-религиозный культ), аутическое поведение, виктимное поведение (поведение жертвы), деятельность с выраженным риском для жизни (экстремальные виды спорта, существенное превышение скорости при езде на автомобиле и др.). Спецификой аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте является его опосредованность групповыми ценностями. Группа, в которую включен подросток, может порождать следующие формы аутодеструкции: наркозависимое поведение, самопорезы, компьютерную зависимость (интернет-зависимость), пищевые аддикции, реже — суицидальное поведение. В детском возрасте имеют место курение и токсикомания, но в целом для данного

возрастного периода аутодеструкция малохарактерна.[10]

Таким образом, отклоняющееся поведение - это поведение, в котором устойчиво проявляются отклонения от социальных норм, как отклонения корыстной, агрессивной ориентации, так и социально-пассивного типа. Связано с каким-либо несоответствием человеческих поступков, действий, видов деятельности, распространенным в обществе или группах нормам, правилам поведения, идеям, стереотипам, ожиданиям, установкам, ценностям. Отклоняющееся поведение может создавать угрозу как обществу, так и целостности самой личности.

1.2. Интернет-зависимость как одна из форм отклоняющегося поведения

В условиях ухудшающейся социально-экономической обстановки современное общество, в стремлении изменить свое психическое состояние, все чаще прибегает к средствам, позволяющим избавиться от угнетения, отвлечься от неприятных размышлений. Для реализации этой цели человек «вырабатывает» индивидуальные подходы, становящиеся привычками, стереотипами. В результате этого возникают отклоняющиеся явления в поведении человека.

Элементы аддиктивного поведения свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего состояния.

А. Е. Войскунский обращает внимание на то, что: «проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением сознания, начинает доминировать в сознании, становится центральной идеей». [9,10.]

Под аддиктивным поведением понимается одна из форм деструктивного, девиантного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу из реальности посредством изменения своего психического состояния.

Ряд отечественных ученых (Б.Д. Карвасарский, П.И. Сидоров, К.В. Судаков и др.) определяют аддиктивное поведение как одну из форм девиантного поведения, направленного на поддержание интенсивных эмоций, возникающих в результате искусственного изменения своего психического состояния посредством приема фармакологических веществ или постоянной сосредоточенностью на предметах и видах деятельности.

Суть аддиктивного поведения, по мнению А.Е. Войскунского, заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Существуют разные виды аддиктивного поведения, как фармакологического, так и нефармакологического характера. Они представляют собой серьезную угрозу для здоровья (физического и психического) не только самих аддиктов, но и тех, кто их окружает. Значительный ущерб наносится межличностным отношениям. [17]

Зависимость и аддикция принадлежат к числу относительно новых для отечественной науки терминов, поэтому, до сих пор, в отечественной психологии нет единого взгляда на их понимание. Одни авторы понимают аддикцию как заболевание, а зависимость как сопутствующие формы поведения (В. С. Битенский, С. А. Кулаков, А. Е. Личко и др.), другие придерживаются противоположного мнения (В. Миллер, М. Ландри, В.С. Донских, Е. П. Ильин, Ц. П. Короленко, Ю. В. Попов, Н. П. Фетискин и др.), третьи не различают данные термины, используя их как взаимозаменяемые (А. Е. Войскунский, Е. В. Змановская, С. А. Минаков, А.Ю. Егоров и др). В данной работе, мы будем придерживаться третьей точки зрения, отождествляя термины зависимость и аддикция. [12]

Л.М. Доддс под зависимостью понимает компульсивно побуждаемую активность, характеризующуюся интенсивностью, неослабевающим упорством,

относительной потерей автономии Эго (включая способность реагировать на факторы реальности и функции заботы о себе). [12]

В публикациях отечественных авторов рассматривается почти исключительно зависимость от химических веществ. Тем не менее, психологические формы зависимости, не сопровождающие физическую зависимость, дают основания ставить вопрос о пересмотре основополагающих взглядов и парадигм: для квалификации зависимости может быть достаточно эмоциональной привязанности человека к тем чувствам и ощущениям, которые дарит следование аддиктивным формам поведения. [3]

Таким образом, можно выделить две основные группы зависимостей:

- химические зависимости, т.е. зависимость от психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики, токсичные вещества, и т.д.)
- нехимические зависимости, - объектом является поведенческий паттерн.

Е.В. Змановская выделяет два вида зависимости: ситуационную, носящую временный характер и не вызывающую личностных изменений, и психологическую, представляющую собой устойчивое личностное образование, проявляющееся в определенном поведении и характеризующееся четкими признаками.

Психологическая зависимость присутствует во всех формах химической зависимости. Многие исследователи (В. Д. Менделевич, А. Л. Андреев, С.В. Ковалев, А. О. Бухановский, А. Я. Перехов, О. А. Бухановская, А. Ю. Егоров, Ц. П. Короленко) считают механизмы проявления химической и нехимической (поведенческой) зависимости одинаковыми. Следовательно, наличие нехимической зависимости выступает основой возникновения психологической зависимости.

Ряд отечественных и зарубежных исследователей (М.М. Стивен, Д.В. Роджер, Дж.А. Соломзес, В. Чебурсон, Н.С. Курек, Г. Соколовский) определяет психологическую зависимость как эмоциональное состояние, характеризующееся

ощущением настоятельной потребности в наркотике или в совершении определенных действий, с целью получения эффекта, связанного с его употреблением, либо с целью снятия негативных ощущений, вызванных злоупотреблением им. [12]

И.Маркс выделил следующие *симптомы нехимических зависимостей*:

1. Побуждение к контрпродуктивной поведенческой деятельности (тяга).
2. Нарастающее напряжение, пока деятельность не будет завершена.
3. Завершение данной деятельности немедленно, но ненадолго снимает напряжение.
4. Повторная тяга и напряжение через часы, дни или недели (симптомы абстиненции).
5. Внешние проявления уникальны для данного синдрома зависимости.
6. Последующее существование определяется внешними и внутренними проявлениями (дисфория, тоска).
7. Гедонистичекый оттенок на ранних стадиях зависимости.

М. Гриффитс предлагает операциональные критерии, в сумме определяющие зависимость:

- Приоритетность – излюбленная деятельность приобретает первостепенное значение и преобладает в мыслях, чувствах и поступках (поведении);
- Изменение настроения – относится к субъективному опыту человека и сопутствует состоянию поглощенности деятельностью;
- Толерантность – для достижения привычного эффекта требуется количественные увеличения параметров деятельности;

- Симптомы разрыва – возникновение неприятных ощущений или физиологических реакций при потере или внезапном прекращении возможностей заниматься любимой деятельностью;

- Конфликт – относится ко всем разновидностям конфликтов: интрапсихическим, межличностным, с другими видами деятельности.

- Рецидив – возврат к излюбленной деятельности, иногда после многолетнего абстинентного периода. [56]

К видам нехимических зависимостей относятся:

- гемблинг – зависимость от азартных игр
- сексуальная зависимость
- зависимость от отношений
- работоголизм
- шопоголизм
- спортивная зависимость
- пищевая зависимость
- компьютерная и интернет-зависимость и др.

Термин интернет-зависимости как феномена патологического пребывания в Интернете был предложен И. Голдбергом в 1996 году.

Под интернет-зависимостью понимается феномен психологической зависимости от сети Интернет, проявляющийся в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети в виртуальном мире

затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире. [38]

К. Янг и Д. Гринфилд утверждают, что зависимость от Интернета — это явление основанное на проявлениях эскейпизма (т.е. бегства в «виртуальную реальность» людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учебой или социальным окружением), а наряду с этим — поиск новизны, стремление к постоянной стимуляции чувств, эмоциональную привязанность (возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться тем самым от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение), а также удовольствие ощутить себя «виртуозом» в применении компьютера для работы в Интернете. [54, 56]

М. Орзак выделила следующие симптомы, характерные для интернет-зависимости:

Психологические симптомы:

1. хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. невозможность остановиться;
3. увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. пренебрежение семьей и друзьями;
5. ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

1. синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
2. сухость в глазах;
3. головные боли по типу мигрени;

4. боли в спине;
5. нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
6. пренебрежение личной гигиеной;
7. расстройства сна, изменение режима сна. [15]

Признаками сформировавшейся интернет-зависимости, согласно исследованиям К. Янг являются:

- всепоглощенность Интернетом;
- потребность проводить в Интернете все больше и больше времени;
- тщетные попытки уменьшить использование Интернета;
- возникновение симптома отмены, возникающего при прекращении пользования Сетью;
- проблемы контролирования времени;
- проблемы с окружением (семья, школа, друзья);
- ложь по поводу времени, проведенного Сети;
- изменение настроения посредством пользования Интернетом. [54]

В настоящее время выделяют *6 типов компьютерной зависимости* :

1. навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);
2. страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;
3. виртуальные знакомства;
4. киберсекс (увлечение порносайтами);
5. компьютерные игры
6. навязчивая тяга к просмотру фильмов через сеть Интернет. [2]

Основной «группой риска» для развития интернет-зависимости в России, как показали исследования Научного Центра Психического Здоровья РАМН (2002), являются молодые люди от 12 до 18 лет.

Этому, в большей степени, может способствовать ряд факторов:

- широкое распространение домашних компьютеров;

- легкость подключения к Интернет-сети;
- компьютеризация школьных и студенческих программ обучения;
- постоянно увеличивающееся количество клубов и Интернет-салонов (особенно в крупных городах). [14]

Таким образом, интернет-зависимость – это одна из форм аддиктивного поведения, выражающаяся в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети в виртуальном мире затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире.

К основным симптомам интернет-зависимости можно отнести компульсивные симптомы, связанные с непреодолимой тягой к посещению Интернета, и чувством эйфории при его использовании, симптом отмены, возникающий при прекращении использования Интернета, и симптом толерантности, т.е. постоянное увеличение времени, проводимого в Интернете.

Основной группой риска для возникновения интернет-зависимости являются молодые люди в возрасте 12-18 лет.

1.3. Психолого-педагогические предпосылки отклоняющегося поведения у подростков

Особенность подросткового возраста – глубокая перестройка организма. Быстрое возмужание усиливает ощущение своей «взрослости»: повышается интерес к своей внешности, формируется новый образ физического «Я». В этом возрасте ребенок остро переживает по поводу изъянов во внешности. Подросток стремится к тому, чтобы его внешний вид соответствовал определенному идеалу.

Одно из уникальных особенностей киберпространства Интернета – возможность поэкспериментировать с самоидентификацией. В социальных сетях, ролевых компьютерных играх человек может выбрать любое имя,

внешность, манеру поведения. Для подростка это возможность примерить на себя роль своего кумира либо другого воображаемого идеала как близкого, так и очень далекого от своего «Я-реального». В основном удовлетворение этой потребности через виртуальную среду характерно для подростков с невыдающейся внешностью. Таким образом, ребенок снимает напряжение, вызываемое осознанием несоответствия (зачастую мнимого) своего «физического Я» ожиданиям окружающих, в основном сверстников.

В подростковый период формируется чувство взрослости: желание высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших, связанные с борьбой за самостоятельность, самоутверждение как личности. Вместе с потребностями в самостоятельности формируется потребность в уважении, доверии, признании человеческого достоинства. Такая эмансипация со стороны подростка часто пресекается взрослыми, что ведет к конфликтам в семье.

Интернет удовлетворяет потребность ребенка в лидерстве и стимулирует предприимчивость. Ребенок в Сети чувствует себя взрослым, с ним общаются на равных, никто не спрашивает его возраст, судят по поведению, а не по социальному статусу. Даже если им совершаются ошибки, никто не наказывает за них.

Потребность в эмоциональной безопасности формирует в подростке желание слиться с коллективом. Подросток ищет поддержки у сверстников, так как именно их мнение становится более значимым. Именно в этом возрасте становится важной, также и потребность в интимно-личностном общении.

В Интернете потребность в интимно-личностном общении и эмоциональной безопасности подросток может реализовать через социальные сети, чаты или электронную почту. Киберпространство Интернета гарантирует анонимность. Всемирная паутина сближает людей намного быстрее чем, это происходит в реальной жизни. Люди, общаясь виртуально, испытывают настоящие чувства и эмоции. Они ссорятся, общаются, строят определенные

отношения, причем достаточно реальные. Все зависит от того, насколько близко к сердцу принимать эти отношения. Чаще всего виртуальные отношения захватывают подростка с легкостью, и он забывает про своих «реальных» друзей и начинает портить с ними отношения. Реальная жизнь может показаться бледной и скучной, поэтому люди уходят с головой в виртуальную реальность, так как здесь их возможности безграничны. Исчезает фактор расстояния, общение не требует личного знакомства, что снимает многие психологические барьеры, позволяет высказываться в соответствии со своими взглядами, дает неограниченную возможность самовыражения в диалоге.

В исследованиях отечественных ученых Л. И Божович, Л. С. Выготского, А. Е Личко, Л. С. Славиной, Д. Б Эльконина и других поднимается вопрос формирования и развития личности подростка. Отмечается воздействие на подрастающего ребенка достаточно большого количества внешних и внутренних факторов, которые каждый раз изменяют мир его переживаний (Л. С. Выготский). Одним из таких факторов может служить и Интернет.

Ряд авторов считает, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Существует, так называемый, зависимый тип личности, и люди, имеющие определенные черты попадают в группу риска.

Этими чертами зависимой личности являются:

- крайняя несамостоятельность;
- неумение отказать, сказать "нет" из-за страха быть отвергнутым другими людьми;
- ранимость критикой или неодобрением;
- нежелание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям. [1]

Одним из важных факторов формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте являются свойства характера – повышенная

обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем. Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию компьютерной зависимости.

Уход в Интернет-среду у детей подросткового возраста является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками молодой человек старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет-среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения.

Страдающие компьютерной зависимостью подростки часто испытывают чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. «Я настолько плох, что даже близкие меня не понимают». «Я просто урод, из меня ничего не получится». Такой молодой человек больше всего нуждается в поддержке близких, психологическом сопровождении его в преодолении различных жизненных ситуаций.

Формирование компьютерной зависимости у подростков часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или наоборот завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании. [58]

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева выделили 4 группы факторов, способствующих появлению и развитию интернет-зависимого поведения у подростков:

1. *Биологические факторы* - своеобразный для каждого способ реагирования на воздействия различных веществ, факторов среды.

К причинам биологического характера относят наследственную отягощенность подростка нервно-психическими заболеваниями, из-за которых он не может реализовать себя иным способом и ищет веселья и необычных ощущений в приеме спиртного или наркотиков или уходе в виртуальную реальность.

2. *Социальные факторы* – дезинтеграция общества и нарастание изменений с невозможностью к ним своевременно адаптироваться.

К социальным факторам возникновения зависимости можно отнести следующие:

1) Мода - стиль, образ жизни, в результате та или иная форма зависимого поведения становится необходимой болезненной потребностью.

2) Влияние групп сверстников. Вхождение подростка в неформальные группы, стремление идентифицировать себя с этой субкультурой также может способствовать возникновению у него «популярной» в данной группе зависимости.

3) Низкий уровень учебно-воспитательного процесса, включающий в себя формализм, частое стремление избавиться от трудных учащихся; отсутствие педагогического воздействия на неблагополучные семьи; недооценка педагогами возрастных, психологических особенностей подросткового возраста; неподготовленность педагогов к работе с разными типами трудных детей.

4) Неорганизованность в проведении свободного времени – упущения в деятельности государственных и общественных организаций по совершенствованию спортивной, культурно-массовой и других форм работы с молодежью, а также недостатки в правовом воспитании и санитарно-гигиеническом просвещении учащихся.

5) Отсутствие досуга, социально одобряемых развлечений в обществе.

б) Пример старших. В основе лежит, как правило, подражательный мотив. Дети употребляющих наркотики родители действительно злоупотребляют психоактивными веществами чаще, чем их сверстники. Наибольшее значение в возникновении зависимого поведения приобретают нарушения семейного контекста.

3. *Психологические факторы.* К ним относятся личностные особенности подростков, отражение в психике психологических травм в различных периодах жизни.

Провоцирующими факторами аддиктивного поведения детей подросткового возраста считаются нервно-психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, неустойчивый, конформный, истероидный, эпилептоидный типы), поведенческие реакции группирования, реакции эмансипации и другие особенности подросткового возраста.

4. *Мировоззренческие факторы* аддиктивного поведения у подростков – конфликтные, враждебные отношения с окружающими, отсутствие эмоционального контакта в семье, а также определенное отношение к жизни у молодых людей. [23]

Исследование "Фонда Развития Интернет", проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило определить круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета. [40, 57] Среди них: потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает, в первую очередь, стремление к независимости от родителей); потребность в самореализации и признании; потребность в признании и познании; удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательную потребность, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации. В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения

ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности - одну из базовых в системе потребностей человека.

Также, А.Е. Жичкина и Е.П. Белинская считают, что *причинами возникновения интернет-зависимости* у подростков могут быть специфические аспекты взросления:

1. Идентификация. Подростки пытаются определиться со своим местом в окружающем мире. Они задают себе "общемировые" вопросы: Кто Я? Зачем я живу? Это вопросы, ответы на которые очень трудно дать и некоторые могут быть найдены в киберпространстве.

2. Интимность и принадлежность. В процессе взросления человек знакомится с различными аспектами интимных отношений, в особенности с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности. Киберпространство предоставляет ему неисчислимое количество людей и групп, объединяющих своих членов по интересам, ценностям склонностям.

3. Сепарация от родителей и семьи. Поиски подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими людьми идут рука об руку с желанием отделиться от родителей. Подросток хочет быть независимым и делать то, что он хочет. Но в то же время он не хочет полностью отделяться от родителей. И тут Интернет предоставляет уникальную возможность. Хочешь знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир? Хочешь остаться дома с родителями? Интернет позволяет тебе это делать одновременно. [5]

Одной из причин формирования интернет-зависимости является дисгармоничность семейных отношений: родители выбирают неоптимальные стили семейного воспитания, которые приводят к формированию или

усугублению нарушений поведения у подростков, в том числе способствующих развитию интернет-зависимости. [8]

4. Избавление от фрустрации. Подростковый возраст - это сложный и фрустрирующий период жизни, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Ему нужно избавиться от фрустраций и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве. [4]

В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирнова выделяют несколько причин возникновения интернет-зависимости в подростковом возрасте, среди которых основными являются:

1. Низкий уровень социально-психологической адаптации (чувство скованности в коллективе).
2. Негативная «Я-концепция» (сильное расхождение между идеальным и реальным Я).
3. Асоциальные копинг-стратегии
4. Несформированные организаторские навыки (неумение рационально управлять временем нахождения в Сети).
5. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его.
6. Отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
7. Наличие серьезных физических недостатков, тяжелых заболеваний, инвалидности.

8. Склонность к поиску новых ощущений.

9. Трудности в коммуникативной деятельности (затруднения в общении и установлении контактов с людьми). [30]

В психолого-педагогических исследованиях под коммуникативной компетентностью подразумевают коммуникативные навыки, позволяющие человеку адекватно выполнять нормы и правила жизни в обществе.

Выделяют три блока компонентов коммуникативной компетентности, тесно взаимосвязанных друг с другом:

1) Эмоциональный. Этот блок включает в себя такие компоненты, как эмпатию, эмоциональную отзывчивость, способность к состраданию, сопереживанию, внимание к действиям партнера, чувствительность.

2) Когнитивный. Этот блок связан с познанием другого человека, он включает в себя способность предвидеть поведение другого человека, эффективно решать различные проблемы, возникающие при межличностном взаимодействии.

3) Поведенческий. Отражает способность подростка к сотрудничеству, совместной деятельности, инициативность, адекватность в общении, организаторские способности и т.п.

Особенности формирования коммуникативной компетенции подростка определяются интенсивным ростом самосознания, стремлением к самоутверждению и самореализации в общении, предметной направленностью взаимодействия, которые характерны для этого возраста. [22]

Поэтому, если коммуникативная компетентность в этом возрасте не достаточно сформирована и подростки испытывают затруднения в общении со сверстниками, они начинают общаться виртуально. Так, например, К.Янг в результате исследований выяснила, что 91% пользователей сети Интернет зависят от общения, потому что виртуальное общение обладает такими характеристиками, как: анонимность, невидимость, ощущение безопасности,

ограниченное сенсорное переживание, трудность выражения эмоций и наличие собственного интернет-сленга.

Несмотря на разнообразие причин, вызывающих интернет-зависимость, в основе их лежит нарушение «равновесия» между подростком и социальной средой, что создает затруднение, вплоть до полной невозможности адаптироваться к требованиям этой среды. Следовательно, в группу риска могут попадать следующие категории подростков:

- Подростки, считающие, что от них ничего не зависит в жизни. В их неудачах виноват кто-то другой. Такие подростки часто оставляют дела незаконченными, не прикладывают усилий для достижения цели.

- Подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться, либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег.

- Подростки с высокой степенью внушаемости, готовностью подчиниться чужой воле, подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности.

- Подростки, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Они пытаются реализовать свой лидерский потенциал в Сети.

- Подростки с низким уровнем коммуникативной компетентности. У них, часто, очень ограниченный круг общения в реальной жизни, они одиноки, и Интернет компенсирует им недостаток реального общения виртуальным.

Чрезмерное увлечение подростка компьютером ведет к серьезным нарушениям его психологического и физического здоровья.

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева отмечают, что к *психологическим последствиям компьютерной зависимости* можно отнести: пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения; нарушение коммуникативных процессов не только в школе, но и в семье: разрушение отношений аддикта со значимыми людьми, раздражение или разочарование близких для аддикта людей, скрытность или раздражительность, у аддиктивного

подростка возникают тенденции к агрессивному поведению, когда люди критикуют его поведение. Кроме того, не редко возникает чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, так как безуспешные попытки подростка подавить или хотя бы сократить это поведение не приводят к положительному результату. Вследствие этого, понижается самооценка, угнетающее чувство самоотвержения. [23]

Можно предположить, что для интернет-зависимого такое измененное самовосприятие является желаемым и одобряемым им и виртуальным сообществом, с которым он активно взаимодействует. Соответственно с помощью Интернета реализуется уход от себя настоящего.

Такие особенности личности интернет-зависимых подростков, как: проблемы с общением, ощущение одиночества, низкая самооценка, склонность к избеганию проблем и ответственности, уход от себя настоящего в виртуальный мир (как один из вариантов «бегства»), по всей видимости, способствуют как вовлечению в интернет-зависимость, так и одновременно являются факторами риска социальной дезадаптации. [16]

Учитывая тот факт, что внешнее давление со стороны ближайшего окружения на таких подростков оказывается достаточно ощутимым, им приходится подстраиваться под общественные нормы. Внешняя социабельность, легкость налаживания контактов сопровождается поверхностностью и неискренностью эмоциональных связей. Такой подросток избегает устойчивых и прочных эмоциональных контактов, так как быстро теряет интерес к одному и тому же собеседнику или разновидности деятельности и опасается ответственности за какое-либо дело.

Привычка говорить неправду, лгать окружающим, а также стремление обвинять других в собственных проблемах и неудачах вытекает из общей структуры личности аддикта, которая пытается скрыть от окружающих

собственные комплексы и сомнения, вызванные неумением жить в соответствии с устоями и общепринятыми нормами. [38]

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева обращают особое внимание на то, что разрушительный характер аддикции проявляется в том, что способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности. [23]

Для интернет-зависимых подростков характерны предвкушение аддиктивной реализации, проблема контроля времени в сети, низкая критика к собственному состоянию, нарушение социально-психологической адаптации, в том числе появление проблем с учебой, сложностей в установлении и удержании социальных контактов вне Интернета, а также «комплекс недостаточности» (низкая самооценка, неудовлетворенность собой). В сравнении с пребыванием в Интернете реальная жизнь представляется аддиктам скучной, пустой, безрадостной, отдается предпочтение установлению новых социальных связей в Интернет-среде. [33]

Таким образом, по мнению некоторых исследователей, существует определенный зависимый тип личности, наиболее подверженный возникновению любого вида зависимостей.

Существует ряд факторов, влияющих на развитие аддиктивного поведения у подростков. К ним относят биологические, социальные, психологические и мировоззренческие факторы.

Выделяют следующие причины интернет-зависимости у подростков: низкий уровень социально-психологической адаптации (чувство скованности в коллективе), трудности в коммуникативной деятельности (затруднения в общении и в установлении контактов с людьми), не сформированные

организаторские навыки (неумение рационально распределять время использования Интернет-ресурсов), дисгармоничное развитие Я-концепции («несоответствие Я-реального» и «Я-идеального»), проблемы в семье и др.

Чрезмерное увлечение подростка компьютером ведет к серьезным нарушениям его психологического и физического здоровья.

Повышается риск социальной дезадаптации: возникают проблемы с общением, появляется ощущение одиночества, понижается самооценка, развивается стратегия избегания проблем и ответственности, подросток постепенно уходит от себя настоящего в виртуальный мир.

Интернет из средства, постепенно превращается в цель, что затрудняет нахождение подростка в реальном мире. Аддиктивное поведение становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности.

1.4. Психолого-педагогические технологии нивелирования отклоняющегося поведения в условиях инклюзивного образования

Термин «технология», исходя из формулировок многих литературных источников, понимается как искусство, мастерство, умение, совокупность методов обработки, изменения состояния. Психолого-педагогическая технология – это совокупность способов и приемов – область психолого-педагогического знания, отражающая характеристики глубинных процессов психолого-педагогической деятельности, особенности их взаимодействия, управление которыми обеспечивает необходимую эффективность учебно-воспитательного процесса. Психолого-педагогическая технология - это систематичное воплощение на практике заранее спроецированного учебно-воспитательного процесса.

Под коррекцией принято понимать комплекс различного рода мероприятий, направленных на снижение или устранение какого-либо явления.

Важнейшей составной частью всех коррекционных мероприятий является формирование у несовершеннолетних медико-социальной активности и установок на здоровый образ жизни.

Выявление наиболее важных социальных факторов, оказывающих провоцирующее воздействие на ребенка непосредственное их устранение или сведение до минимума, например, оказание своевременной материальной помощи малообеспеченным или многодетным семьям, психологическая коррекция зависимых состояний, соблюдение всех социальных гарантий, а также совместная работа по предупреждению ряда форм зависимого поведения.

В настоящий момент в различных социальных учреждениях обеспечение коррекционной работы по проблеме зависимостей сводится в основном лишь к чтению лекций, то есть к сообщению информации о вреде, наносимом зависимым поведением. Несмотря на то, что такая информация, скорее всего, является полезной при ее грамотной подаче, только лекторско-просветительная работа не решит проблему. В целях предупреждения развития зависимого поведения у подростков необходимо целенаправленно формировать личностное сопротивление к приему вредных для здоровья веществ, чувство меры при взаимодействии с компьютером, формировать и развивать экзистенциальный комплекс базовых социальных умений, формировать автономное ответственное поведение, подразумевающее ответственный выбор подростков способов удовлетворения своих потребностей и способов решения своих проблем. Требуется специальная организация молодежи в приобретении такого опыта, а, следовательно, и соответствующего обеспечения.

Вопросы коррекции интернет-зависимости в настоящее время практически не разработаны. Ряд зарубежных исследований авторы предлагают использовать для профилактики и коррекции интернет-зависимости online-

психотерапию, другие исследователи считают недопустимым использование компьютерных технологий и применение компьютера в процессе коррекции и лечения компьютерных аддиктов.

Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот отмечают, что в большинстве случаев интернет-зависимых людей лечат точно так же, как наркоманов, в таких же клиниках и подобными методиками. Существуют и другие подходы к проблеме, но они не всегда являются достаточно эффективными.[52]

В отношении нивелирования интернет-зависимости высказываются мнения о пользе когнитивно-поведенческой психотерапии, которая должна включать когнитивное реструктурирование использования Интернета, поведенческие упражнения, провокационная терапия, когда пациент остается вне сети всё больше и больше времени. Другие исследователи предполагают, что обучения и тренинги на пути нивелирования интернет-зависимости могут облегчить многие проблемы, связанные с Интернетом. И наконец, когда появится достаточное количество работ в области нейрхимии поведенческих аддикций, возможно, будут разработаны схемы использования психотропных препаратов в сочетании с другими стратегиями, которые в настоящее время с успехом применяются при лечении химических зависимостей и патологического гемблинга. [31]

Недостаточная эффективность психолого-педагогических технологий и коррекционных программ обусловлена тем, что родственники подростков и сами несовершеннолетние не расценивают начальные признаки, характеризующие развитие компьютерной зависимости, как болезненное состояние и обращаются к специалистам только на этапе уже сформированной компьютерной зависимости.

Технологии коррекции интернет-зависимости приобретает особую значимость в подростковом возрасте. В качестве одного из коррекционных мероприятий представляется полезным вывешивание на различных сайтах в

онлайн-режиме диагностических опросников и шкал (которые разработаны почти для всех форм киберзависимостей), чтобы пользователи сети могли самостоятельно определить насколько они продвинулись в плане развития онлайн-аdditивного расстройства.

Важным условием в организации коррекционной работы с интернет-зависимыми подростками является диагностическое исследование уровня сформированности интернет-зависимого поведения. Необходимо выявить уровень понимания этой темы подростком, понять, на каком логическом уровне находятся информация и его убеждение на этот счет. Можно выделить три группы сформированности зависимости:

- первая – слабая;
- вторая – умеренная;
- третья – высокая (ярко выраженная).

К первой группе относятся типы рассуждений о компьютерной зависимости, исходящие из первого и второго уровней проявления (см. таблицу 1) Например, подросток знает о существовании людей, испытывающих зависимость от компьютера, и излишне эмоционально реагирует на любые темы, связанные с этим.

Таблица 1.

Уровни проявления зависимости от компьютера и методы ее коррекции

№ п/п	Уровни проявления	Признаки предрасположенности к интернет-зависимости	Методы профилактики
1	Внешнее окружение	Знает о существовании зависимости от компьютера и Интернета	Информирование о вреде чрезмерного увлечения компьютером
2	Поведение	Эмоциональная реакция на компьютер и Интернет-сервисы	Техники, обучающие социальному взаимодействию

3	Способности	Знает о причинах повышенного увлечения Интернетом других людей	Техники тренингов умений, уверенности в себе и самопознания
4	Ценности и убеждения	Думает об Интернете как о единственном способе решения личностных проблем	Техники, формирующие новые ценности
5	Идентичность	Рассуждает о компьютере и Интернете как о самой главной сфере своей жизни	Техники, формирующие мировоззрение
6	Духовность	Рассуждение о своем зависимом, от компьютера, образе жизни с позиции мистики и предназначения	Экзистенциальная психотерапия

Ко второй группе относятся суждения подростка о компьютере и обо всем, что с ним связано (например, о компьютерных играх), с позиции их функционального использования. На этом этапе он умеет пользоваться компьютером, Интернетом, знает компьютерные сайты, разбирается в компьютерных играх, знает, где их можно достать (купить, обменять и т. д.). К сожалению, наряду с пользой таких знаний это может привести подростка к незаметному втягиванию в виртуальную реальность.

Третью группу риска составляют подростки, считающие свою явную зависимость от компьютера нормой жизни. Для них характерны рассуждения типа: «Скоро, в связи с быстрым развитием компьютерных технологий, люди совсем откажутся от живого общения и будут «жить» в виртуальном мире».

Коррекция отклоняющегося поведения (в том числе и зависимости от Интернета) предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации.

Суть коррекции может состоять в том, чтобы выявить степень сформированности, а затем понизить уровень начальных проявлений зависимости от Интернета, работая с убеждениями учащихся относительно Интернета. То есть после коррекционных занятий подросток сможет более спокойно относиться ко всему, связанному с Интернетом. Также, вероятность

развития стойкого патента интернет-зависимости может снизиться в результате тренинговых занятий, посвященных проработке причин возникновения интернет-зависимости у подростков (неадекватная самооценка, низкий уровень коммуникативной компетентности, несформированность Я-концепции, тревожность, чувство одиночества и т.д.).

При интернет-зависимости можно рекомендовать подростку, который, прежде всего, сам хочет избавиться от зависимости, полностью исключить посещение чатов. Консультирование может затрагивать более глубокие проблемы учащегося, которые часто сосуществуют рядом с интернет-зависимостью (например, социальные фобии, расстройства настроения и др.).

Интернет-зависимость является не только чисто медицинской, но и общесоциальной проблемой современного общества. В значительной степени, от интернет-зависимости страдают не только молодые люди, но и их родные, и общество в целом. Поэтому, коррекционная работа по нивелированию интернет-зависимости является важной задачей всех социальных институтов, в том числе, и образовательных учреждений, т.к. основной группой риска возникновения интернет-зависимости являются подростки с низкой самооценкой, повышенным уровнем тревожности, склонностью к депрессии, ощущающие свою незащищенность, одинокие или не понятые близкими, тяготящиеся учебой или социальным окружением. [51]

Таким образом, коррекция интернет-зависимости у подростков может проводиться на любом уровне сформированности интернет-зависимости.

Коррекционная работа может проводиться среди подростков, у которых еще не выявляется ярко-выраженной склонности к формированию отклоняющегося поведения, с целью устранения неблагоприятных факторов, вызывающих стойкий патент интернет-зависимость, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов.

Также коррекционная работа может проводиться среди подростков, имеющих незначительные признаки интернет-зависимости, с целью нивелирования этой склонности и предотвращения негативных последствий чрезмерного использования Интернета.

Среди подростков, показывающих уже устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения наиболее востребована коррекционная работа, так как им требуется незамедлительная психологическая помощь.

Таким образом, на основе теоретического анализа мы пришли к следующим выводам:

1. Отклоняющееся поведение - это поведение, в котором устойчиво проявляются отклонения от социальных норм, как отклонения корыстной, агрессивной ориентации, так и социально-пассивного типа. Связано с каким-либо несоответствием человеческих поступков, действий, видов деятельности, распространенным в обществе или группах нормам, правилам поведения, идеям, стереотипам, ожиданиям, установкам, ценностям. Отклоняющееся поведение может создавать угрозу как обществу, так и целостности самой личности.

1. Интернет-зависимость – это одна из форм отклоняющегося поведения, выражающаяся в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети в виртуальном мире затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире.

2. К основным симптомам интернет-зависимости можно отнести компульсивные симптомы, связанные с непреодолимой тягой к посещению Интернета, и чувством эйфории при его использовании, симптом отмены, возникающий при прекращении использования Интернета, и симптом толерантности, т.е. постоянное увеличение времени, проводимого в Интернете.

3. Основной группой риска для возникновения интернет-зависимости являются молодые люди в возрасте 12-18 лет. Выделяют следующие причины

интернет-зависимости в подростковом возрасте: низкий уровень социально-психологической адаптации (чувство скованности в коллективе), трудности в коммуникативной деятельности (затруднения в общении и в установлении контактов с людьми), не сформированные организаторские навыки (неумение рационально распределять время использования Интернет-ресурсов), дисгармоничное развитие Я-концепции («несоответствие Я-реального» и «Я-идеального»), проблемы в семье и др.

4. Чрезмерное увлечение подростка компьютером ведет к серьезным нарушениям его психологического и физического здоровья. Повышается риск социальной дезадаптации: возникают проблемы с общением, появляется ощущение одиночества, понижается самооценка, развивается стратегия избегания проблем и ответственности, подросток постепенно уходит от себя настоящего в виртуальный мир. Интернет из средства, постепенно превращается в цель, что затрудняет нахождение подростка в реальном мире. Аддиктивное поведение становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности.

5. На сегодняшний день, несмотря на наличие огромного множества психолого-педагогических технологий отклоняющегося поведения, не существует универсальных методов коррекции интернет-зависимости у детей подросткового возраста.

6. Коррекция интернет-зависимости у подростков может проводиться на всех категориях детей: как с минимальным уровнем сформированности интернет-зависимости, так и уже с устойчивым паттерном интернет-зависимого поведения.

ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по нивелированию отклоняющегося поведения в условиях инклюзивного образования

2.1. Организация и методы исследования

По данным, полученным в результате теоретического анализа, нами был составлен план эмпирического исследования для изучения степени интернет-зависимости подростков и ее причин. Эмпирическое исследование и коррекция интернет-зависимости у подростков проводились на базе МБУ ДОД "Детско-юношеский центр" г. Екатеринбурга. В исследовании принимали участие воспитанники клубов по месту жительства, - 28 девочек и 20 мальчиков в возрасте 14- 15 лет.

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов:

I. Октябрь 2015г. Первичная диагностика, с целью выявления актуального уровня интернет-зависимости, а также возможных причин ее возникновения.

II. Январь – март 2016г. Реализация коррекционной тренинговой программы по нивелированию причин интернет-зависимости.

III. Апрель 2016г. Оценка эффективности программы посредством повторной диагностики с использованием того же диагностического инструментария.

По результатам теоретического анализа симптомов и причин возникновения интернет-зависимости у подростков, нами был подобран следующий диагностический инструментарий:

1. Методика «Тест интернет-зависимости Чена» (шкала CIAS), адаптация В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова, направленная на выявление интернет-зависимости и изучение ее симптомов. [28]

2. Методика «Изучение особенностей Я-концепции», Пирс, Харрис, модификация А.М. Прихожан, направленная на изучение компонентов Я-концепции. [34]

3. Методика "Изучение способности к самоуправлению в общении", для изучения модели общения. [42]

Методика «Тест интернет-зависимости Чена» (шкала CIAS) была разработана в Китае в 2003 году S.-H. Chen. В 2011 году методика была адаптирована для российской действительности Малыгиным В.Л. и Феклисовым К.А.

Цель методики: изучение специфических симптомов интернет-зависимости.

Возрастные границы: с 12 лет.

Тест состоит из 26 утверждений, связанных с использованием сети Интернет, которые необходимо оценить по четырехбалльной шкале (совсем не подходит – полностью подходит).

Тест включает в себя 5 оценочных шкал:

1. Шкала компульсивных симптомов.
2. Шкала симптомов отмены.
3. Шкала толерантности.
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем.
5. Шкала управления временем.

Помимо пошкальной оценки существуют 2 типа надшкальных критериев:

Интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости, включающий в себя первые 3 шкалы и критерий негативных последствий использования интернета (последние 2 шкалы). Сумма всех шкал является интегральным показателем – общим показателем наличия интернет зависимого поведения.

Таким образом, данная методика может не просто диагностировать предполагаемый факт наличия/отсутствия интернет-зависимого поведения в дихотомическом делении на да/нет, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов характеризующих паттерн зависимого поведения. Особым достоинством теста Чена является его многогранность, способность измерять с нескольких точек единый континуум поведения связанного с интернет ресурсами. [28]

Методика «Изучение особенностей Я-концепции»

Данная методика разработана Пирсом Е. и Харрисом Д. В 2003 году методика была модифицирована Прихожан А.М. Была дополнена контрольной шкалой — шкалой социальной желательности. Также были внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены 3 новых фактора и уточнено содержание старых.

Целью данной методики является исследование самосознания подростка в возрасте 12-17 лет. Методика представляет собой личностный опросник, состоящий из 90 утверждений, которые необходимо оценить по четырехбалльной шкале.

Методика включает в себя две шкалы: шкала социальной желательности и шкала общей удовлетворенности собой. Полученные результаты обрабатывались в соответствии с ключом и распределялись по девяти субшкалам:

- Поведение – оценка своего поведения с точки зрения соответствия требованиям взрослых.
- Интеллект, школьная успешность – самооценка успеваемости в школе и, в целом, интеллекта.
- Ситуация в школе – восприятие школьной ситуации как благоприятной или неблагоприятной.

- Внешность - самооценка физической привлекательности, физического развития как свойства, связанного с популярностью среди сверстников.
- Тревожность – выявление уровня тревожности.
- Общение – самооценка популярности среди сверстников, умения общаться.
- Счастье и удовлетворенность – оценка жизненной ситуации с точки зрения удовлетворенности.
- Положение в семье – оценка ситуации в семье с точки зрения удовлетворенности своим положением.
- Уверенность в себе – изучение самооценки и уверенности в себе. [31]

Методика «Изучение способности к самоуправлению в общении»

Цель: определение мобильности и адаптивности в различных ситуациях общения. Методика представляет собой опросник, состоящий из 25 высказываний, касающихся различных ситуаций в общении, которые необходимо оценить как верное или нет. Результаты подсчитываются по совпадениям ответов с ключом теста. В результате было выделено три модели самоуправления в общении:

- стабильная модель общения, некоторая ригидность – неумение (нежелание) подстраиваться под поведение партнера по общению, неспособность изменять стиль общения.
- потребность быть в общении с самим собой, проявлять в зависимости от ситуации направленность на партнера, склонность к партнерству в общении.
- мобильность в общении – умение подстраиваться к поведению партнера, готовность к диалогу, способность изменять стиль общения в зависимости от ситуации. [42]

2.2. Анализ и интерпретация результатов первичной диагностики

В результате первичного диагностического исследования интернет-зависимости и ее причин у подростков были получены следующие данные.

37% подростков оказались не склонными к возникновению интернет-зависимости, другие же 63% подростков в той, или иной мере подвержены негативному влиянию Интернета. Из них 15 % уже имеют ярко выраженный устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения, а почти у половины подростков интернет-зависимость проявляется на уровне тенденции (Рис 1).

Такие результаты могут быть связаны с тем, что, во-первых, в рамках современной образовательной системы активно внедряется использование Интернет-ресурсов при выполнении домашних заданий и при подготовке к урокам. И, во-вторых, Интернет стал основной площадкой для установления дружеских контактов и интимно-личностного общения, т.к. подросткам намного проще взаимодействовать в безопасной Интернет-среде, чем в рамках прямого общения.

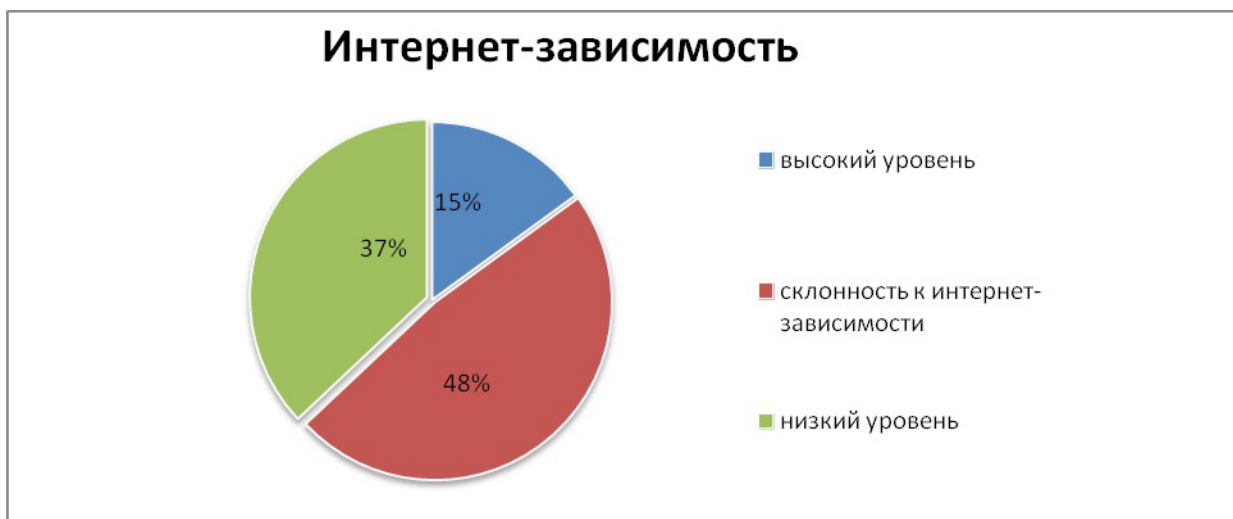


Рис. 1. Общий уровень интернет-зависимости

Только незначительное количество подростков имеют высокий уровень выраженности симптомов, характерных для интернет-зависимости (компульсивные симптомы, симптом отмены, симптом толерантности), и осознают степень влияния Интернета на свою жизнь, больше половины же не чувствуют на себе негативного влияния Интернета.

Всего треть подростков осознают проблемы, связанные с использованием Интернета. Так, например, они замечают, что из-за Интернета могут пренебречь личной гигиеной, пропускают приемы пищи, проводят меньше времени со своими близкими. Из них 10% отмечают высокую степень влияния Интернета на свою повседневную жизнь. Остальные же подростки не замечают в своей жизни проблем, связанных с использованием Интернета.

Треть подростков не могут рационально использовать свое время из-за использования Интернета или испытывают затруднения в его контроле, в то время как большая часть подростков считают, что могут правильно расставлять приоритеты, и Интернет не мешает им при выполнении повседневной работы (Рис. 2).



Рис.2. Шкалы методики «Тест интернет-зависимости Чена»

При сравнении результатов отдельных шкал методики и общего уровня интернет-зависимости, наблюдается несоответствие в распределении данных. Так, например, 10-15% подростков, показавших средний или высокий уровень интернет-зависимости, имеют низкий уровень по шкалам, связанных с отдельными проявлениями негативного влияния Интернета. Это значит, что подростки не осознают негативные последствия чрезмерного использования Интернета, что свидетельствует об острой необходимости информирования школьников о вреде чрезмерного использования Интернета.

Всего лишь треть подростков показывают позитивное отношение к себе. Половина подростков имеет средний уровень самооощения, остальные же подростки чувствуют неудовлетворенность собой. (Рис. 3).

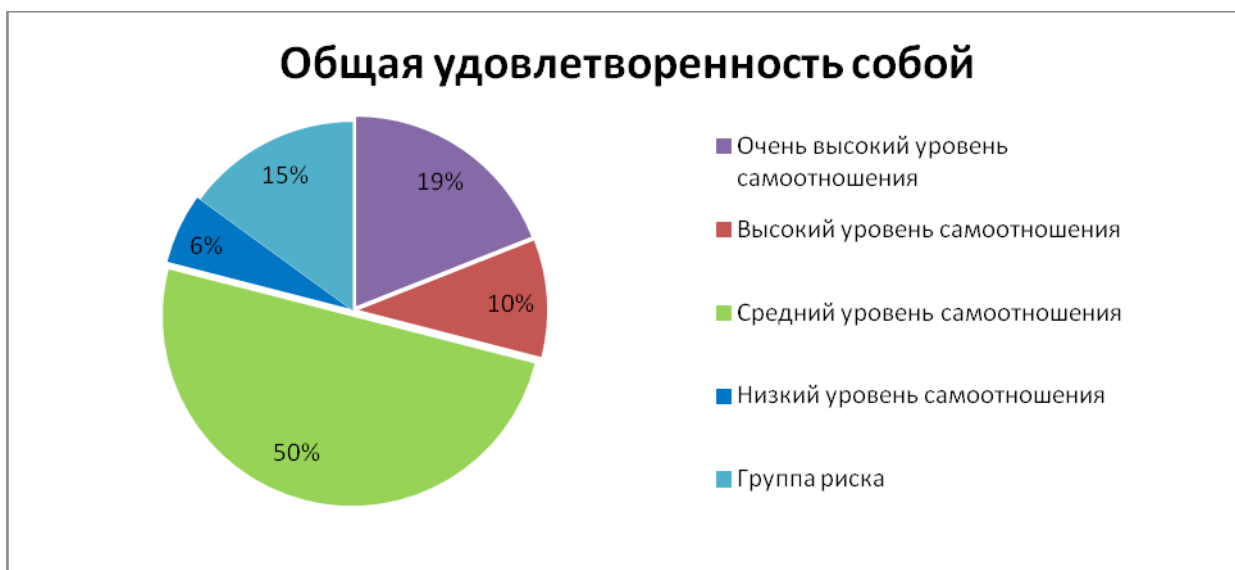


Рис.3. Общая удовлетворенность собой

Данные результаты можно объяснить возрастными новообразованиями подросткового возраста. Подростковый возраст – это время изменений, и не

всегда подросток успевает понять и принять их. Зачастую, не успевая перестроиться, подросток отвергает происходящие с ним изменения.



Рис.4. Распределение результатов по шкалам

При детальном обзоре факторов, влияющих на самоотношение (рис.4) наиболее значимым является положение подростка в семье. Это может быть связано со стремлением к эмансипации от взрослых, с желанием подростка, чтобы к нему относились как к равному.

Так как в основном общение подростков происходит в школе, то и показатели шкал «общение» и «ситуация в школе» связаны между собой и близки по значению. Если ситуация в школе подростку кажется неблагоприятной, то это будет влиять и на коммуникативную составляющую Я-концепции.

Также на показатели этих шкал может влиять и внешность подростка, потому что, физическая привлекательность в этом возрасте сильно важна для установления контактов со сверстниками.

Низкие показатели по любой из шкал могут влиять на формирование интернет-зависимости в подростковом возрасте, так как подросток пока еще не может нивелировать неудовлетворенность какими-либо аспектами своей жизни.

При изучении коммуникативной сферы подростков были получены следующие результаты: стабильную модель общения имеют 23% детей, склонность к партнерству в общении показывают 67% детей и мобильность в общении – 10% (Рис.5).

Такие результаты могут указывать на то, что для некоторых подростков характерно проявление консервативности, ригидности в общении, они не могут подстраиваться под собеседника во время общения, а также плохо ориентируются при резком изменении ситуации. Такие дети предпочитают общаться «один на один», избегая больших аудиторий. Тем не менее, большинство подростков готовы подстраиваться под собеседника, они могут менять свою позицию в зависимости от конкретной ситуации, хотя не всегда при этом чувствуют себя комфортно. Лишь не многие чувствуют себя комфортно в окружении большого количества людей.



Рис.5. Методика «Изучение способности к самоуправлению в общении»

Таким образом, по результатам первичной диагностики 63% подростков имеют симптомы интернет-зависимости. В качестве причин, детерминирующих интернет-зависимость можно выделить:

1. Низкий уровень социально-психологической адаптации (чувство скованности в коллективе).
2. Негативная «Я-концепция» (сильное расхождение между идеальным и реальным Я).
3. Трудности в коммуникативной деятельности (затруднения в общении и установлении контактов с людьми).
4. Несформированные организаторские навыки (неумение рационально управлять временем нахождения в Сети).
5. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Чувство одиночества
6. Отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
7. Наличие серьезных физических недостатков.

8. Низкий уровень информированности о последствиях чрезмерного использования Интернета.

2.3. Описание технологии нивелирования интернет-зависимости у подростков

По результатам первичного исследования, вся выборка была поделена на три группы по 16 человек в каждой. В первую группу (группа «А») входили подростки, с минимальным риском возникновения интернет-зависимости. Ко второй группе (группа «Б») относились подростки, склонные к интернет-зависимости. Третью группу (группа «В») составляли подростки с устойчивым паттерном интернет-зависимого поведения, а также подростки, набравшие пограничные результаты.

В основе такого преобразования лежало предположение о том, что подростки, изначально получившие пограничные результаты, наиболее подвержены риску перехода в следующую группу, поэтому имеет смысл объединить их со следующим уровнем и использовать те же механизмы в коррекционной работе.

Программа коррекции интернет-зависимости реализовывалась во всех трех группах, т.к. данная программа можно применять в профилактических целях для предотвращения и возникновения интернет-зависимости, поэтому не имеет значения актуальный уровень интернет-зависимости.

В каждой группе была реализована одинаковая аудиторная программа, но при этом была разработана система индивидуальных домашних заданий с учетом уровня проявления интернет-зависимости в группе участников.

Программа коррекции была разработана, опираясь на данные теоретического анализа и первичного эмпирического исследования.

За основу программы мы взяли предположение о том, что проработка основных причин возникновения интернет-зависимости у подростков может существенно снизить уровень ее сформированности.

В результате теоретического анализа в первой главе разных подходов к определению причин возникновения интернет-зависимости у подростков нами за основу были взяты следующие:

Цель программы: коррекция интернет-зависимости у подростков за счет нивелирования ее причин.

Задачи:

1. Формирование осознанного отношения к использованию интернет-ресурсов;
2. Повышение групповой сплоченности;
3. Формирование адекватной самооценки;
4. Развитие коммуникативных навыков.

Принципы:

1. Принцип единства диагностики и коррекции.
2. Деятельностный принцип коррекции.
3. Принцип системности развития психологической деятельности.

Механизмы воздействия:

- Рефлексия
- Осознание
- Мотивация
- Понимание и принятие себя и других
- Идентификация

Методологической основой программы являются теоретические положения и практические разработки следующих авторов: Рязанова Д.В., Фопель К., Макарычева Г.И., Юдина, И.Г. [27, 37, 43, 53] Также в программе

нашла свое отражение модель профилактической работы с молодежной субкультурой в форме движения «Молодежь против наркотиков». [24]

Программа рассчитана на 72 часа. Реализация программы включала в себя аудиторные встречи 2 раза в неделю продолжительностью 2 астрономических часа каждая, а также блок домашних заданий, требующих ежедневного выполнения.

Форма аудиторных занятий: тренинг. Среди преимуществ тренинга как формы занятия можно выделить механизм группового воздействия:

1. Группа отражает общество в миниатюре, моделируется система взаимоотношений

2. Возможность получения обратной связи и поддержки

3. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем; человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями.

4. Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого.

5. Группа облегчает процесс самораскрытия, самоисследования, самопознания.

Тренинговая программа состоит из трех взаимосвязанных блоков:

1. Информационный: воздействие на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений.

Стадия I Непосредственно информирование. Для этого использовалась информация, подтвержденная статистическими данными о негативных последствиях чрезмерного использования Интернета и его влияния на психологическое здоровье личности.

Стадия II Осознание. Подросткам предлагались различные задания на осознание потребностей, которые лежат в основе их увлечения Интернет-

средой, возможных последствий чрезмерного использования Интернет-ресурсов, временных затрат и альтернативных вариантов досуга.

2. Интерактивный: активное обучение социально важным качествам.

Стадия III Формирование жизненных навыков (умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты межличностных отношений, принимать на себя ответственность).

Стадия IV Переоценка. Эта стадия сопровождается увеличением использования не только когнитивных, но и аффективных, и оценочных процессов изменения. На этой стадии в процессе тренингов, игр и разыгрывания ситуаций подросток все больше должен ощущать свою независимость и способность изменить жизнь в чем-то важном, принципиальном. Выбор и принятие решения, как действовать по-новому, - основной результат этой стадии.

3. Деятельностный: организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению.

Стадия V Апробация и закрепление осваиваемых способов поведения в практической деятельности. Устойчивость (толерантность) к стимулам, провоцирующим нежелательное поведение, и поощрение самого себя за способность к позитивным изменениям в поведении – основной результат этой стадии. В процессе занятий происходит самоосознание каждым участником индивидуально эффективного поведения в целом.

Важной составляющей основной части тренинговой программы являются домашние задания, состоящие из двух частей. Первая часть домашнего задания – фиксирование подростками своей ежедневной интернет-активности в специально разработанных бланках. Обсуждение данного задания происходит как индивидуально, так в группе. Выполнение данного задания обязательно должно быть регулярным и индивидуальным.

Второй блок домашних заданий – разовые задания, обсуждаемые на занятии в группе и выполняемые подростками индивидуально в промежутках между проводимыми занятиями.

Примеры домашних заданий:

- Эссе-рассуждение «Какие во мне есть черты интернет-зависимости»
- Список субъективных причин использования Интернета
- Игра «Тайный друг»
- Расписание на неделю «Без Интернета» (исключение: по учебе)
- Эссе «Какие трудности я испытываю в реальном общении»
- Презентация своего хобби
- Агитация друга в пользу реального общения (аргументы)

Также могут использоваться другие домашние задания.

Ожидаемый результат:

1. Повышение осознанности деятельности, опосредованной Интернетом
2. Формирование адекватной самооценки;
3. Гармонизация Я-концепции
4. Развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
5. Развитие коммуникативных навыков
6. Формирование навыка отстаивать собственное мнение
7. Снижение уровня тревожности

Для установления эффективности коррекционной программы была проведена повторная диагностика с использованием того же психодиагностического инструментария, что и на этапе констатирующего эксперимента (методика «Тест интернет-зависимости Чена», методика «Изучение способности к самоуправлению в общении», методика «Изучение особенностей Я-концепции»).

В группе «А», в которую входили подростки с минимальным риском возникновения интернет-зависимости, все подростки показали низкий уровень

интернет-зависимости. Выраженность симптомов интернет-зависимости также оказалась на низком уровне. Это значит, что за время реализации программы не появилось новых признаков интернет-зависимости.

Существенно улучшились показатели самооотношения подростков. Если до начала программы почти треть подростков показывала защитно-высокий уровень самооотношения, то после окончания коррекционной работы, только один человек сохранил такие результаты. (рис. 6)

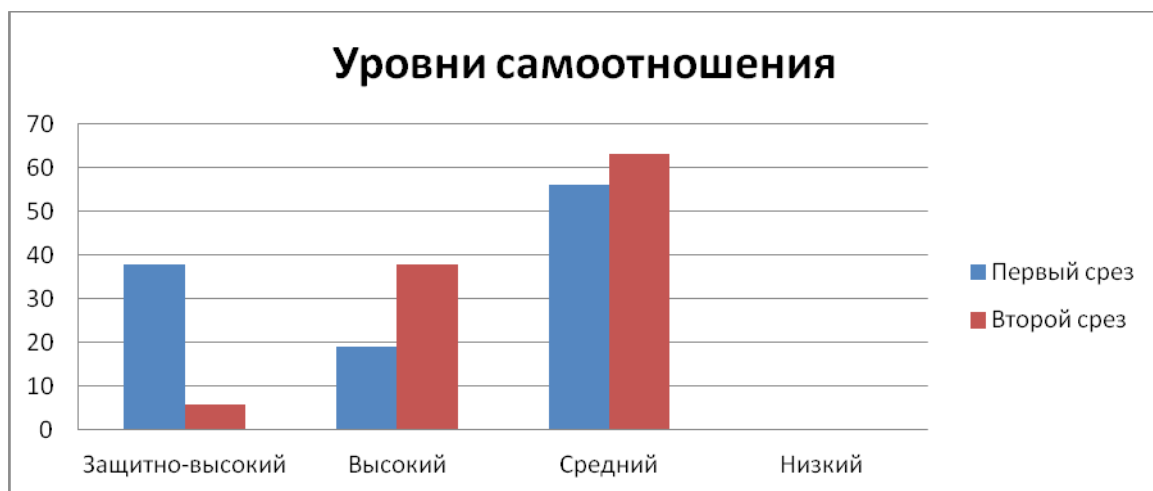


Рис. 6. Сравнение результатов (Группа «А»)

Коммуникативные навыки подростков данной группы также довольно существенно улучшились по сравнению с первичной диагностикой. Во время первичной диагностики, почти все участники этой группы показали потребность в общении быть самим собой и средние способности подстраиваться под партнера в общении в зависимости от ситуации, то после реализации программы, некоторые подростки показали высокий уровень развития способности менять стиль общения в зависимости от ситуации и готовность к диалогу. (рис. 7)

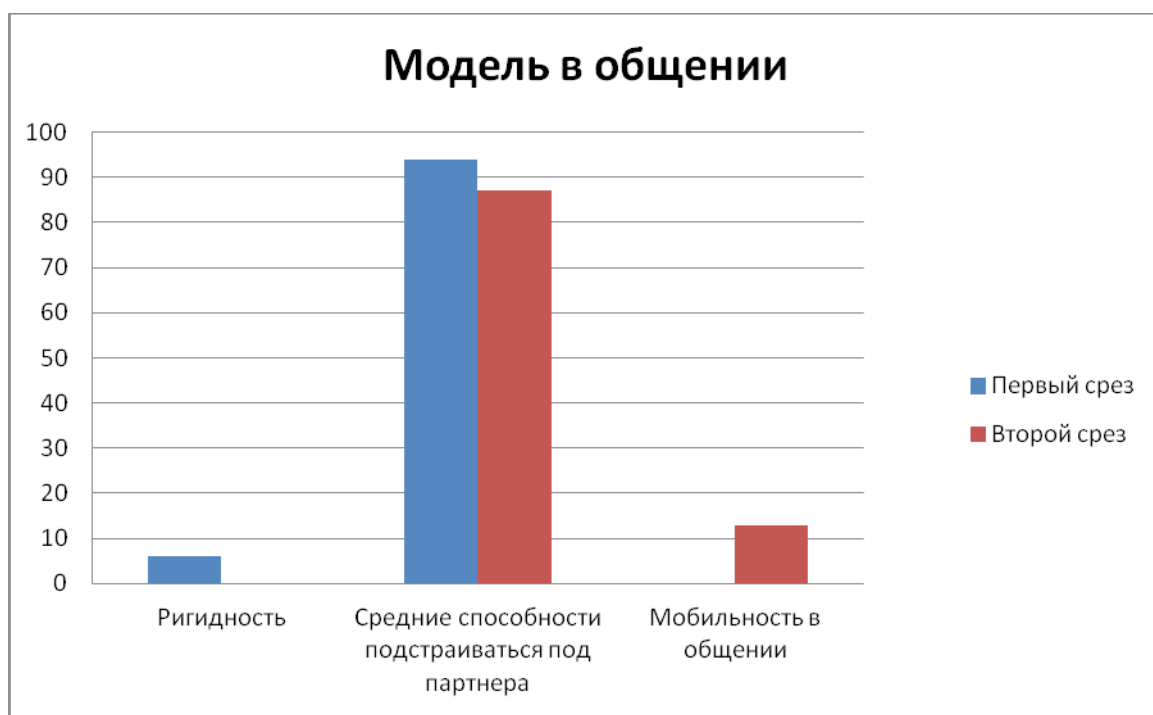


Рис.7. Сравнение результатов коммуникативной сферы (Группа «А»)

Для проверки статистической значимости различий в результатах «до и после» был использован критерий Т-Вилкоксона для сравнения двух связанных выборок.

В группе «А», статистически значимые различия были обнаружены в уровне интернет-зависимости, а также в степени выраженности ее специфических симптомов. Также, различия были обнаружены в коммуникативной сфере и в показателях тревожности. В то время, как различия в самоотношении оказались статистически не достоверными (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты в группе «А»

Показатель	Т-Вилкоксона	Уровень значимости	Ранг	
			Отрицательные ранги	Положительные ранги
Интернет-зависимость	-2,007 ^a	0,045	8,00	5,22
Симптомы интернет-зависимости	-2,271 ^a	0,023	7,50	3,50
Способность к самоуправлению в общении	-2,449 ^b	0,014	3,00	6,67

Тревожность	-2,516 ^a	0,012	5,38	2,00
-------------	---------------------	-------	------	------

Такие результаты свидетельствуют о том, что в данной группе существенно снизились показатели, связанные с использованием Интернета. Мы считаем, что это связано с тем, что на занятиях, а также во время выполнения домашних заданий большое внимание уделялось, во-первых, повышению осознанности при использовании Интернет-ресурсов, а во-вторых, информированию о негативных последствиях использования Интернета.

Снижение показателей по шкале «Тревожность» может быть связано с тем, что подростки в ходе занятий выполняли много упражнений, направленных на выступления перед группой.

Отсутствие статистически значимых результатов по остальным показателям, на наш взгляд, связано с тем, что группу «А» изначально составляли подростки, получившие наиболее благоприятные результаты.

В группе «Б», которую составляли подростки, имеющие склонность к возникновению интернет-зависимости, существенно понизился уровень интернет-зависимости. Если до начала реализации программы, меньше 15% имели низкий уровень интернет-зависимости (пограничный уровень), то при повторной диагностике уже почти 40% подростков минимально подвержены негативному влиянию Интернета. Никто из данной группы не усвоил паттерн интернет-зависимого поведения за время реализации программы. (Рис. 8)

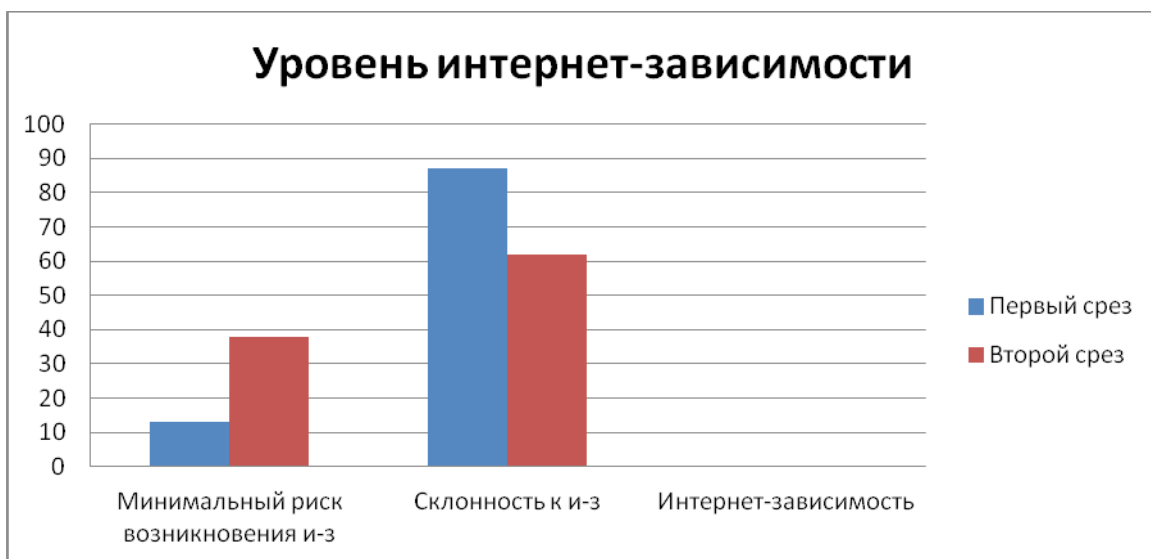


Рис.8. Сравнение показателей сформированности интернет-зависимости (Группа «Б»)

Существенно улучшилось самоотношение подростков в этой группе. Так, если при первичной диагностике больше половины имели средний уровень самоотношения, а почти 15% - защитно-высокий уровень, то при повторной диагностике, защитно-высокий уровень самоотношения не показал ни один подросток, а средний уровень самоотношения показали около 40% подростков. Остальные подростки показали высокий уровень самоотношения. (Рис.9)

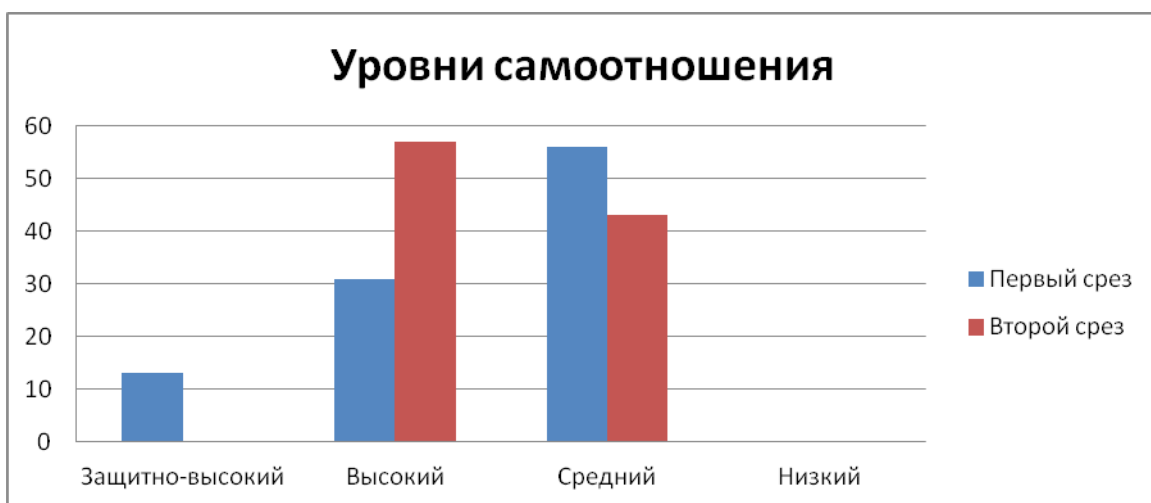


Рис.9. Сравнение показателей самоотношения (Группа «Б»)

В коммуникативной сфере подростков также произошли изменения. Во время первичного исследования около 20% подростков имели стабильную модель общения, характеризующуюся некоторой ригидностью, - неумением менять свой стиль общения в зависимости от ситуации. Меньше 15% чувствовали себя комфортно в различных ситуациях общения и могли подстраиваться под партнера.

При повторной диагностике всего 5% подростков показывают низкий уровень развития способности изменять свой стиль общения в зависимости от ситуации, и около 20% подростков показывают мобильную модель общения.

(Рис.10)

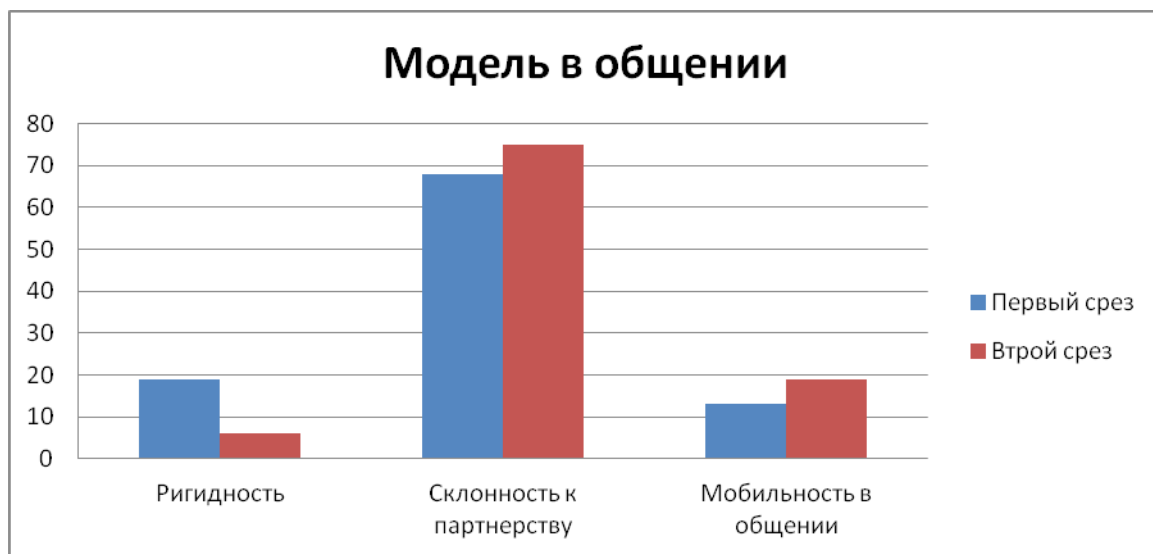


Рис.10. Сравнение результатов коммуникативной сферы (Группа «Б»)

Статистически значимые различия по критерию Т-Вилкоксона в группе «Б» были обнаружены по всем показателям, связанным с интернет-зависимостью, в коммуникативной сфере, а также, по шкалам «Ситуация в школе», «Тревожность» и «Уверенность в себе» (Таблица 3).

Таблица 3

Результаты в группе «Б»

Показатель	Т- Вилкоксона	Уровень значимости	Ранг	
			Отрицательн ые ранги	Положитель ные ранги
Ситуация в школе	-2,913 ^b	0,004	0,00	5,50
Уверенность в себе	-2,292 ^b	0,022	4,00	6,44
Тревожность	-2,303 ^a	0,021	5,85	7,50
Способность к самоуправлению в общении	-2,616 ^b	0,009	2,00	5,89
Интернет-зависимость	-3,320 ^a	0,001	7,50	0,00
Симптомы интернет- зависимости	-3,093 ^a	0,002	6,50	0,00
Проблемы, связанные с интернет-зависимостью	-3,250 ^a	0,001	7,00	0,00
Проблемы управления временем	-2,810 ^a	0,005	6,68	4.50

Повышение показателей, связанных с ситуацией в школе, самооценкой, уверенностью в себе и коммуникативной сферой, мы считаем, связано с тем, что в ходе реализации программы профилактики были созданы условия для комфортного взаимодействия подростков, а также, в результате отработки коммуникативных навыков и проработки проблем, связанных с самооценкой и уверенностью в себе.

Снижение показателей, связанных с использованием Интернета, произошло в результате развития навыков контроля и регуляции собственной Интернет-активности в ходе ежедневного заполнения дневника Интернет-активности, и, благодаря осознанию негативных последствий использования Интернета в результате групповых обсуждений.

Налаживание отношений со сверстниками, а также активное взаимодействие в ходе выполнения упражнений стало альтернативой аддиктивному поведению.

В группе «В», которую составляли подростки с устойчивым паттерном интернет-зависимого поведения, уровень интернет-зависимости, на наш взгляд, существенно не изменился. Тем не менее, 15% подростков показали более низкий уровень интернет-зависимости по сравнению с результатами первичной диагностики.

Существенные сдвиги произошли в самооценке. Во время первичной диагностики четверть подростков показывали низкий уровень самооценки, и половина – средний уровень самооценки. После реализации программы низкий уровень самооценки стали показывать меньше 15% подростков, а больше половины участников группы показывают высокий уровень самооценки. (Рис.11)

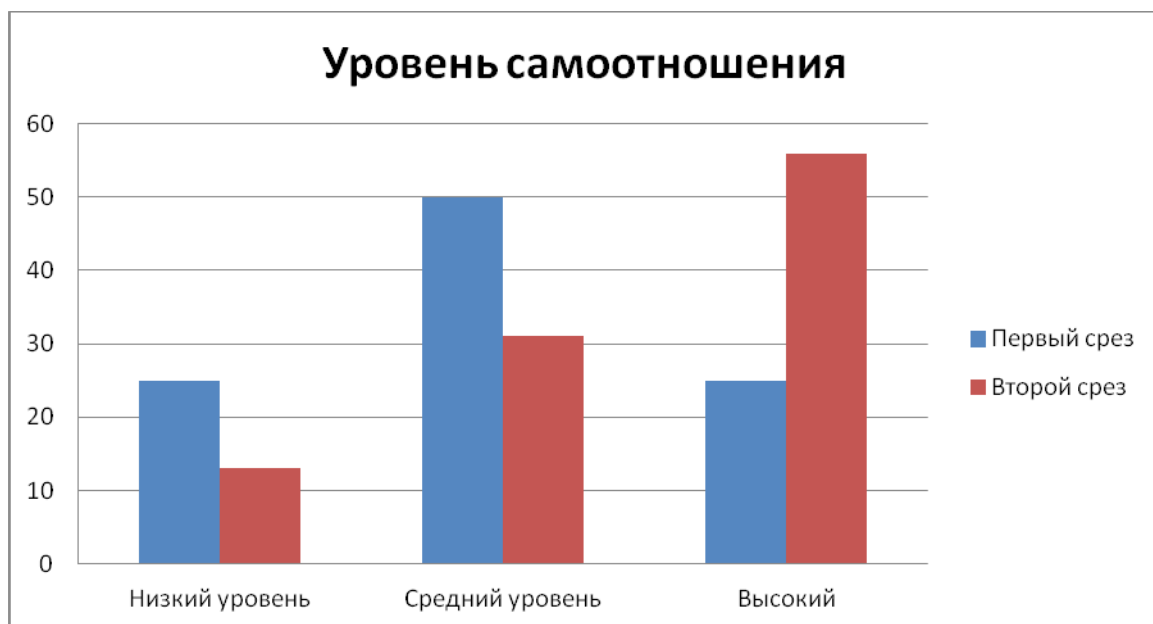


Рис.11 Сравнение показателей самооценки (Группа «В»)

В коммуникативной сфере произошли существенные изменения. До начала реализации программы почти половина подростков данной группы

показывали отсутствие коммуникативных навыков, и всего около 20% подростков, показывали хорошие способности к самоуправлению в общении. После реализации программы, уже четверть подростков показывали высокий уровень развития способности изменять стиль общения в зависимости от ситуации, и только 30% подростков не приобрели достаточных коммуникативных навыков. (Рис.12)

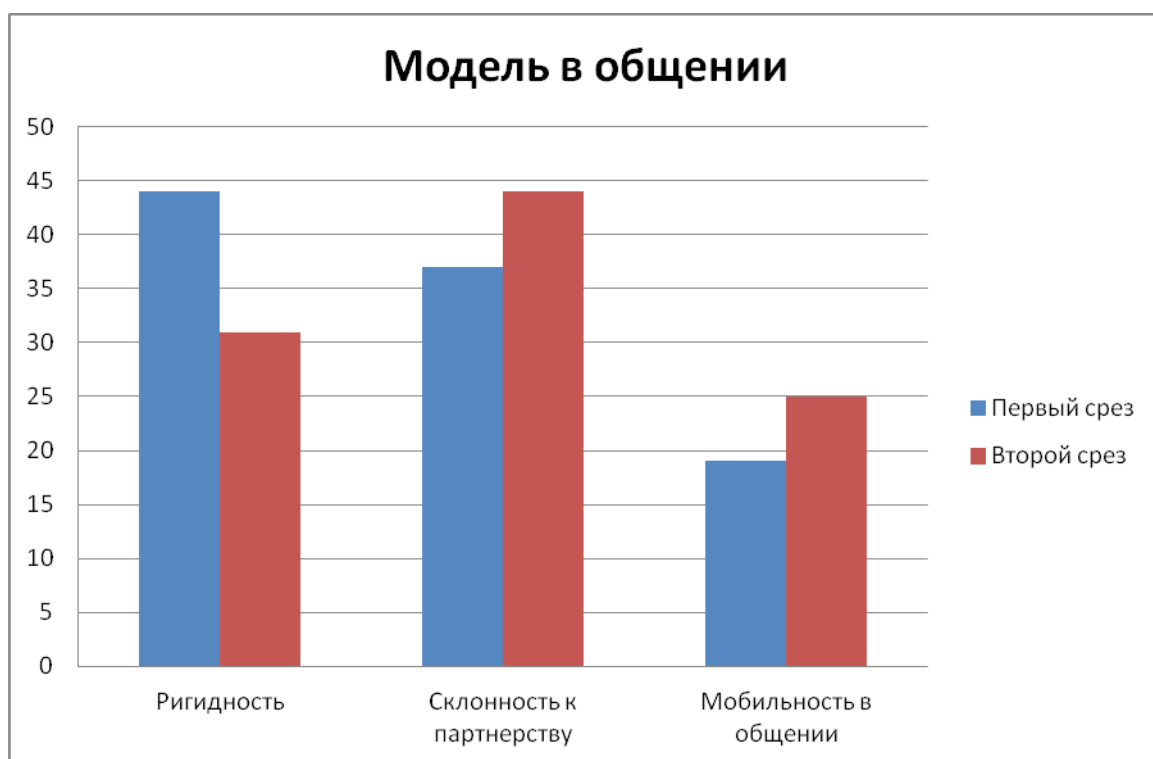


Рис.12. Сравнение результатов коммуникативной сферы (Группа «В»)

По критерию Т-Вилкоксона были обнаружены статистически значимые различия по всем показателям, кроме шкал методики «Изучение особенностей Я-концепции»: «Поведение» и «Положение в семье» (Таблица 4)

Таблица 4

Результаты в группе «В»

Показатель	Т-Вилкоксона	Уровень значимости	Ранг	
			Отрицательные ранги	Положительные ранги
Интеллект	-2,092 ^a	0,036	2,50	8,00
Ситуация в школе	-2,913 ^a	0,004	0,00	5,50
Внешность	-2,501 ^a	0,012	1,50	5,44
Тревожность	-2,627 ^b	0,009	7,45	4,50
Общение, популярность среди сверстников	-3,192 ^a	0,001	0,00	7,00
Счастье и удовлетворенность	-2,687 ^a	0,007	0,00	5,00
Уверенность в себе	-2,294 ^a	0,022	5,00	6,80
Уровень самооотношения	-2,828 ^b	0,005	4,50	0,00
Способность к самоуправлению в общении	-2,060 ^a	0,039	0,00	3,00
Интернет-зависимость	-3,429 ^b	0,001	8,00	0,00
Симптомы интернет-зависимости	-2,979 ^b	0,003	6,00	0,00
Проблемы, связанные с интернет-зависимостью	-3,093 ^b	0,002	6,50	0,00
Проблемы управления временем	-2,848 ^b	0,004	5,50	0,00

Улучшение результатов почти по всем показателям связано с тем, что, во-первых, группу «В» составляли подростки, имеющие наиболее низкие результаты до начала коррекции, а во-вторых, с тем, что задания, использованные в программе были наиболее актуальными для тех подростков, которые имеют проблемы, в прорабатываемых сферах.

Наиболее значимым результатом, на наш взгляд, стало то, что большинство участников показали значительные улучшения, связанные с проявлениями симптомов интернет-зависимости. Так, например, подростки

показали динамику развития произвольности использования Интернета. Подростки стали внимательно отслеживать свою Интернет-активность и детализировать временные затраты на решение различных задач, при помощи Интернета, благодаря заполнению дневника Интернет-активности.

Таким образом, по результатам эмпирического исследования произошли качественные изменения в выраженности интернет-зависимости у подростков. Почти у половины (46%) всех подростков наблюдается снижение проявлений интернет-зависимости. Всего 10% подростков имеют устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения, остальные же подростки остались на уровне тенденции интернет-зависимости.

В коммуникативной сфере подростков, также произошли существенные изменения. Подростки стали лучше ориентироваться в различных ситуациях общения, показывая готовность к диалогу. Подростки во время участия в коррекционной программе научились менять свое поведение во время общения, подстраиваясь под партнера.

Еще одним плюсом разработанной программы стала гармонизация Я-концепции подростков. Подростки стали увереннее в себе, у них повысилась самооценка. Они стали лучше относиться к своим индивидуальным особенностям, таким как физические и интеллектуальные данные.

В целом, по всем изучаемым показателям произошли сдвиги в положительную сторону, что подтверждает эффективность разработанной психолого-педагогической технологии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Последние 25 лет Россия переживает большие социально-экономические перемены. Многие наши современники, находясь под воздействием интенсивных и непрерывно возникающих стрессовых ситуаций, оказываются не готовы к их преодолению. Следствием такого психоэмоционального напряжения является возникновение различных форм отклоняющегося поведения, носящих саморазрушающий характер.

Самым распространенным типом отклоняющегося поведения в России, по мнению ряда исследователей, является аддиктивное (зависимое) поведение, сущность которого состоит в формировании стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Многолетний опыт изучения данной проблематики зарубежными и отечественными авторами нашел свое отражение в определении отклоняющегося поведения и его наиболее распространенной формы - интернет-зависимости, проявляющийся в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире.

Наиболее сензитивным периодом для развития интернет-зависимости является подростковый возраст. В качестве причин, детерминирующих интернет-зависимость в подростковом возрасте выделяют: низкий уровень социально-психологической адаптации (чувство скованности в коллективе), трудности в коммуникативной деятельности (затруднения в общении и в установлении контактов с людьми), не сформированные организаторские

навыки (неумение рационально распределять время использования Интернет-ресурсов), дисгармоничное развитие Я-концепции («несоответствие Я-реального» и «Я-идеального»), проблемы в семье и др.

Чрезмерное увлечение подростка компьютером ведет к серьезным нарушениям его психологического и физического здоровья. Повышается риск социальной дезадаптации: возникают проблемы с общением, появляется ощущение одиночества, понижается самооценка, развивается стратегия избегания проблем и ответственности, подросток постепенно уходит от себя настоящего в виртуальный мир. Интернет из средства, постепенно превращается в цель, что затрудняет нахождение подростка в реальном мире. Аддиктивная форма отклоняющегося поведения становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности.

Несмотря на усиленное внимание к проблеме интернет-зависимости, на сегодняшний день не разработано специальных технологий ее нивелирования. Зачастую, используются методы, разработанные для других видов зависимостей.

Коррекция интернет-зависимого поведения у подростков может проводиться на всех категориях детей: как с минимальным риском возникновения интернет-зависимости, так и уже с устойчивым паттерном интернет-зависимого поведения.

В эмпирической части, нашего исследования, направленного на коррекцию интернет-зависимости у подростков была проверена следующая гипотеза: процесс нивелирования отклоняющегося поведения подростков в условиях инклюзивного образования будет эффективным при условии:

- комплексной диагностики отклоняющегося поведения подростков;
- разработки и проверки эффективности психолого-педагогической

технологии нивелирования отклоняющегося поведения в условиях инклюзивного образования.

До начала реализации коррекционной программы, на этапе констатирующего эксперимента, было выяснено, что 68% подростков, участвующих в исследовании, в той или иной степени зависимы от Интернета. Основной проблемой, на наш взгляд, являлось отсутствие осознанности в использовании Интернета и незнание последствий чрезмерного его использования.

По результатам эмпирического исследования произошли качественные изменения в выраженности интернет-зависимости у подростков. Почти у половины (46%) всех подростков наблюдается снижение проявлений интернет-зависимости. Всего 10% подростков имеют устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения, остальные же подростки остались на уровне тенденции интернет-зависимости.

В коммуникативной сфере подростков, также произошли существенные изменения. Подростки стали лучше ориентироваться в различных ситуациях общения, показывая готовность к диалогу. Подростки во время участия в коррекционной программе научились менять свое поведение во время общения, подстраиваясь под партнера.

Также Важным преимуществом программы, призванным обеспечить ее успех, является возможность гармонизации Я-концепции подростков. Анализ результатов показал, что подростки стали увереннее в себе, у них повысилась самооценка. Они стали лучше относиться к своим индивидуальным особенностям, таким как физические и интеллектуальные данные.

В целом, по всем изучаемым показателям прослеживается положительная динамика, что подтверждает эффективность разработанной технологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеевец О.Г. Личностные особенности подростков, склонных к интернет-аддикции [Текст] / О.Г. Алексеевец // Вестн. Бурят. Гос. Ун-та. – 2011. – № 5. – С. 185-189.
2. Астафьев, А.В. Индивидуально-психологические особенности пользователей сети Интернет [Текст] / А. В. Астафьев. – 2011. – Режим доступа: <http://cyberpsy.ru>
3. Бабаева, Ю.Д., Войскунский А.Е. ИТ в обучении и развитии одаренных детей и подростков [Текст] / Ю.Д. Бабаева. А.Е. Войскунский // Открытое образование. – М. – 2008
4. Белинская, Е.П. Интернет-зависимость: аддитивные формы поведения [Текст] / Е.П. Белинская // Нар. образование. — (Информационный иммунитет). — 2009. — № 7. — С. 268-275.
5. Белинская, Е.П. Интернет-зависимость: современные направления исследований [Текст] / Е. П. Белинская // Воспитание детей и молодежи.- 2010. - №1. – С. 49-54.
6. Беляева, А.В. Профилактика интернет-зависимости подростков как проблема изменяющейся теории воспитания [Текст] / А.В. Беляева, Е.А. Штакк // Вестн. Моск. Гос. Обл. ун-та. Серия: Педагогика. 2014. – № 4. – С. 82-87.
7. Бессонова, Т. В. Профилактика интернет - зависимости старших подростков [Текст] / Т. В. Бессонова // Социал. педагогика. — (Проблемы и дискуссии). — 2010. — № 6. — С. 119-122.

8. Водяха, Ю. Е. Сравнительный анализ образа отца и образа матери у подростков с интернет-зависимостью = A comparative study of father`s and mother`s image of adolescents with internet addiction / Ю. Е. Водяха // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 1. — С. 119-123.

9. Войскунский, А. Е. Исследования Интернета в психологии /А.Е.Войскунский// Интернет и российское общество под ред. И. Семенова.- М.: 2002. - 250 с.

10. Войскунский, А.Е. Основные задачи психологии Интернета [Текст] / А.Е. Войскунский // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): материалы межведомств. науч.-практ. конф., 24-25 февраля 2011 г.

11. Ворошилин, С. И. Психогенетический и этологический подходы к классификации нехимических (поведенческих) зависимостей [Текст] / С. И. Ворошилин ; Урал. гос. пед. ун-т // Психологические проблемы развития и существования человека в современном мире : сб. науч. тр. / отв. ред. С. А. Минюрова. —Екатеринбург. — 2009. — № 2. — С. 59-76.

12. Галяутдинова, С.И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями [Текст] / С.И. Галяутдинова, Е.В. Ахмадеева // Вестн. Башкир. Ун-та. — 2013. — Т. 18. — № 1. — С. 232-235.

13. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. [Текст] / — 2-е изд., стер. — М.: Московский психолого-социальный институт; (Серия «Библиотека психолога».) Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». — 2003. — 240 с

14. Доронина, О.В. Страх перед компьютером: природа, профилактика, преодоление [Текст] / О.В. Доронина // Вопросы психологии.- 2005- с.103

15. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости [Текст] / А. Ю. Егоров. — СПб.: Речь. — 2007. — 190 с

16. Егоров, А. Ю. Патологическое влечение к азартной игре как модель нехимической зависимости [Текст] / А. Ю. Егоров // Журн. неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. - 2006. - Т. 106. - № 5. - С. 70.
17. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития/ сост. и ред. А. Е. Войскунский. – М.: Акрополь. – 2009. –279с
18. Казанцева, В. Г. Подросток. Трудности взросления. [Текст] /2-е издание, дополненное. – Спб. – 2008
19. Калиниченко, О.Ю. К вопросу о психокоррекции, психопрофилактики и психотерапии аддиктивного поведения [Текст] / О.Ю. Калиниченко // Аддиктивное поведение обучающихся: профилактика, реабилитация и ресоциализация в условиях образовательной среды: Материалы Всероссийской конференции – Москва: Изд-во НИИ РЛ МГТУ им. Н.Э. Баумана. – 2013.–188 с
20. Клейберг, Ю.А. Социальная психология девиантного поведения [Текст] / Ю.А. Клейберг. – М.: «Сфера». – 2004
21. Кон, И. С. Психическое развитие и формирование личности [Текст] : [психология подростков] / И. С. Кон // Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия для студентов пед. вузов / сост. И. В. Дубровина [и др.]. — М. — 2007. — С. 329-343.
22. Коновалова, Л.В. Коммуникативная компетенция подростка [Текст] / Л.В.Коновалова // Пед. обр-е и наука. – 2009. - №4. - С.77-80
23. Короленко Ц.П. Личностные и диссоциативные расстройства: расширение границ диагностики и терапии: [Текст] / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева // Монография. – Новосиб.: Издательство НГПУ. – 2006. – 448 с
24. Корчагина Ю. О зависимом поведении [Текст] : [подростковый возраст] / Ю. Корчагина // Здоровье детей : прил. к газ. "Первое сент.". — 2008. — 4. — С. 36-39.

25. Личко А. Е. Подростковая психиатрия [Текст] /А.Е. Личко . – Д.: Медицина, 1985.- 523 с
26. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] /А.Е. Личко — Санкт-Петербург: Речь. – 2010. — 256 с.
27. Макарычева, Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей [Текст] / Г.И. Макарычева // Изд-во: Речь – СПб. – 2007 – 142 с
28. Малыгин, В.Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учебн. Пособие / В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов, А.Б. Искандирова, А.А. Антоненко, Е.А. Смирнова // М.: МГМСУ. – 2011. – 32 с.
29. Малыгин, В.Л. К проблеме диагностических критериев интернет-зависимого поведения. Критерии диагностики [Текст] / В.Л. Малыгин, // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): материалы межведомств. науч.-практ. конф., 24-25 февраля 2011 г.
30. Малыгин В.Л. Методологические подходы к раннему выявлению Интернет-зависимого поведения. [Электронный ресурс] / В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов, А.Б. Искандирова, А.А. Антоненко // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2011. – № 6
31. Марченкова, Н.Г. Социально-педагогические аспекты профилактики компьютерной зависимости учащихся [Текст] / Н.Г. Марченкова . – Оренбург. – 2009
32. Митрофанова, М.А. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: Учебное пособие [Текст] / М.А. Митрофанова, Т. Бука // Изд-во Института Психотерапии. – 2008. – 144 с
33. Мясников И. Подростки в киберпространстве [Текст] / И. Мясников // Нар. образование. — (Информационный иммунитет). — 2009. — № 6. — С. 267-271.

34. Прихожан, А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста [Текст] / А.М. Прихожан. – М.: АНО «ПЭБ». – 2007. – 56 с.
35. Реан, А.А. Психология подростка : Полное рук. [Текст] / Под ред. А.А. Реана. — СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС. – 2003. – 432с.
36. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст =Entwicklung and Entwicklungskrisen in Jugendalter: проблемы становления личности, учебное пособие : [Текст] / Х. Ремшмидт // М.: Мир. – 1994
37. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога [Текст] / Д.В. Рязанова // — М.: Генезис. – 2003. — 138с
38. Саглам, Ф. А. Интернет-аддикция подростков как форма проявления отклоняющегося поведения [Текст] / Ф. А. Саглам // Пед. образование и наука. — (Регион крупным планом: Казань). — 2009. — № 5. — С. 88-90.
39. Сидоренко А.А. Настоящее и будущее российского Интернета: существующее положение, региональная проекция, перспективы [Текст] / А.А. Сидоренко // Вестник общественного мнения: Данные. Анализ. Дискуссии. 2010. – Т. 105. – № 3. – С. 46-52.
40. Солдатова, Г. У. Чрезмерное использование Интернета: факторы и признаки [Текст] / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // Психологический журнал. — 2013. — Т. 34, № 4. — С. 79-88.
41. Ушакова, Е.С. Интернет-зависимость как проблема современного общества [Текст] / Е.С. Ушакова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2014. – № 1 (4). – С. 44-51.
42. Фетискин, Н. П. Социально–психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М., Изд-во Института Психотерапии. – 2002. – 490 с.
43. Фопель, К. Психологические игры и упражнения [Текст] / К. Фопель // М.: Генезис. – 2001.

44. Фридман, Лев Моисеевич. Психологический справочник учителя / Фридман Л.М., И.Ю.Кулагина. — 2-е изд., доп. и перераб. — М. Совершенство. — 1998. — 411с
45. Фролов В.А. Концепции профилактики химической и нехимической аддикции среди подростков в зарубежной и отечественной психолого-педагогической науке [Текст] / В.А. Фролов // Научные проблемы гуманитарных исследований. — 2009. — № 14. — С. 64-68.
46. Фролов, В.А. Причины химической и нехимической аддикции среди подростков [Текст] / В.А. Фролов // Научные проблемы гуманитарных исследований. — 2008. — № 12. — С. 47-52.
47. Халимова, Ю. И. Интернет-зависимость в подростковой среде [Текст] / Ю. И. Халимова // Образование и наука: материалы регион. науч.-практ. конф., 4 мая 2007 г. / Фил. Урал. гос. пед. ун-та; отв. ред. Красильникова Н. А.. — Новоуральск. — 2007. — С. 83-86.
48. Хомерики, Н.С. Особенности личностной сферы подростков, склонных к интернет-зависимости [Текст] / Н.С. Хомерики // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): материалы межведомств. науч.-практ. конф., 24-25 февраля 2011 г.
49. Худякова, Д.Ю. Психологические аспекты влияния технологической интернет-аддикции на социально-гуманитарные факторы формирования личности современной молодежи [Текст] / Д.Ю. Худякова // Сервис в России и за рубежом. — 2012. — № 8 (35). — С. 150-157.
50. Цевелева, И.В. Зависимость от социальных сетей как социально-психологический феномен XXI века [Текст] / И.В. Цевелева// Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. — 2014. — Т. 2. — № 1 (17). — С. 34-41.

51. Чудов Г.С. MUD. Современная форма виртуальной реальности. Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте [Текст] / Г.С. Чудов // М. – 2007 – 400 с
52. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография [Текст] / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот // Днепропетровск: Пороги. – 2006. – 196 с.
53. Юдина, И. Г. Когда не знаешь, как себя вести...Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. – М.:АРКТИ. – 2007.
54. Янг, К. Диагноз - интернет-зависимость [Текст] / К. Янг // Мир Internet. – 2007. – № 41.
55. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8, 3528–52.
56. Kuss, D. J., Shorter, G. W., Van Rooij, A. J., Griffiths, M. D., & Schoenmakers, T. M. (2013). Assessing internet addiction using the Parsimonious Internet Addiction Components Model: A preliminary study. *International Journal of Mental Health and Addiction: Online publication*.
57. <http://www.fid.ru>
58. <http://www.psyppodderjka.ru/content/view/84/>

Программа коррекции интернет-зависимости у подростков

Программа коррекции интернет-зависимости реализовывалась в трех группах подростков, составленных на основании уровня сформированности интернет-зависимости.

В каждой группе была реализована одинаковая аудиторная программа, но при этом была разработана система индивидуальных домашних заданий. Программа была разработана, опираясь на данные теоретического анализа и первичного эмпирического исследования.

За основу программы мы взяли предположение о том, что проработка основных причин возникновения интернет-зависимости у подростков может существенно снизить риск ее развития.

В результате теоретического анализа в первой главе разных подходов к определению причин возникновения интернет-зависимости у подростков нами за основу были взяты следующие:

Цель программы: профилактика интернет-зависимости у подростков за счет нивелирования ее причин.

Задачи:

1. Формирование осознанного отношения к использованию интернет-ресурсов
2. Повышение групповой сплоченности
3. Формирование адекватной самооценки
4. Развитие коммуникативных навыков

Принципы:

1. Принцип единства диагностики и коррекции.
2. Деятельностный принцип коррекции
3. Принцип системности развития психологической деятельности.

Механизмы воздействия:

- Рефлексия
- Осознание
- Мотивация
- Понимание и принятие себя и других
- Идентификация

Методологической основой программы являются теоретические положения и практические разработки следующих авторов: Рязанова Д.В., Фопель К., Макарычева Г.И., Юдина, И.Г. [27, 37, 43, 53] Также в программе нашла свое отражение модель профилактической работы с молодежной субкультурой в форме движения «Молодежь против наркотиков». [24]

Программа рассчитана на 72 часа. Реализация программы включала в себя аудиторные встречи 2 раза в неделю продолжительностью 2 астрономических часа каждая, а также блок домашних заданий, требующих ежедневного выполнения.

Форма аудиторных занятий: тренинг. Среди преимуществ тренинга как формы занятия можно выделить механизм группового воздействия:

1. Группа отражает общество в миниатюре, моделируется система взаимоотношений
2. Возможность получения обратной связи и поддержки
3. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем; человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями.
4. Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого.
5. Группа облегчает процесс самораскрытия, самоисследования, самопознания.

Тренинговая программа состоит из трех взаимосвязанных блоков:

1. Информационный: воздействие на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений.

Стадия I Непосредственно информирование. Для этого использовалась информация, подтвержденная статистическими данными о негативных последствиях чрезмерного использования Интернета и его влияния на психологическое здоровье личности.

Стадия II Осознание. Подросткам предлагались различные задания на осознание потребностей, которые лежат в основе их увлечения Интернет-средой, возможных последствий чрезмерного использования Интернет-ресурсов, временных затрат и альтернативных вариантов досуга.

2. Интерактивный: активное обучение социально важным качествам.

Стадия III Формирование жизненных навыков (умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты межличностных отношений, принимать на себя ответственность).

Стадия IV Переоценка. Эта стадия сопровождается увеличением использования не только когнитивных, но и аффективных, и оценочных процессов изменения. На этой стадии в процессе тренингов, игр и разыгрывания ситуаций подросток все больше должен ощущать свою независимость и способность изменить жизнь в чем-то важном, принципиальном. Выбор и принятие решения, как действовать по-новому, - основной результат этой стадии.

3. Деятельностный: организация деятельности, альтернативной аддиктивному поведению.

Стадия V Апробация и закрепление осваиваемых способов поведения в практической деятельности. Устойчивость (толерантность) к стимулам, провоцирующим нежелательное поведение, и поощрение самого себя за способность к позитивным изменениям в поведении – основной результат этой стадии. В процессе занятий происходит самоосознание каждым участником индивидуально эффективного поведения в целом.

Важной составляющей основной части тренинговой программы являются домашние задания, состоящие из двух частей. Первая часть домашнего задания – фиксирование подростками своей ежедневной интернет-активности в специально разработанных бланках. Обсуждение данного задания происходит как индивидуально, так в группе. Выполнение данного задания обязательно должно быть регулярным и индивидуальным.

Второй блок домашних заданий – разовые задания, обсуждаемые на занятии в группе и выполняемые подростками индивидуально в промежутках между проводимыми занятиями.

Примеры домашних заданий:

- Эссе-рассуждение «Какие во мне есть черты интернет-зависимости»
- Список субъективных причин использования Интернета
- Игра «Тайный друг»
- Расписание на неделю «Без Интернета» (исключение: по учебе)
- Эссе «Какие трудности я испытываю в реальном общении»
- Презентация своего хобби
- Агитация друга в пользу реального общения (аргументы)

Также могут использоваться другие домашние задания.

Ожидаемый результат:

1. Повышение осознанности деятельности, опосредованной Интернетом
2. Формирование адекватной самооценки;
3. Гармонизация Я-концепции

4. Развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
5. Развитие коммуникативных навыков
6. Формирование навыка отстаивать собственное мнение
7. Снижение уровня тревожности

Наполнение программы психотехниками и упражнениями меняется с учетом особенностей групповой динамики в данной группе. Вместе с тем программа имеет достаточно устойчивую обобщенную структуру, включающую обязательные содержательные блоки и процедурные моменты

I. Подготовительный этап

Цель: формирование мотивации к работе

Задачи:

- создание положительного настроения в группе;
- установление контакта между участниками;
- повышение групповой сплоченности
- актуализация знаний по проблеме интернет-зависимости

Занятие 1

Цель: формирование мотивации на работу

1. «Поменяйтесь местами те...»

Цель: Упражнение позволяет побольше узнать друг о друге, снижает напряжение, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Дети сидят в кругу. Ведущий, убирает свой стул из круга и становится в центр круга. Затем он предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например: «Поменяйтесь местами те, кто любит яблоки» - и все, кто любит яблоки, должны поменяться местами. При этом ведущий, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру.

2. «Микрофончик»

Цель: Развитие доверительного отношения к участникам.

Время проведения: 20 минут

Инструкция: Дети сидят в кругу, ведущий предлагает детям, передавая игрушку по кругу, рассказывать о себе что-то, что никто в круге не знает. Повторяется минимум 3 круга.

Обсуждение: Детям задается вопрос: «Легко ли было рассказывать друзьям что-то новое о себе?». Желаящие высказывались по этому поводу.

3. «Договор»

Время проведения: 15 минут.

Материал: лист бумаги для каждого участника, один большой лист для текста принятого договора, ручки.

Инструкция: «В каждом коллективе должны быть правила взаимодействия. Нам тоже необходимо принять правила, по которым мы «будем жить» на наших занятиях. Предварительно мы разделимся на 2-3 команды (в зависимости от количества человек) по следующему принципу: рассчитаемся по кругу, на первый, второй, третий и объединимся в группы: в первую – все первые номера, во вторую – все вторые номера, и т.д.»

Инструкция для учащихся: «Представьте себе, что вы руководители подобных занятий, и сами разрабатываете необходимые правила. Сейчас у вас будет 10 минут, чтобы в своей команде обсудить предложения и записать одобренные всеми правила работы в группе, с тем, чтобы представить их в общем кругу. Пожалуйста, начинайте работу.

Характеристика: Дети делятся на группы и располагаются в пространстве зала (класса), т.о. чтобы не мешать друг другу. По прошествии 10 минут все участники снова располагаются по кругу. Представитель каждой группы представляет свой вариант договора. Правила суммируются, дополняются ведущим (по необходимости), записываются на большом листе и вывешиваются на каждом занятии

4. «Квадрат»

Цель: прочувствовать каждого члена коллектива.

Время проведения: 10-15 минут

Инструкция: Дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Им предлагается, не открывая глаз перестроиться в квадрат. Сначала поднимается шум, каждый предлагает свою стратегию, но потом выявляется лидер, который начинает руководить процессом. Когда они закончат выполнять задание, необходимо спросить, все ли уверены, что стоят именно в квадрате. Дети продолжают выполнять задание пока все не будут уверены в том, что построили именно квадрат.

Обсуждение: Детям задается вопрос: «Легко ли было построить квадрат? Можно ли это было сделать быстрее?»

5. Экспресс-диагностика подростков на наличие Интернет-зависимости

1. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?
2. Бывает ли такое, что заходя в интернет по делу, Вы внезапно обнаруживаете себя на других, не связанных с ним сайтах?
3. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться онлайн, нежели лично?
4. Мешает ли Вашей деловой активности (учебе, домашним заботам и т.д.) количество времени, проводимое в сети?
5. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши?
6. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?
7. Случалось ли Вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
8. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?
9. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите онлайн?
10. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?

6. "Марионетка"

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Время проведения: 25 минут.

Инструкция: Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5-3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

Обсуждение: Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли "куклы"?

Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было? Хотелось ли что-либо сделать самому?

7. «ПОСИДИТЕ ТАК, КАК СИДИТ...»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т. д.

II. Основной этап

Цель – предупреждение развития причин появления интернет-зависимости

Задачи:

- развитие коммуникативной компетентности
- формирование адекватной самооценки, уверенности в себе
- повышение уровня принятия себя и других
- развитие умения отстаивать свою позицию

Занятие 2

Цель: повышение групповой сплоченности

1. «Разведчик»

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Все стоят в кругу. Я буду очень быстро задавать вопрос, но отвечать на него должен не тот, кого я спрошу, а его сосед справа. Кто ошибся, водит

2. «Гусеница».

Цель: научиться чувствовать каждого члена коллектива.

Время проведения: 15 минут

Реквизит: Воздушные шары.

Инструкция: Детям предлагается разделить на две равные команды. В каждой команде дети стоят друг за другом, руки на плечах впереди стоящего. Между животом одного участника и спиной другого зажат воздушный шар. Дотрагиваться до воздушного шара руками нельзя. Командам предлагаются одинаковые маршруты, по которым, они, соревнуясь друг с другом, на время должны пройти, не потеряв шары. При падении хоть одного шара вся «Гусеница» возвращается на старт.

Обсуждение: Детям задается вопрос: «Как вы думаете, почему у вас не получилось пройти маршрут с первого раза?».

3. «Статуя»

Цель: развитие доверительного отношения к одноклассникам.

Продолжительность: 15 минут

Инструкция: Разбейтесь по тройкам. Двое из вас будут Скульпторами, а третий — "большим куском мрамора". Он ложится на пол и закрывает глаза. Задача Скульпторов — сделать из него прекрасную Статую. Вы сами должны решить, как будет выглядеть эта Статуя, как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. Ребенок, из которого делают Статую, должен стараться сохранить положение, которое ему придают. Когда Скульпторы закончат свою работу, надо будет поставить Статую на ноги. При этом Статуя должна очень сильно напрячь свое тело, чтобы оно было твердым и крепким, как мрамор. Скульпторы аккуратно поднимают Статую вверх и ставят ее на ноги. Потом вы можете позвать меня, чтобы я могла полюбоваться этим "произведением".

Обсуждение:

1. Что ты чувствовал, когда был Статуей?
2. Аккуратно ли обращались с тобой Скульпторы?
3. Доверял ли ты Скульпторам?
4. Понравилась ли тебе форма, которую тебе придали?
5. Что ты чувствовал, когда был Скульптором?

4. «Стихотворение»

Цель: повысить эффективность взаимодействия в коллективе

Время проведения: 30 минут

Инвентарь: стихотворение, разрезанное на предложения.

Инструкция: Каждому участнику выдается фраза из стихотворения. Задача класса составить полное стихотворение из фраз как можно быстрее, причем участникам нельзя передвигаться по аудитории и передавать бумажки друг другу.

5. Мозговой штурм «Создание портрета подростка, зависимо от Интернета»

Время проведения: 45 минут

Инструкция: Необходимо создать портрет человека, зависимо от интернета, и портрет человека, не зависящего от него в ходе мозгового штурма. Предлагаемые характеристики записываются на 2х листах ватмана. После завершения выполнения задания идет обсуждение.

6. «Досчитать до 33»

Цель: выявить лидера в данной группе и посмотреть, насколько слаженно может действовать группа.

Время проведения: 15 мин.

Инструкция: Задача участников – досчитать до 33. Ведущий начинает счет, называя первое число, его сосед – следующее число, и далее по кругу. При этом важно соблюдать два правила: числа, в записи которых есть три (например, 13 или 30) и числа, которые делятся на три (3, 6, 9 и т.д.) вслух не произносятся. Вместо этого участник, которому достается такое число, должен хлопнуть. Если кто-то ошибается, счет начинается заново, начиная с того человека, который ошибся. Обычно группе не удаётся досчитать до 33 с первого раза.

Занятие 3

Цель: Формирование индивидуальных способностей эффективного общения; отработка вербальных и невербальных средств общения.

1. «Цвет моего настроения».

Цель: отработка навыков рефлексии

Время проведения: 20 мин.

Инструкция: Каждому участнику предлагается рассказать о своем настроении, самочувствии используя цветовую палитру.

2. «Созвучие»

Цель: Развитие эмпатического понимания; подготовка к участию в ролевых играх.

Время проведения: 20 минут

Инструкция: 1 вариант. Работа по парам. Задача партнеров, медленно удаляясь в противоположные стороны, одновременно оглянуться, остановиться и идти дальше и так три раза. Групповая дискуссия по окончании процедуры.

2 вариант. Работа в парах один партнер стоит в двух-трех метрах от второго спиной к нему, так что второй смотрит ему в затылок. Задача второго партнера – глядя пристально на первого, дать мысленный приказ оглянуться. Первый знает о задаче второго, но не знает когда последует мысленный приказ. Задача первого – быть свободным и готовым всем существом

почувствовать своего партнера. Чтобы окружающие знали, когда посылается приказ, второй партнер в этот момент шевелит пальцем.

3. *Ролевая игра «Хирурги» или «Донорское сердце»*

Задачи:

- Выявление основных способов взаимодействия каждого члена группы с другими людьми, индивидуальных особенностей;
- Формирование эффективных способов общения;
- Совершенствование вербальных и невербальных компонентов общения.
- Диагностика групповой динамики, осознание каждым участником своего места в группе, значимость этого места, степень осознания себя как части группы.

Время проведения: 50 минут

Инструкция: Ведущий разделяет участников на небольшие группы и говорит, что каждая из этих групп – независимый консилиум хирургов. За дверью комнаты находятся семь пациентов, которым по жизненным показаниям необходима пересадка сердца. Врачам предстоит решить, кому из них они сделают операцию. При этом донорское сердце всего одно, и тот, кому его пересадят, останется жить, а остальные шесть человек в ближайшем будущем погибнут. Решение в группах может быть принято не единогласно, а большинством голосов.

4. *«Торт потребности».*

Цель: осознание своих собственных потребностей и возможностей.

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Каждый участник рисует на листе бумаги торт, каждый кусочек, которого обозначает определенную потребность. Затем каждый участник рассказывает о своем «торте». По результатам индивидуальных «тортов» составляется «торт» потребностей группы.

5. *«Карандаши».*

Цель: Определение умения участников регулировать процесс общения; отработка невербальных техник общения.

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Работа по парам. Каждая пара берет карандаш и пытается его удержать. При этом каждый из участников пары держит карандаш одним указательным пальцем, пытаясь подстроиться под партнера, затем паре предлагается походить по комнате, совершая различные движения при этом удерживая карандаш.

Занятие 4

Цель: развитие коммуникативных навыков

1. *«Разожми кулак»*

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Подростки делятся на пары. Один из них крепко сжимает кулак. Задача второго участника — разжать этот кулак. При этом можно говорить.

После этого обсуждаем — сначала в парах, а затем в общем кругу — разные способы взаимодействия. При обсуждении важно выслушать всех и отметить разные стратегии взаимодействия: сила, подкуп, лесть, попытка договориться, понять, зачем другому нужно не разжимать кулак.

2. *«Нападающий и защищающийся»*

Цель: развитие коммуникативных навыков

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Участники группы делятся на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой – защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко. Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит, как будто хочет угодить, старается говорить вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 5 минут участники меняются ролями. Важно постараться полностью испытать власть, авторитет «нападающего» и пассивность «защищающегося».

В конце упражнения участники делятся своими впечатлениями, как они себя чувствовали в заданных ролях. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни, какая роль была более по душе, а какой роли было трудно следовать.

3. «Мой аккаунт»

Цель: Упражнение демонстрирует как могут воспринимать их другие люди, которые заходят на их аккаунты.

Время проведения: 45 минут

Реквизит: расчерченные листы А3, фломастеры, карандаши, ручки.

Инструкция: Детям раздаются листы А3 (заранее расчерченные под один шаблон условной социальной сети, предполагающий наличие «аватарки», статуса и небольшого набора информации о себе).

Задание – написать 5 характеристик себя, и исходя из них, заполнить ватманы, создать такую «страничку», которая их охарактеризует. После того как дети анонимно создают странички, их рисунки собираются и обсуждаются в общем кругу. Участники пытаются охарактеризовать автора по его страничке (собираем 5 характеристик).

В ходе этого задания ребенок может выявить, что его подача информации о себе через страничку аккаунта социальной сети может не соответствовать желаемому восприятию другими. Либо, наоборот, характеристики, данные ребенком самому себе, в целом совпадут с теми, которые даст ему круг, оценивающий его рисунок.

4. «Моя проблема в общении»

Цель: поиск решений проблем в общении

Время проведения: 25 минут

Инструкция: Вы пишете на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Обсуждение: Что вы чувствовали, выполняя упражнение?

5. «Вавилонская башня»

Время проведения: 25 минут

Инструкция: Группа делится на две команды. Каждая команда получает скотч, ножницы и стопку газет.

— Ваша задача — за 15 минут построить башню. Башня должна быть как можно выше. После постройки она должна простоять хотя бы минуту. Нельзя использовать стулья, столы, другие предметы или людей.

Можно поставить дополнительное условие — не разговаривать в ходе работы, но и без него эта игра дает богатый материал для анализа. Если у вас есть помощники, предложите им проследить, как идет работа в каждой подгруппе: кто лидер, кто остался без дела, кто выдвигает идеи и т.д. Если помощника нет, наблюдайте сами за обеими группами. Обсудите, какие чувства испытывали ребята, что было трудно, что можно было бы изменить.

Занятие 5

Цель: повышение уровня принятия участниками себя и других

1. «Всеобщее внимание»

Цель: научиться привлекать к себе внимание, развитие уверенности в себе.

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Обсуждение: Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

2. «Мне удастся»

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса: Как им удалось этому научиться? Где может пригодиться это умение?

Обсуждение: Чему из того, про что рассказали другие участники, захотелось научиться каждому из вас? Кто из участников вас удивил? Заставил взглянуть на него по-новому?

3. «МОЙ СОСЕД СЛЕВА»

Цель: Развитие умения находить положительные качества в других людях.

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений.

4. «ДА-НЕТ»

Цель: Осознание ощущений, возникающих в момент отстаивания позиции, поиск невербальных признаков собственного уверенного поведения.

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Участники разбиваются на пары, один произносит слово «да», другой «нет», голос должен постепенно повышаться. При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача убедить партнера.

Далее следует обсуждение, построенное на следующих вопросах: удалось ли переубедить партнера, не крича при этом и не изменяя позы? Какая была поза, помогла ли она? Как ее воспринимал ваш партнер? Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами? как на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чем это проявляется? А можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения?

5. «НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ»

Цель: Формирование умения принимать оценку себя со стороны.

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Участникам дается вводная ситуация: на необитаемый остров забрасывается группа из трех человек, задача выжить, а выжить можно только рядом с людьми, которые умеют что-то делать, обладают замечательными личными качествами. Каждый из участников должен выбрать себе двух напарников и объяснить свой выбор.

Одни и те же ребята могут выбираться несколько раз. В заключение ведущий говорит, что ему хотелось бы взять на остров с собой всех ребят, потому что они все необыкновенные и обладают огромным количеством прекрасных человеческих качеств.

В группе могут оказаться ребята, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» С ними отправляется ведущий, объясняя свой выбор.

6. Три портрета

Цель занятия: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование: листы А4, карандаши, фломастеры

Время проведения: 30 минут

Инструкция: Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

Уверенный человек	неуверенный человек	самоуверенный человек
спокойный	Говорит тихо	Говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	грубит
Отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказать	Командует там, где не имеет права...
общительный	стесняется	
Не боится показывать, что чего – то не знает..	Необщительный...	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков. Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности.

Обсуждение: Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»? Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

7. «Ассоциации»

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Сейчас мы будем кидать друг другу мячик и при этом говорить то, что приходит нам в голову в связи со словом «уверенность» (например: сила, спокойствие, или — медведь, пантера, море на закате и т.д.).

А теперь прочувствуем состояние уверенности в себе: походим уверенной походкой... сядем уверенно на стул... посмотрим друг на друга уверенно... пожмем уверенно руку соседу...

Затем ведущий предлагает прочувствовать неуверенное поведение: походим неуверенной походкой... сядем неуверенно на стул... посмотрим друг на друга неуверенно... пожмем неуверенно руку соседу...

Обсуждение: Поделитесь впечатлениями: что вы ощущали? Какое состояние понравилось больше?

8. «Я в тебе уверен...»

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы.

Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверен(а), что ты...». Например: «Я уверен(а), что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверен(а), что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркни, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Обсуждение: Что вы чувствуете сейчас? Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения? Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Занятие 6

Цель: формирование адекватной самооценки

1. «Ах, какой ты молодец, раз!»

Цель: Упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны, повышает самооценку.

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее в течение 3х минут, а второй – считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец – раз...ах, какой ты молодец – два!..» и т.д. Затем участники меняются местами. Задача, за 3 минуты успеть сказать как можно больше хорошего о себе. В конце упражнения проводится анализ – легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?

2. «ОБЪЯВЛЕНИЕ ОБ ОБЪЯВЛЕНИИ»

Цель: Развитие умения заявлять о себе.

Время проведения: 25 минут

Инструкция: Ведущий предлагает участникам дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное он о себе заявляет.

Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации аморального или жестокого характера. Некоторые подростки, бравируя, предлагают в объявлении далеко не безобидные услуги. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как зачастую из-за заниженной самооценки они не могут найти в себе чего-то положительного, что могло бы заинтересовать других людей.

3. «Какой он?»

Цель: повышение самооценки, обучение подростков находить в других людях нечто особенное.

Время проведения: 20 минут

Инструкция: Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

4. «Маска»

Цель: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Реквизит: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры, журналы, ножницы, клей.

Время проведения: 45 минут

Инструкция: Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Обсуждение: Что вызвало затруднения в изготовлении маски? Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

5. «Ладонка»

Цель:Повышение самооценки, обучение подростков умению находить в других людях положительные качества.

Время проведения: 20 минут

Реквизит: листы бумаги, ручки

Инструкция: На листе бумаги каждый участник обводит ладонку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладонки. Листки необходимо подписать. Когда ладонки вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга .

Обязательно необходимо зафиксировать внимание участников на том, что пишутся только положительные качества.

Если в группе уже выявлены изгои, то их «ладонки» могут оказаться пустыми или с оскорблениями. Чтобы предотвратить это, нужно объявить всем, что если они не могут найти положительное в других, значит, они ненаблюдательны, ведь не бывает такого, чтобы в человеке не было ничего хорошего.

Занятие 7

Цель: Конструирование своего стиля общения для различных видов группового общения.

1. «Раньше я...», «На самом деле я...», «Скоро я...».

Цель: Отработка навыков рефлексии

Время проведения: 20 минут

Инструкция: Каждому участнику предлагается продолжить фразу, описывая собственное состояние на текущий момент и выразить чувства и мысли о предыдущем дне.

2. «Конфликт»

Цель: Определение и развитие умений участников, необходимых для эффективного группового общения.

Время проведения: 35 минут

Инструкция: Групповая дискуссия о причинах конфликта, видах и способах выхода из конфликтной ситуации.

3. «Давай, поделим деньги».

Цель: Поставить участников в ситуацию конфликта. При этом участники определяют свой стиль поведения в конфликте.

Время проведения: 25 минут

Инструкция: Группа делится на подгруппы по 3 человека. Каждый человек вносит в «кассу» определенную сумму денег. Общая сумма располагается в центре. За 15 минут члены подгруппы решают, как разделить деньги между двумя ее участниками. Только двое могут получить деньги. Обсуждение конфликтной ситуации и способов поведения участников группы.

4. «Пресс-конференция».

Цель: Развитие умений выражать и отстаивать собственную точку зрения без перехода в агрессивное поведение; формирование навыков поиска выхода из трудных ситуаций.

Время проведения: 25 минут

Инструкция: Группа делится на подгруппы. Заранее определяется тема конференции. Часть участников являются представителями какой-либо общественной организации - именно они должны предоставить какую-либо информацию и ответить на вопросы журналистов – остальных участников группы.

5. «Китайская пишущая машинка».

Цель: Снятие напряжения и усталости

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Ведущий произносит определенную фразу и по определенному сигналу эта фраза произносится по буквам участниками группы. Если кто-то ошибся, фразу начинают сначала до тех пор, пока не скажут правильно. Усложненный вариант если фраза произносится участниками не по кругу, а хаотично.

Занятие 8

Цель: развитие коммуникативных навыков

1. «Счет до 10»

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Вы умеете считать до десяти? Сейчас мы сделаем это вместе. Кто-то говорит первым: «Один», другой должен сказать: «Два», и т.д. Условие: нельзя говорить одновременно. Если какое-то число назвали одновременно два человека и больше, начинаем заново. Интересно, сколько попыток вам понадобится, чтобы сосчитать до десяти?

2. «Сиамские близнецы»

Время проведения: 15 минут.

Материалы: шарфы, фломастеры, листы бумаги.

Инструкция: Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком связываются руки детей, стоящих рядом (правая и левая). При этом кисти остаются свободными. Детям дают по фломастеру. Задача: нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники

Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе, обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и пр. Можно тактично напомнить об ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить положительные стороны общения.

Анализ упражнения. Что было труднее всего? Понравился ли ваш рисунок? Что необходимо для сотрудничества?

3. «Воздушный шар»

Время проведения: 30 минут

Инструкция: Все собираются в круг. Ведущий произносит приблизительно следующий текст:

— Закроем глаза. Представим себе, что мы все летим на воздушном шаре. Под нами океан. Над нами голубое небо. Светит солнце. Рядом друзья. Легкий свежий ветерок. Но вот приближается туча. Начинает накрапывать дождик. Слышны раскаты грома. Страшные птицы летают над нами. Одна из них своим клювом пробивает оболочку шара, и мы медленно начинаем падать.

Открыли глаза. Мы попали в экстремальную ситуацию. На шаре много груза. Впереди — остров. О нем мы ничего не знаем. Если мы выбросим все вещи сразу, то пролетим мимо острова и утонем. Если ничего не выбросим, то не долетим до острова и тоже утонем. Выход один — мы должны выбрасывать вещи постепенно, в течение 20 минут.

Перед вами — карточки с названиями вещей. Каждая карточка — это коробка. Поэтому, если названия написаны на одной карточке, нельзя выбросить одну вещь, а другую оставить — их можно

выбрасывать только вместе. В первую очередь надо избавляться от самых ненужных для выживания на острове вещей, в последнюю очередь — от самых нужных. Но ориентируйтесь и на вес вещей. Главное — в итоге надо выбросить все вещи.

При выборе вещей, которые вы будете выбрасывать, у вас могут возникнуть разные мнения. В нашей игре есть важное условие: **вещь считается выброшенной только в том случае, когда все участники согласны с этим решением.** Если хотя бы один не согласен, вещь остается на шаре. Если согласны все, карточка сдается ведущему. Помните, что сейчас главное — выжить, но потом вам с этими вещами жить на острове, и жить, возможно, долго. Поэтому не пренебрегайте своим мнением, если считаете не так, как вся группа. Постарайтесь доказать свою правоту, но и не упирайтесь, если не можете доказать, а то протянете время и упадете. Короче говоря, действуйте, думайте, 20 минут — ваши. Время пошло.

Обсуждение: Сначала каждый по команде ведущего должен показать на человека, который был самым мудрым при выборе вещей. Можно показывать и на себя. Затем каждый показывает на того, кто помогал обсуждать и принимать решение, обеспечивая доброжелательную атмосферу. Затем проводится обсуждение в кругу. Сначала каждый говорит о том, что ему дала игра, потом о том, что он сам дал группе во время обсуждения. Высказываются мнения и по другим вопросам. Кто был лидером в группе? За счет чего ему удавалось убеждать других? Может быть, он просто хорошо организовывал обсуждение? Была ли группа враждебна к кому-то? Кто шел против всех? На кого группа оказывала давление? А кто считает, что он сам оказывал давление на других?

Список вещей

<i>Золото, драгоценности</i>	300 г
<i>Котлы, миски, кружки, ложки</i>	6кг
<i>Ракетница с сигнальными ракетами</i>	
<i>Полезные книги про все</i>	5 кг
<i>Консервы</i>	
<i>Топоры, ножи, лопаты</i>	12кг
<i>Питьевая вода</i>	20кг
<i>Аптечка</i>	15 кг
<i>Винтовка с запасом патронов</i>	20л
<i>Шоколад</i>	3кг
<i>Очень большая собака</i>	30кг
<i>Рыболовные снасти</i>	
<i>Мыло, шампунь, зеркало</i>	7 кг
<i>Теплая одежда и спальные мешки</i>	50кг
<i>Соль, сахар, витамины</i>	0,5 кг
<i>Канаты, веревки</i>	2кг
<i>Спирт</i>	
	50кг
	4 кг
	10кг
	10 л

4. «Необитаемый остров»

Время проведения: 1 час

Инструкция: По сути эта игра — продолжение предыдущей. Разминка не проводится, сразу начинается игровое действие. Дети, как правило, с нетерпением ждут этого дня, перед началом занятия обсуждают итоги предыдущей игры, предвкушают события на необитаемом острове.

Начало игры. Зал пустой, стулья составлены в одном углу, в другом — покрывала, маты, подстилки, подушки и прочие материалы для построек на необитаемом острове.

— Рассаживайтесь на полу. Да, вы уже не в комнате, а на острове. В прошлый раз вы успешно (или не очень успешно) оказались на необитаемом острове. К вам приплыли последние пять из выброшенных вами вещей. С ними вы будете жить на острове. Еще в кармане у кого-то оказалась зажигалка. Но вот неудача — у вас двое раненых. За ними нужен уход. Кто этим займется? Кто обследует остров? Кто будет добывать пищу? Кто будет готовить? Кто будет собирать плоды? Ловить рыбу? Необходимо построить жилище. Оно будет одно на всех или у каждого свое, а может быть, вы построите несколько шалашей-палаток? У вас есть необходимые материалы для постройки. Начинайте жить на острове! Играйте! Сейчас вы собрались, чтобы обсудить эти вопросы и начать действовать.

Когда ведущий видит, что все обустроились, он предлагает решить вопрос власти.

— Как в вашей общине решен вопрос власти? У вас один лидер и все ему подчиняются? Совет старейшин? Анархия? Обсудите, что хорошего и плохого в том или ином случае. Скоро возникнут трудные моменты в вашей жизни на острове. И если вы выбрали лидера, то должны будете подчиняться ему, но зато на нем лежит и вся ответственность.

Через некоторое время, когда все проблемы решены или просто стало скучно, ведущий вводит новые условия:

— Внимание! На соседнем острове обнаружено племя аборигенов. Возможно, они людоеды, а может быть, и нет. Они заметили вас и садятся в лодки, чтобы плыть к вам на остров. Ваши действия? Играйте! Аборигены приближаются, и осталось 3 минуты для того, чтобы что-то решить и начать делать...

Один из вас нашел на соседней лужайке коноплю и стал наркоманом. Перестал работать и призывает других попробовать. Что будете делать? Пусть мучается, а мы уж его прокормим? Постараемся убедить? А если не получается? Если уже другие тоже хотят попробовать? Посадите в тюрьму? А кто будет охранником? Решайте! Сыграйте это! Вы собрались, чтобы решить эту проблему...

Двое из вас решили отделиться и жить самостоятельно. Ночью они похитили у группы топор, лопату, котел и ушли в неизвестном направлении. Что вы будете делать? Искать их? Силой тащить обратно? А если они сопротивляются? Бог с ними, все равно погибнут? Решите этот вопрос.

А они вот не погибли, нашли место с хорошей землей и живут лучше вас. Будете ли налаживать контакты?

Для более динамичного хода игры ведущий может предложить (но не навязывать) роли. Это могут быть как сценарные роли наркомана, отделившегося, его друга, так и личностные роли критика, лидера, добряка. Зачем нужны роли? Подростки в отличие от взрослых не всегда могут «выдвинуть из своих рядов» наркомана или решившего отделиться. Когда же человеку досталась карточка, он уже более спокойно принимает эту роль. Личностные роли рекомендуем предлагать более подготовленным ребятам, лучше тем, которые занимаются уже не первый год. Необязательно раздавать все карточки, но если желающих много, можно и продублировать некоторые из них. Например, может быть два лидера и три критика.

Карточки с ролями для индивидуальной работы

Ты — критик

Что бы ни происходило, тебе все не нравится. Радуются? Нашли чему... Боятся? Есть чего бояться... По желанию ты можешь предлагать свои решения, а можешь только отвергать все. Постарайся действительно вжиться в эту роль, а не играть ее. Для этого подумай, чем хорош критик. Например, не дает расслабиться, стимулирует группу и т.д.

Ты — восторженный добряк

Что бы ни происходило, ты все и всех стараешься поддержать. Все — молодцы! Все люди — хорошие; все, что ни делается, — к лучшему! Дерутся и ругаются? Хорошо, зато не скучают. Кого-то ты будешь раздражать, будь готов к этому. Зато без таких, как ты, мир был бы злой и серый.

Ты — лидер

Постарайся всех организовать. Если не ты, все погибнут. Если найдется другой лидер, он один все равно не справится. Будешь слишком вялым — тебя не заметят, будешь слишком мягким — не будут слушать. Будешь слишком жестким — будут недовольны, а то еще и свергнут. Сложно? Зато если удастся найти золотую середину — все выживут, будут счастливы, и это — твоя заслуга.

Ты — беззаботная «бабочка»

Ты рада, что можно так вот счастливо пожить на острове, а главное — повеселиться, потанцевать, потусоваться, попеть у костра и т.д. А организация жизни, проблемы — пусть другие этим занимаются. Не будем отнимать у них их радостей. От общей работы по возможности ты отлыниваешь. Лучше поискать друзей, какого-нибудь мальчика, познакомиться с ним, погулять. Благо, что учебы нет, в школу ходить не надо, родители не пристают... Свобода!!!

Ты — легкомысленный «кузнечик»

Ты рад, что можно так вот счастливо пожить на острове, а главное — повеселиться, потанцевать, потусоваться, попеть у костра и т.д. А организация жизни, проблемы — пусть другие этим занимаются. Не будем отнимать у них их радостей. От общей работы по возможности ты отлыниваешь. Лучше поискать друзей, какую-нибудь девочку, познакомиться

с ней, погулять. Благо, что учебы нет, в школу ходить не надо, родители не пристают... Свобода!!!

Ты — человек, который нашел коноплю

(в роль вступаешь по команде ведущего, не сразу)

Попробовал, тебе понравилось. Наркоманом себя ты не считаешь. Однако пробуешь травку каждый день, думая, что можешь остановиться в любой момент. Предлагаешь другим попробовать. (А почему бы и нет, если мы на необитаемом острове?) Тебе не нравится недовольство остальных. Тоже мне командиры! У нас свобода, и каждый делает что хочет. У тебя есть друг, который хотя и не курит травку, но тебя поддерживает. Найди его!

Ты — друг человека, который нашел коноплю

(в роль вступаешь по команде ведущего, не сразу)

Травку ты не куришь, но не осуждаешь друга и хочешь по-хорошему «вытянуть» его. Тебе не хочется, чтобы друга наказывали, и не хочется конфликтов с остальными.

Ты — человек, который в свободное время сделал лодку

(в роль вступаешь по команде ведущего, не сразу)

Теперь ты ловишь рыбу, так как можешь отплыть подальше от берега. Лодку ты давать никому не хочешь (ведь могут сломать, утопить и т.д.), а ты ее долго делал, и тебе не хочется остаться без лодки. Рыбой ты тоже не делишься, потому что ловишь ее в свободное время. Ты не хочешь уступать, потому что в свое время уговаривал других присоединиться к постройке лодки, но тебе не помогли. Делишься рыбой только со своей девушкой и другом, который (единственный) помогал строить лодку и иногда рыбачит вместе с тобой.

Ты — девушка рыбака

(в роль вступаешь по команде ведущего, не сразу)

Ты любишь его, не хочешь скандала, пытаешься уладить его конфликт с окружающими, чтобы и группа была довольна, и он не сердился.

Ты — друг рыбака

(в роль вступаешь по команде ведущего, не сразу)

Ты помогал ему строить лодку, в свободное время помогаешь рыбачить. Ты рад, что тебя друг иногда угощает рыбой. Ты не хочешь конфликта рыбака с группой, но и до конца в своей поддержке друга — то есть остаться с ним наперекор группе — идти не хочешь. (Мало ли, вдруг его выгонят из общины, а тебе что делать—умирать вместе с ним? Ведь вдвоем не выжить.)

Ты — тот, кто решил отделиться от общины

(в роль вступаешь по команде ведущего, не сразу)

Тебе надоели порядки. Трудятся немногие, а едят поровну, поэтому жить голодно. Много болтают, мало делают. Лучше жить на другом конце острова одному, максимум — с другом и девушкой.

Ты — та, которая решила отделиться от общины

(в роль вступаешь по команде ведущего, не сразу)

Тебе надоели порядки. Трудятся немногие, а едят поровну, поэтому жить голодно. К тому же никто из ребят не обращает на тебя внимания, а с девчонками отношения не сложились. Но ты—девушка умная и понимаешь, что одна ты не выживешь. Ждешь момента, когда кто-то из ребят тоже решит уйти, а ты — вместе с ним. Если не получится, будешь сама уговаривать парня, который тебе понравился, отделиться.

Обсуждение: Что ты дал группе, что дала тебе игра? Кто чувствовал, что на него оказывали давление? Кто делал не то, что хотел, и почему? Кто считает, что участвовал в организации жизни активно? Кто жалеет о чем-то? Кому удалось соответствовать роли и выполнить задачу, а кому — нет, почему? Что и в какой момент надо было бы сделать?

Занятие 9

Цель: развитие навыков выражения эмоций

1. «Настроение»

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник.

2. «Изобрази эмоцию»

Время проведения: 20 минут

Инструкция: Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

3. «Чем я могу заниматься, пока я в Интернете и чем не могу»

Время проведения: 1 час

Инструкция: Участники делятся на 2 подгруппы. 1 группа должна создать плакат «Чем я могу заниматься, пока я в Интернете», 2 группа – «Чем я не могу заниматься, в то время, как нахожусь в Интернете»

Обсуждение: Сложно ли было найти варианты занятий? Может ли Интернет заменить те вещи, которые мы не можем делать из-за него?

4. «Мои чувства»

Время проведения: 10 минут

Инструкция: Участники записывают на бумаге «в столбик» наиболее часто испытываемые ими чувства. Ведущий предлагает проранжировать частоту их возникновения по 10-балльной системе, обращает внимание, что часто испытываемые чувства могут повлиять на формирование отдельных черт характера, напоминая пословицу «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу».

5. «Дорисуй портрет»

Время проведения: 30 минут

Инструкция: Участники сидят по кругу, у каждого лист бумаги и карандаш. Все карандаши разного цвета. Таким образом, у каждого участника свой цвет карандаша.

Ведущий. Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник только начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив портрет, вы его подрисовываете: каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом, ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого из вас есть определенный цвет карандаша, вы можете понять, кто и что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя. По этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках. Итак, начинаем рисовать свой портрет... Стоп, передаем рисунок соседу справа. И так далее. **Обсуждение рисунков.**

Занятие 10

Цель: развитие умения отстаивать свою позицию

1. «ОСТРОВ»

Цель: Развитие ответственности за других членов группы.

Время проведения: 15 минут

Реквизит: несколько листов газеты

Инструкция: На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (Ведущий убирает часть газет), «Остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на «Острове». Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых», и «утонувшие» переправляются на материк, рассаживаются на стульях. В последующем обсуждении ребята высказываются, чего им хотелось больше, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то, и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно почаще заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находится рядом.

В группе может оказаться изгой, которого ребята будут специально выталкивать с «острова». В этом случае следует, не останавливая игру, бросить ему спасательный круг, подстелив кусок газеты. В обсуждении необходимо обязательно спросить ребят, почему они не спасали, а специально выбросили с острова этого участника. Если бы ситуация была не игровая, а настоящая, они поступили бы так же? Этот вопрос должен повиснуть в воздухе, не стоит ждать ответа, поскольку, скорее всего, он будет неискренним. Пусть ребята окажутся наедине с этим вопросом.

2. «Слепой и поводырь»

Время проведения: 20 минут

Инструкция: Упражнение проводится в парах. Один из участников - «слепой» (ему завязывают глаза), второй - его «поводырь, старающийся, аккуратно и бережно провести напарника через различные препятствия, созданные заранее (столы, стулья и пр.). Если есть желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги, замерев в любом месте комнаты. Задача проводника - провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники могут поменяться ролями.

В игре «поводырь» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы, например, перешагнуть через препятствие. Таким образом тренируется владение вербальными и невербальными средствами общения. Можно ухудшить ориентацию «слепого» в пространстве, раскрутив на месте после того, как ему завязали глаза.

Анализ упражнения. Как вы себя чувствовали, когда были «слепыми»? Вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно? Знали ли вы все время, где находитесь? Как ощущали себя в роли «поводыря»? Что делали, чтобы и вызвать и укрепить доверие «слепого»? В какой роли чувствовали себя комфортнее? Хотелось ли во время игры изменить ситуацию?

3. «Моя территория»

Время проведения: 1 час

Инструкция: Каждый из участников объявляет себя суверенным государством, выбирает себе название, герб, устанавливает границу вокруг своего государства. Он может ее обозначить словами или как-то иначе (выложить из предметов).

Каждый представитель суверенных государств имеет право послать дипломата на территорию другого государства. Однако суверенное государство само решает вопрос о том, кого и как далеко пускать на свою территорию. Государствам разрешается объединяться друг с другом,

захватывать чужие территории, совместно защищаться от нападения и т. п. Участники могут использовать любые методы убеждения и противостояния, включая физические. При этом важно никого не поранить.

Игра направлена на осознание физических и психологических границ, развитие ответственности, навыков противостояния давлению и отработку навыков прояснения ситуации — умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и развитие внимания к невербальным проявлениям.

4. «Просьба-отказ»

Время проведения: 25 минут

Инструкция: Выбираются по желанию два участника. Один должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться. Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например: попросить брошку на вечер, денег взаймы, попросить решить задачу, пойти вместе погулять и т.п. Во второй части упражнения задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет очень трудно отказать, например предложить свою помощь, внимание. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

Обсуждение:

- Что понравилось, а что было трудно?
- Что вы чувствовали, когда просили, отказывали?
- Что вы чувствовали, когда вам отказывали?
- Что вы чувствовали, когда говорили «Нет, нет, нет»?
- Бывает ли в жизни трудно отказать?

Занятие 11

Цель: развитие навыков межличностного общения

1. «Кот и дом»

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Участники делятся на пары. В парах договариваются, кто будет первым, а кто — вторым. «Первые номера» выходят за дверь вместе с ведущим.

— Ваша задача — нарисовать дом. При этом вы должны держать в тайне свое задание.

Затем ведущий подходит к группе «вторых номеров» и сообщает, что им необходимо нарисовать кошку, не говоря об этом партнеру. После этого «первые номера» возвращаются в зал.

— Возвращайтесь к своим партнерам. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя. Каждая пара получает лист бумаги и один фломастер на двоих. Необходимо взять фломастер одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание.

После выполнения задания — обсуждение работы в парах, затем в кругу.

При обсуждении разных стратегий взаимодействия важно поговорить о том, какие чувства вызывает агрессия партнера: нежелание уступить — или, наоборот, полное подчинение чужому желанию? Удачные варианты решения — нарисовать дом, в котором сидит кошка, дом в виде кошки или кошку в виде дома, но еще лучше — дать партнеру возможность выполнить его задание, а потом сделать свое. Обычно при такой стратегии партнер с радостью дает возможность нарисовать другому задуманное.

2. «Автобус»

Цель: развитие навыков невербального общения

Время проведения: 15 минут

Инструкция: Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга.

Слова ведущего: «Вы едете в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то конкретном месте в определенное время. В вашем распоряжении 1 минута, пока автобусы стоят у светофора». После невербального проигрывания, участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении участвуют все желающие. Затем проводится обсуждение: «Легко ли было понять партнера? Легко ли было выражать свои мысли невербально? Какими средствами пользовались? Что помогало, что мешало понять партнера?»

3. «Искажение коммуникации в социальных сетях»

Цель занятия: продемонстрировать участникам сложности с верным пониманием мотивов и эмоций собеседника, с которыми они могут столкнуться в виртуальном общении.

Время проведения: 30 минут

Реквизит: листы А4, ручки

Инструкция: Участникам предлагается разбиться на пары. Один участник пары вспоминает недавнюю историю, которая его эмоционально затронула. Это должна быть небольшая история – не более 2-3 минут. Второй участник выслушивает эту историю, стараясь при этом угадать, какие эмоции и чувства испытывает рассказчик. Пары сидят лицом к лицу. После этого, участник пары, который выступал в роли слушателя, делится с рассказчиком: «Мне кажется, ты чувствовал ...» Рассказчик в свою очередь оценивает, насколько верно слушателю удалось угадать эмоции. Это задание делается в обе стороны, чтобы оба смогли побывать и слушателями и рассказчиками.

Следующее задание также выполняется в парах. Но на этот раз они разворачиваются спина к спине и вместо голоса используют переписку. Каждая пара получает Лист А4 для переписки (моделируется ситуация чата или личных сообщений в соц. Сетях). Задача рассказчика – вспомнить эмоционально значимый эпизод недавних событий и рассказать об этом собеседнику. Собеседник может задавать вопросы. Его задача – понять, какие чувства и эмоции испытывал рассказчик. Рассказчик в свою очередь оценивает, насколько верно слушателю удалось угадать эмоции. Это задание делается в обе стороны, чтобы оба смогли побывать и слушателями и рассказчиками. После этого задания результаты двух упражнений обсуждаются в общем кругу.

Возможные вопросы для обсуждения:

- была ли на ваш взгляд разница в 1-ом и 2-ом предложенных форматах общения?
- в каком случае слушателям было проще понять эмоции?
- была ли разница для рассказчиков? В какой ситуации рассказывать было легче?

4. «Ролевое проигрывание ситуаций»

Время проведения: 30 минут

Инструкция: — Сейчас вы разобьетесь на тройки и получите карточки с ситуациями. Если в ситуации только две роли, третий человек будет наблюдателем. Он не вмешивается в разыгрывание, а лишь в конце дает обратную связь. Можно поменяться ролями.

Если работа в тройках идет очень быстро, можно дать еще одну карточку, поэтому хорошо иметь несколько экземпляров карточек с ситуациями.

После обсуждения в тройках ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу. Спросите ребят, конструктивен ли, по их мнению, найденный выход? Что они чувствовали, когда разыгрывали эту ситуацию? Если ситуация не разрешена, выход ищется совместно, в общем кругу; затем ситуация вновь разыгрывается, после чего группа дает обратную связь тройке.

Карточки с ситуациями

- В школьной столовой. Ты опаздываешь на факультатив, но очень хочешь есть. Очередь маленькая, но к мальчику (девочке) впереди тебя подходят и подходят одноклассники, и он(а) пропускает их вперед. Твои действия?
- Ты приходишь на свидание и видишь, что твой мальчик сидит с другой девочкой. Что ты будешь делать?
- Мама не отпускает в поход, а туда идет мальчик, который тебе нравится. Что ты скажешь маме?
- Мальчик с девочкой идут в гости. И вот у самого дома их обрызгал грузовик и запачкал мальчика. Девочка считает, что надо вернуться домой и переодеться, а мальчик полагает, что важнее вовремя прийти в гости.
- Твой друг взял у тебя на время учебник. Завтра зачет, и учебник необходим для подготовки. Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас быстренько подготовится и принесет. Проходит час — друга нет. Твои действия?
- Твой собеседник очень словоохотлив и никак не закончит разговор, не дает слова вставить, а ты спешешь. (Собеседнику дается инструкция тараторить без умолку.)
- Ты в незнакомой компании. Выбери человека, с чьей помощью ты мог бы сблизиться с остальными.

5. «Шаг навстречу»

Время проведения: 20 минут.

Инструкция: Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, например, к классной доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Задание: нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.

Обычно задание вызывает смущение. Дети не сразу вспоминают приятные слова. Первые шаги навстречу, как правило, делаются довольно большими, чтобы побыстрее сблизиться. Ведущий отмечает, что даже другу мы часто стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное.

III. Заключительный этап

Цель – подведение итогов

Задачи:

- Отработка полученных навыков в ходе совместной деятельности
- Получение обратной связи

Занятие 12

Цель – подведение итогов

1. Групповой коллаж «Наш досуг»

Цель: Показать множество вариантов проведения досуга в «реале».

Время проведения: 1 час

Инструкция: Как Вы можете всем классом провести свободное время, обсудите друг с другом и создайте коллаж, используя вырезки из журналов.

2. «Зато ты...»

Время проведения: 40 минут

Инструкция: Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «...зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя

очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты). В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист

3. «Подарок»

Время проведения: 20 минут

Инструкция: Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый изображает какой-либо предмет и дарит его соседу справа (это может быть цветок, мороженое, мяч и др.). За подарок необходимо поблагодарить.

Анализ упражнения. О чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить подарок? Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?