



# МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ КОРРЕКЦИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕТСТВО»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ-  
ПСИХОЛОГОВ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ  
КОРРЕКЦИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ  
У ПОДРОСТКОВ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Краснодар, 2023

УДК 159.9

ББК 88.7

Авторы:

Азлецкая Е.Н., доцент, канд. психол. наук, доцент ФГБОУ ВО  
«Кубанский государственный университет»  
Азлецкий Е.О., педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»  
Бошук С.В., педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»  
Мищенко В.Н., педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»  
Позднякова Е.С., заместитель директора МКУ РЦ «Детство»

Рецензент:

Бакалдин С. В., канд. психол. наук, руководитель Центра  
современного психоанализа и психологического  
консультирования «Гермес»

М 54 Методическое сопровождение педагогов-психологов при реализации  
программ коррекции интернет-зависимости у подростков: методическое  
пособие/ Е. Н. Азлецкая, Е. О. Азлецкий, С. В. Бошук, В. Н. Мищенко,  
Е. С. Позднякова. – Краснодар, 2023. – 218 с.

В методическом пособии представлены научно-методические материалы для решения психолого-педагогических проблем интернет-зависимости у подростков. Представлены разработанные авторами диагностические инструменты (анкеты, опросники), позволяющие получить обратную связь, как о качестве психологической помощи, так и об актуальных проблемах педагогов-психологов. Указан блок методик для выявления проблем, связанных с интернет-зависимостью. Описана модель методического сопровождения педагогов-психологов общеобразовательных организаций. Описаны современные формы и методы сопровождения: мониторинг, наставничество, кейс метод, инновационные формы консультирования. Даны методические рекомендации для проведения педагогических чтений, семинаров-практикумов и мастер-классов.

Данное методическое пособие будет полезно руководителям организаций образования, желающим повысить качество психологического сопровождения, методистам и руководителям методических объединений, педагогам-психологам, классным руководителям.

© МКУ РЦ «Детство»  
УДК 159.9  
ББК 88.7

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1 КОРРЕКЦИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ.....	10
1.1 Интернет-зависимость: понятие, причины и следствия.....	10
1.2 Психологические особенности детей подросткового возраста.....	20
1.3 Подходы к коррекции интернет-зависимости у детей подросткового возраста.....	26
2 МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ- ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ....	32
2.1 Требования к знаниям и умениям педагога-психолога, занимающегося коррекцией и профилактикой интернет-зависимости у подростков.....	32
2.2 Процесс организации методического сопровождения педагогов-психологов общеобразовательных организаций.....	41
2.3 Модель методического сопровождения педагогов- психологов при подготовке и реализации программы коррекции интернет-зависимости у подростков.....	46
2.3.1 Мониторинг как метод методического сопровождения.....	51
2.3.2 Наставничество: традиции и инновации.....	61
2.3.3 Использование кейс-метода в методическом обеспечении педагогов-психологов.....	66
2.3.4 Консультирование как метод методической поддержки.....	68
2.3.5 Формы методического сопровождения: педагогические чтения, семинар-практикум, мастер-класс, тренинг.....	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	84
Приложение А Тексты для родителей детей подросткового возраста: профилактика и коррекция интернет-зависимости.....	89

Приложение Б	Результаты исследования влияния интернет-зависимости на индивидуально-личностные характеристики обучающихся подросткового возраста.....	96
Приложение В	Анкеты для выявления трудностей и проблем в профессиональной деятельности педагога-психолога.....	111
Приложение Г	Анкета «Оценка степени вовлеченности в виртуальную реальность».....	119
Приложение Д	Анкета «Выявление проблем функционирования психологической службы».....	124
Приложение Е	Опросник для оценки соблюдения этических норм педагогом-психологом при работе с субъектами образовательного процесса.....	127
Приложение Ж	Примеры кейсов об интернет-зависимости подростков с решениями.....	132
Приложение З	Методические рекомендации по организации и проведению педагогических чтений.....	139
Приложение И	Оценка эффективности педагогических чтений.....	153
Приложение К	Методические рекомендации по организации и проведению семинаров-практикумов.....	156
Приложение Л	Методические рекомендации по организации и проведению мастер-классов...	174
Приложение М	Словарь терминов.....	209

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стратегической задачей системы образования на современном этапе является совершенствование психологического обеспечения образовательной деятельности и создание благоприятных психолого-педагогических условий образовательного процесса. Образовательная среда считается безопасной для обучения, воспитания и общения, а это означает, что каждый ребенок должен быть защищен от опасностей, угроз, вызовов и рисков. Современное детство сталкивается с новыми вызовами и рисками, связанными с проблемами, в том числе со здоровьем, как психологическими, так и физическим, что создает устойчивый общественный запрос на развитие психолого-педагогических служб образования. Оказание качественной психологической помощи должно быть обеспечено по любым возникающим проблемам.

В последние десятилетия Интернет стал мощным фактором, влияющим на социально-психологическую адаптацию и общее личностное развитие подростков. В настоящее время существует ряд исследований, демонстрирующих как положительные, так и отрицательные последствия использования Интернет. Многочисленные исследования показали, что Интернет помогает приобретать новые знания; развивает геометрические навыки и умения, а также способы манипулирования предметами и символами; способствует развитию творческого мышления; является средством эмоционального освобождения и т. д. В то же время исследователи пришли к выводу, что чрезмерное использование Интернета может привести к негативным последствиям. Поэтому педагоги-психологи, педагоги и родители обеспокоены тем, что подростки проводят чрезмерное количество времени в Интернет. Исследования Г.В. Солдатовой [27] и других выявили, что для подростков наиболее актуальны следующие группы интернет-рисков: контентные (использование материалов, содержащих противозаконную, неэтическую и вредоносную

информацию); коммуникационные (связаны с межличностным взаимодействием пользователей в Сети и включают в себя незаконные контакты, киберсталкинг, киберунижение, груминг и др.); потребительские (злоупотребление правами потребителя, в том числе риск приобретения товара низкого качества, подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, хищение денежных средств и т.д.); технические (возможность повреждения программного обеспечения, информации, нарушение конфиденциальности или взлома аккаунта, хищения паролей и персональной информации и др.); интернет-зависимость (непреодолимая тяга к чрезмерному использованию Интернета, в том числе в форме увлечения видео-играми, навязчивой потребности в чатах, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети).

Исследователи отмечают появление нового типа личности – «виртуальной». По данным Mediascope, в апреле 2022 года интернетом в России пользовалось 80% населения в возрасте старше 12 лет или 97,5 млн. человек [32]. В самой младшей возрастной группе, от 12 до 17 лет, время проведения в Интернете достигает 6 часов в день. Директор фонда развития Интернет Г.В. Солдатова отмечает, что современные дети рассматривают Интернет не как технологию, а как некую «среду» [26]. Таким образом, современные подростки живут одновременно в двух мирах: реальном и виртуальном.

По данным исследований педагогов-психологов МКУ РЦ «Детство» за 2019 год, подростки – это ежедневные пользователи интернета. Подавляющее большинство (97%) заходят в сеть каждый день или почти каждый день. Каждый третий проводит в интернете в среднем 4–5 часов (32%), каждый четвертый – от 6 до 8 часов (27%), примерно 18 % гиперактивны в отношении интернета, проводя там более 9 часов ежедневно.

Риски, связанные с формированием интернет-зависимости подростков находятся в поле профессиональных интересов

специалистов психологической службы общеобразовательных организаций, кому, прежде всего, и адресованы данные методические материалы.

В Концепции развития психологической службы образования в Российской Федерации на период до 2025 года (19.12.2017) развивающей положения ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в частности получение бесплатной психологической коррекции обучающихся (ст. 34), одной из задач является совершенствование научно-методической и организационной базы по оказанию психологической помощи участникам образовательных отношений [15].

Требуется систематическое, научно обоснованное, современное обеспечение методического сопровождения педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся, в частности, профилактикой и коррекцией интернет-зависимости у подростков.

В общеобразовательных учреждениях муниципального образования город Краснодар только в школах работают 208 педагогов-психологов. Однако только физических ресурсов недостаточно для качественного решения задач профилактики и коррекции интернет-зависимости у подростков. Это связано с комплексом проблем, потребовавших разрешения: неравномерность уровня и качества оказания профессиональной коррекционной помощи участникам образовательного процесса; отсутствие единого подхода в определении целей, задач, содержания и методов работы педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-аддикции подростков; отсутствие стандарта применения диагностического инструментария при выявлении и последующем мониторинге проблем интернет-аддикции подростков; отсутствие системы непрерывного повышения квалификации педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-аддикции подростков; несформированность системы



взаимодействия педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-аддикции подростков при оказании профессиональной помощи.

Для решения указанных проблем в рамках муниципальной инновационной площадки в Ресурсном центре «Детство» запущена работа по изменению подходов к организации методического сопровождения педагогов-психологов образовательных организаций.

Модель методического сопровождения педагогов-психологов общеобразовательных организаций г. Краснодара при подготовке и реализации программы коррекции интернет-зависимости у подростков создана в целях определения единых подходов к организации такой работы в муниципальной системе образования и является инструментом управления ее развитием.

Цель реализации модели сопровождения: совершенствование информационно-методического, практического и организационного обеспечения деятельности педагогов-психологов общеобразовательных организаций по вопросам коррекции интернет-зависимости подростков. Вытекающие из цели задачи:

1) содействовать развитию профессиональной компетентности педагогов-психологов общеобразовательных организаций МО город Краснодар;

2) разработать программный материал для обеспечения практической деятельности педагогов-психологов общеобразовательных организаций МО город Краснодар для построения единого информационно-методического пространства;

3) повысить научно-теоретический и практический профессиональный уровень педагогов-психологов общеобразовательных организаций для реализации коррекционной программы интернет-зависимости подростков;

4) обеспечить наставничество педагогов-психологов общеобразовательных организаций г. Краснодара, занимающихся

коррекцией интернет-зависимости подростков с привлечением ресурсов сетевого взаимодействия.

В данном методическом пособии представлены научно-методические материалы, которые педагоги-психологи могут использовать при решении просветительских задач субъектов образовательного процесса. Имеется большое количество разработанных авторами диагностических материалов (анкет, опросников), позволяющих получить обратную связь, как о качестве психологической помощи, так и об актуальных проблемах педагогов-психологов. Описана модель методического сопровождения педагогов-психологов общеобразовательных организаций. Ее внедрение привело к значительному повышению профессиональных навыков, как у специалистов сопровождения, так и у педагогов-психологов, принимавших участие в сетевом обучающем взаимодействии. Описанные современные формы и методы сопровождения, реализованные при апробации модели, могут быть использованы для решения любых задач методической поддержки педагогов-психологов образовательных организаций: мониторинг, наставничество, кейс метод, инновационные формы консультирования. Даны методические рекомендации для проведения педагогических чтений, семинаров-практикумов и мастер-классов.

Данное методическое пособие будет полезно руководителям организаций образования, желающим повысить качество психологического сопровождения, методистам и руководителям методических объединений, педагогам-психологам, классным руководителям.

*Авторы выражают благодарность педагогам-психологам общеобразовательных организаций г. Краснодара, принявших участие в апробации модели и разработанной авторами программы социально-психологической коррекции интернет-зависимости личности подросткового возраста «Реальный мир – мой мир».*

# 1 КОРРЕКЦИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

## 1.1 Интернет-зависимость: понятие, причины и следствия

Интернет представляет собой глобальную сеть, объединяющую большое количество компьютеров по всему миру и обеспечивающую доступ к информационным ресурсам.

Интернет играет огромную роль в жизни современного человека. Он стал неотъемлемой частью нашего повседневного существования, проникает во все сферы нашей жизни и оказывает глубокое влияние на наши общественные, культурные, экономические и личные аспекты (смотри рисунок 1).



Рисунок 1 – Роль интернета в жизни современного человека [12]

Это лишь некоторые из множества способов, которыми интернет влияет на жизнь современного человека. Он предоставляет нам удобство, возможность выбора, обмена информацией и связи с миром.

Интернет предоставляет нам многочисленные средства

коммуникации. С помощью электронной почты и мгновенных сообщений мы можем общаться с миллионом людей по всему миру. Социальные сети позволяют нам оставаться на связи с друзьями, родственниками, коллегами и знакомыми, разделять моменты из жизни, обмениваться информацией и поддерживать виртуальные сообщества.

Интернет – это огромный источник информации, где мы можем найти ответы на любой вопрос и получить доступ к знаниям и ресурсам со всего мира. Мы можем искать последние новости, приобретать новые навыки, читать книги, проводить исследования и читать научные статьи, обучаться и обучаться сами.

Сеть Интернет предоставляет огромные возможности для работы и бизнеса. Многие компании используют интернет для создания онлайн-магазинов, рекламы, маркетинга, управления проектами и коммуникации с клиентами. Сотрудники также могут работать удаленно, соединяться с коллегами и клиентами по всему миру и выполнять задачи из любого места.

Интернет создает новые возможности для работы и фриланса. Человек может создать свой собственный онлайн-бизнес, предоставлять услуги веб-дизайна, фотографии, программирования и многих других областях. Платформы по поиску фрилансеров, такие как Upwork, Weblancer.net и другие, помогают связать специалистов с заказчиками со всего мира.

Сеть Интернет предоставляет доступ к образовательным ресурсам и платформам, где можно учиться новым навыкам, проходить онлайн-курсы и получать сертификаты. Это дает возможность профессионально продвигаться, расширять свои знания и навыки, а также учиться в удобное для человека время.

Интернет стал неоценимым источником развлечений. Мы можем потреблять музыку, фильмы, сериалы, игры, видео и другой контент онлайн. Стриминговые платформы, такие как ivi, Okko и «Кинопоиск» и другие, предлагают нам огромный выбор развлечений и возможность поделиться контентом с другими.

Интернет открывает перед человеком мир электронной торговли, где мы можем делать покупки в любое удобное время и из любой точки мира. Онлайн-магазины и платформы предлагают нам широкий ассортимент товаров и услуг, а также возможность сравнить цены и выбрать наилучший вариант.

Также Интернет играет важную роль в медицине и здравоохранении. Мы можем получить информацию о заболеваниях и лекарствах, консультироваться с врачами и специалистами дистанционно, назначать и записываться на приемы, а также заказывать лекарства и медицинские услуги онлайн.

Интернет предоставляет нам возможность искать и бронировать авиабилеты, отели, туры и экскурсии по всему миру. Мы можем изучать информацию о странах, городах и достопримечательностях, планировать маршруты и получать рекомендации от других путешественников.

Интернет предоставляет площадку для активного участия в общественной жизни. Мы можем обсуждать актуальные вопросы, выражать свое мнение, поддерживать петиции и кампании, участвовать в дискуссиях и распространять информацию о социальных и политических изменениях.

Рисунок 2 демонстрирует основные области, в которых Интернет влияет на жизнь современного человека.

Каждая категория представляет различные аспекты, которые становятся доступными и упрощаются благодаря использованию Интернета. Однако важно помнить, что эти аспекты взаимосвязаны и взаимозависимы, и их влияние может переплетаться между собой. Это лишь некоторые из множества способов, которыми интернет влияет на нашу жизнь. Он облегчает нашу повседневность, расширяет возможности, улучшает доступ к информации и позволяет нам взаимодействовать с миром и другими людьми. Однако важно помнить об умеренности и балансе в использовании интернета, чтобы он не заменил реальные отношения и не причинил вред нашему физическому и психическому здоровью.

## Возможности Интернета



Рисунок 2 – Основные области, в которых Интернет влияет на жизнь современного человека

Интернет-зависимость – это патологическое состояние, характеризующееся непреодолимой потребностью и зависимостью от использования интернета. Люди, страдающие от этого состояния, испытывают навязчивое желание постоянно быть онлайн, сидеть в социальных сетях, играть в онлайн-игры, посещать интернет-сайты и осуществлять другие онлайн-активности, понимая, что эти действия наносят вред их здоровью, отношениям и работе.

Виды интернет-зависимости могут включать:

1) *социальная сеть зависимости* – это зависимость от использования различных социальных сетей, таких как Facebook, Instagram, Twitter и другие. Люди могут тратить много времени, обновляя свои профили, просматривая контент других пользователей и стремясь получить подтверждение и внимание от других людей;

2) *онлайн-игровая зависимость* – это зависимость от онлайн-игр, включая многопользовательские онлайн-игры, как World of Warcraft, Fortnite, Dota 2 и другие. Люди могут проводить часы,

погружаясь в виртуальные миры, выполняя задания, соревнуясь с другими игроками и получая удовлетворение от успехов в игре;

3) *зависимость от видео контента* – это зависимость от просмотра видео, таких как YouTube, Twitch, Netflix и другие платформы. Люди могут тратить много времени, просматривая видеоролики, сериалы, фильмы, клипы и другой контент, неспособные контролировать свое потребление и эмоциональную реакцию на видео;

4) *зависимость от онлайн-шопинга* – это зависимость от онлайн-покупок, когда люди тратят неадекватное количество времени и денег на покупку товаров в интернете. Они могут испытывать потребность в постоянных покупках, поиск скидок и стимуляцию от процесса покупки;

5) *порно зависимость* – это зависимость от просмотра порнографического контента в Интернете. Люди могут стать заикленными на постоянном просмотре порнографии, испытывая сильное желание и вовлеченность, что может привести к негативным эмоциональным, психологическим и социальным последствиям.

Важно помнить, что зависимость от Интернета может проявляться в различных формах и может перекрываться с другими видами зависимости. Она может быть комбинацией нескольких видов зависимостей, варьируя по степени выраженности и последствиям для здоровья и жизни человека.

Причины интернет-зависимости могут быть разнообразными. Одной из главных причин является психологическая удовлетворенность, которую можно получить от постоянного доступа к информации, возможности общения с другими людьми без привязки ко времени и месту, а также от игр и развлечений, предоставляемых интернетом. Это создает чувство удовлетворения и эйфории, которые люди могут стремиться повторить снова и снова.

Существуют также факторы, способствующие развитию

интернет-зависимости, такие как низкая самооценка, социальная изоляция, проблемы в отношениях, стресс и депрессия. Люди, пытающиеся избежать этих негативных эмоций, могут обращаться к интернету в качестве средства уклонения, что в свою очередь может усугубить зависимость.

Интернет-зависимость подростков может быть вызвана несколькими причинами [2, 3, 4, 5, 7, 10]. Перечислим основные.

*Легкодоступность.* Современные подростки выросли в эпоху, где доступ к интернету практически всегда под рукой. Смартфоны, планшеты и ноутбуки позволяют подключаться к интернету в любое время и в любом месте. Бесконечный поток информации и развлечений привлекает подростков и может создать привыкание.

*Социальные сети.* Социальные сети играют важную роль в жизни подростков. Они используют их для общения со сверстниками, создания и поддержания своей онлайн-идентичности, получения признания и поддержки. Отсутствие обратной связи в реальном времени и возможность строить идеальное виртуальное образ жизни может привести к постоянной потребности в проверке новых сообщений и уведомлений.

*Игры и развлечения.* Онлайн-игры и развлекательные платформы могут стать причиной интернет-зависимости у подростков. Богатый контент, социальное взаимодействие с другими игроками и постоянные стимулы создают сильное желание проводить больше времени в виртуальном мире.

*Искаженное восприятие реальности.* Интернет предлагает неограниченные возможности для создания идеального, искаженного образа себя и мира вокруг. Подростки могут заслоняться от реальности и уйти в виртуальное пространство, где они чувствуют себя уверенно и комфортно.

*Психологические факторы.* Некоторые подростки могут обнаружить, что интернет является их способом справиться с психологическими проблемами, такими как тревога, депрессия или социальная изоляция. Они могут использовать интернет как способ



заполнить пустоту или отвлечься от негативных эмоций.

*Эмоциональная утечка.* Многие подростки предпочитают выгружать свои эмоции в интернете, вместо того чтобы искать поддержку в реальной жизни. Они могут искать симпатию или понимание в онлайн-сообществах или форумах, где могут получить быструю реакцию и реализовать свои эмоциональные потребности.

*Убегание от проблем.* Для некоторых подростков интернет может стать способом уйти от основных проблем или стресса в их жизни. Это может быть связано с семейными конфликтами, проблемами в школе или другими неприятными ситуациями. Интернет предлагает удобный способ отвлечься и забыть об этом реальном дискомфорте.

*Самоутверждение и признание.* Виртуальное пространство может представлять для подростков возможность создать свою собственную репутацию и получить признание. Они могут стремиться к большому количеству подписчиков, лайков, комментариев и виртуальной популярности. Это может стать источником силы и удовлетворения для подростков, что в конечном итоге ведет к интернет-зависимости.

*Недостаток альтернативных занятий.* Если у подростков отсутствуют интересы или другие варианты занятий во время свободного времени, интернет может стать легким и доступным способом для заполнения этой пустоты. Они могут проводить часы, просто сидя перед экраном и потреблять контент.

*Физическая и химическая реакция.* Исследования показывают, что интернет и использование устройств с экранами могут вызывать физиологическую и химическую реакцию в мозгу, приводящую к чувству удовольствия и зависимости. Некоторые подростки могут искать этот приятный опыт, повторяя использование интернета снова и снова, пока оно не станет привычкой.

Следствия интернет-зависимости могут быть серьезными и влиять на различные аспекты жизни человека. Физическое здоровье может пострадать из-за недостатка физической активности и

ухудшения образа жизни. Психологическое благополучие может пострадать из-за изоляции от реальных взаимодействий и отклонения от проблем в реальном мире. Социальные навыки и отношения могут ухудшиться из-за ограниченности общения в виртуальной среде. Профессиональная деятельность также может пострадать из-за снижения производительности, пропусков работы и конфликтов на рабочем месте из-за ненадлежащего управления временем и приоритетами.

Следствия интернет-зависимости также могут включать снижение качества сна и нарушение суточного ритма человека. Постоянное нахождение в онлайн и использование электронных устройств перед сном может привести к задержке засыпания, бессоннице и нарушению естественного цикла сна и бодрствования.

Кроме того, интернет-зависимость может вызывать проблемы в сфере образования и работы. Потеря интереса к учебе, невнимание на занятиях, невыполнение заданий и пропуски в учебных заведениях могут привести к снижению академических результатов и ослаблению перспектив на карьеру. На рабочем месте появляются проблемы с концентрацией, участием в проектах и выполнением задач, что может негативно сказаться на производительности и профессиональном развитии.

Социальные последствия интернет-зависимости также значительны. Люди, зависимые от интернета, могут часто избегать личных встреч с друзьями и родственниками, предпочитая онлайн-общение. Это может приводить к социальной изоляции и ухудшению качества ближайших отношений. Также возможно развитие проблем с коммуникацией в реальном мире, так как интернет-коммуникация часто отличается от общения «лицом к лицу».

Наконец, экономические аспекты интернет-зависимости могут быть значительными. Постоянное использование интернета может привести к потере времени, что может снизить производительность и заработок. Также возможно возникновение финансовых проблем

из-за неадекватного использования денег, например, на приобретение виртуальных предметов в играх или чрезмерные расходы на интернет-услуги.

Все эти последствия интернет-зависимости оказывают негативное влияние на физическое и психическое здоровье человека, его социальные отношения, профессиональные достижения и финансовое благополучие. Это подчеркивает важность осознания своей зависимости, поиска помощи и развития здоровых стратегий использования интернета, чтобы создать баланс между онлайн- и офлайн-жизнью.

Интернет-зависимость является объектом научного исследования и обсуждается в контексте психологии и психиатрии. Хотя научное сообщество по-прежнему ведет дискуссии относительно точного определения и классификации интернет-зависимости, имеются исследования, которые подтверждают ее существование и отрицательное влияние на психическое и физическое состояние людей.

Согласно Международной классификации болезней (МКБ-11), интернет-зависимость была включена в раздел «Расстройства из-за пользования поведенческим азартным играми или другими реализациями типа игр» [19]. Однако ее официальное признание в качестве отдельного диагноза по-прежнему вызывает дискуссии.

Большинство исследований показывают, что интернет-зависимость может вызывать широкий спектр отрицательных последствий для психического и физического здоровья. Некоторые факты об интернет-зависимости, основанные на научных исследованиях:

1. *Преодоление дистанций.* Один из факторов, способствующих интернет-зависимости, – это возможность использования интернета для связи с людьми в любой точке мира. Это может вызвать ощущение связи и удовлетворения, особенно у тех, кто испытывает проблемы в социальной общности или чувствует себя изолированным в реальной жизни.

2. *Навыки саморегуляции.* Некоторые исследования показывают, что полностью зависимые от интернета люди могут испытывать трудности с саморегуляцией и контролем своих поступков. Они могут иметь тенденцию к чрезмерному использованию интернета без учета последствий или тратить больше времени на онлайн-активности, чем планировали.

3. *Нейробиологические механизмы.* Некоторые исследования предполагают, что интернет-зависимость может быть связана с изменениями в нейробиологических механизмах, таких как активность определенных мозговых зон или изменения уровней нейромедиаторов, таких как дофамин. Эти изменения могут быть связаны с усилением и циклом зависимости от онлайн-активностей.

4. *Взаимосвязь с другими психическими расстройствами.* Интернет-зависимость может быть связана с другими психическими расстройствами, такими как тревожные расстройства, нарушения внимания с гиперактивностью (ADHD) и зависимость от веществ. Она может быть и причиной, и последствием этих расстройств.

5. *Психологические факторы.* Исследования показывают, что некоторые психологические факторы, такие как снижение самооценки, социальное неудовлетворение, тревога, могут быть связаны с интернет-зависимостью. Люди могут искать виртуальное утешение, эскапизм или убежище от проблем и негативных эмоций в онлайн-мире.

Это только некоторые из факторов, которые были исследованы и обсуждены в научной литературе по интернет-зависимости. Однако необходимо отметить, что дальнейшие исследования все еще требуются для более полного понимания этого явления и разработки более эффективных методов коррекции и предотвращения интернет-зависимости.

Интернет-зависимость у подростков может быть проблемой и требует внимания и учета возрастных особенностей.

## **1.2 Психологические особенности детей подросткового возраста**

Для эффективной коррекции интернет-зависимости необходимо учитывать возрастные особенности личности.

Психологические особенности детей подросткового возраста являются результатом процесса физиологического и психологического развития, присущего данному периоду жизни. В этот период происходят значительные изменения в структуре и функционировании мозга, что в свою очередь отражается на когнитивных, эмоциональных и социальных аспектах развития подростков.

Одной из главных характеристик подросткового возраста является неравномерность в развитии различных психических функций. В то время как некоторые функции, такие как работы внимания и памяти, уже значительно развиты, другие, такие как саморегуляция, планирование и принятие решений, все еще находятся в стадии формирования.

Когнитивные особенности подросткового возраста связаны с развитием абстрактного мышления и способности к рефлексии. В это время у подростков возникает интерес к философским и этическим вопросам, формируется способность анализировать и оценивать информацию, рассматривать разные точки зрения, а также планировать свои действия в будущем.

Эмоциональные особенности подросткового возраста связаны с интенсивным переживанием эмоций и их переменчивостью. Подростки могут испытывать сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные, в связи с такими факторами, как социальная адаптация, самооценка, поиск своей идентичности и формирование интимных отношений. В этот период также наблюдаются изменения в сфере самовосприятия и самооценки, что может приводить к нестабильности эмоционального состояния.

Социальные особенности подросткового возраста связаны с

формированием индивидуальной идентичности и вхождением в социальные группы. Подростки проходят через процесс идентификации, при котором они определяют свои ценности, интересы и роли в обществе. В этот период также наблюдается усиленное стремление к независимости и автономности, а также реорганизация отношений с родителями и сверстниками.

Таким образом, психологические особенности детей подросткового возраста включают неравномерность в развитии когнитивных функций, развитие абстрактного мышления, интенсивное переживание и переменчивость эмоций, формирование индивидуальной идентичности и социальной адаптации. Понимание и учет этих особенностей является важным аспектом при работе с подростками.

Кроме того, психологические особенности детей подросткового возраста включают нижеперечисленные аспекты.

1. *Развитие моральных ценностей.* В подростковом возрасте происходит активное формирование моральных ценностей и этических убеждений. Подростки начинают осознавать и размышлять о нравственности своих действий, а также о влиянии своих поступков на других людей. Это может привести к задумчивости, возникновению чувства глубины и сложности моральных вопросов.

2. *Развитие социальной когнитивной осознанности.* В данном возрасте подростки становятся все более осведомленными о том, как их поведение и действия воздействуют на окружающих. Они начинают развивать способность воспринимать и анализировать социальные ситуации, интерпретировать намерения других людей и предсказывать их реакции. Это помогает им адаптироваться к социальной среде и строить эффективные межличностные отношения.

3. *Развитие самосознания и самоидентификации.* Подростки сталкиваются с поисковым процессом идентичности, когда они стремятся определить, кто они есть и как они хотят быть в жизни.

Они начинают осознавать свои сильные и слабые стороны, интересы, ценности и жизненные цели. Это может сопровождаться эмоциональной неустойчивостью и изменениями в самооценке.

4. *Развитие способности к абстрактному мышлению.* Подростки приобретают способность к абстрактному мышлению и начинают оперировать понятиями, идеями и гипотезами. Они более совершенны в составлении и анализе аргументов, обосновании своих убеждений и рассуждении о возможных сценариях. Это способствует интеллектуальному развитию и подготавливает их к аналитической и критической деятельности.

5. *Развитие социальной чувствительности.* Подростки начинают проявлять большую заинтересованность и чувствительность к социальным вопросам и проблемам. Они начинают задавать вопросы о справедливости, равенстве, дискриминации и социальной справедливости. Это может привести к активному участию в общественных и благотворительных деятельности и проявлению социальной ответственности.

Учет этих психологических особенностей подросткового возраста в психолого-педагогической и работе помогает создать адаптированные методики и стратегии, которые удовлетворяют их уникальным потребностям и способствуют их развитию и самоопределению.

Исследователями доказано, что существует очень тесная связь между интернет-зависимостью и возрастными особенностями [13]. Связь между интернет-зависимостью и возрастными особенностями подростков объясняется рядом факторов (смотри рисунок 3).

Во-первых, подростки находятся в периоде активного формирования своей личности и для них важно построить и поддерживать социальные связи. Интернет предоставляет им возможность постоянно взаимодействовать с друзьями, используя социальные сети, мессенджеры и онлайн-игры. В результате, подростки могут развить зависимость от виртуального общения, постепенно отдаляясь от реальных социальных контактов.

## Факторы формирования интернет-зависимости у подростков



Рисунок 3 – Возрастные особенности подростков как факторы формирования интернет-зависимости

Во-вторых, в период подросткового возраста, многие юноши и девушки ищут подтверждение и признание социума. Интернет, особенно социальные сети, предлагает возможность получить лайки, комментарии и подписчиков, которые могут создать иллюзию популярности и успеха. Подростки могут стать зависимыми от онлайн-узнаваемости, стремясь получить больше внимания и одобрения.

Третий фактор связан с риском развития физической (субстанциональной) зависимости. Дело в том, что мозг подростков находится в стадии активного развития, и он более подвержен формированию зависимостей. Интернет-зависимость может вызвать выделение нейротрансмиттеров, таких как дофамин, который вызывает удовольствие и вознаграждение. Подростки более подвержены восприятию удовольствия и привыканию, что может привести к чрезмерному использованию интернета.

В четвертых, некоторые подростки могут использовать интернет, чтобы избегать реальных проблем, стресса, конфликтов



или негативных эмоций. Они находят утеху и убегают в виртуальный мир, который дает им чувство контроля и временное убежище. Однако это часто может привести к социальной и эмоциональной изоляции, ухудшению взаимоотношений с реальными людьми и трудностям в адаптации к реальной жизни.

В пятых, Интернет предлагает безграничные возможности и информацию, что может быть особенно привлекательно для подростков, стремящихся к независимости и проведению собственного исследования. Они могут потерять контроль и потратить слишком много времени в виртуальном мире, играя, просматривая контент или просто серфя в Интернете.

Шестой фактор связан с тем, что подростки часто используют интернет для изучения новых навыков, узнавания информации и образовательных целей. Они могут быть заинтересованы в изучении новых языков, получении информации о текущих событиях, изучении научных исследований и т. д. Однако, без должного контроля и ограничений, они могут тратить слишком много времени на интернет, забывая о других аспектах своей жизни.

Седьмой фактор связан с отсутствием осознанной и эффективной регуляции. Подростки, особенно в раннем возрасте, могут не быть в состоянии эффективно регулировать свое время, предпочитая проводить его в виртуальном мире, не обращая внимания на другие важные обязательства и активности. Из-за этого, они могут развить зависимость от интернета и иметь проблемы с организацией своего времени и приоритетами.

Восьмой фактор следующий. Социальные медиа создают иллюзию идеального и прекрасного мира, который может оказывать влияние на мнение подростков о себе и других. Они часто сталкиваются с отфотошопированными идеалами красоты и успеха, и могут чувствовать желание быть такими же идеальными. Это может привести к низкой самооценке, тревожности и стремлению постоянно впитывать контент социальных медиа, что может стать основой для интернет-зависимости.

И, наконец, девятым фактор является тот факт, что Интернет предоставляет доступ к огромному количеству контента, включая информацию, которая может быть негативным для подростков. Видео с насилием, порнографией, суицидальными идеями или другим неподходящим контентом могут негативно повлиять на их психическое состояние и эмоциональное благополучие. Если дети не обладают критическим мышлением, они могут быть легко завлечены данным контентом.

В таблице 1 представлены причины, которые проявляются в разных сферах и влияют на развитие интернет-зависимости среди подростков.

Таблица 1 – Причины, влияющие на формирование интернет-зависимости у подростков

<b>В сфере отношений</b>	<b>В сфере самоотношения</b>	<b>В сфере образовательной организации</b>	<b>В сфере семьи</b>
Неумение сосредоточиться на простых вопросах	Сложности в принятии своего физического «я»	Академическая неуспеваемость	Отсутствуют доверительные отношения
Нежелание идти на контакт	Представления об идеальном «я» завышены или нереалистичны	Дефицитарная психика	Дисгармоничные виды воспитания и коммуникации
Повышенная конфликтность	Чувство одиночества	Конфликты с учителями	Неуважительное отношение
Скрытность	Заниженная самооценка	Независимость как ценность	Формальный характер общения
Агрессивность как допустимая норма	Аутоагрессивное поведение	Эмоциональная напряженность	Неблагополучная семья
Замкнутость		Склонность к негативизму	Отсутствие запретов или неопределенность требований
Вовлеченность в виртуальную группу с принятием и разделением ее ценностей		Высокая частота случаев смены школы при конфликтных ситуациях	Отклонения психопатологического характера у эмоционально-значимых для ребенка родных
Сложности в общении с противоположным полом		Избегание ответственности	Стойкие внутрисемейные конфликты с вовлечением в них

			ребенка
Фрустрированная потребность		Социальное аутсайдерство	Противопоставление родительских или семейных ценностей ценностям ребенка
Эскапизм		Обучение экстерном	Стрессы у родителей
Страхи и фобии			

Все эти факторы и причины объясняют, как возрастные особенности подростков могут способствовать развитию интернет-зависимости. Важно, чтобы родители, учителя и общество обеспечивали подросткам соответствующие навыки и знания, чтобы они могли эффективно использовать Интернет, а также устанавливать границы и контролировать его использование в целях сохранения здоровья и благополучия подростков.

Эти факторы могут взаимодействовать и усиливать друг друга, что может привести к интернет-зависимости у подростков. Важно помнить, что умеренное и ответственное использование Интернета, с балансом с реальными жизненными активностями, может помочь подросткам избежать проблем, связанных с зависимостью.

### **1.3 Современные подходы к коррекции интернет-зависимости у детей подросткового возраста**

Определение коррекции дают М.М. Семаго и Н.Я. Семаго: «В наиболее широком смысле коррекция может рассматриваться как социально-психологическая взаимоадаптация индивидуума и окружающей среды, создание оптимальных условий для адекватной его возможностям реализации индивидуально-личностных особенностей и поддержание этого равновесного состояния на протяжении всего развития ребенка, формирования из индивидуальности личности и в дальнейшем – субъекта» [25, с. 218]. Понимание процесса коррекции М.М. Семаго и Н.Я. Семаго нам близко, так как ставит целью – коррекцию

проявлений личности, её самореализацию и адаптацию в социуме.

Рассматривая процесс коррекции с точки зрения методологического обеспечения, И.И. Мамайчук полагает, что для его реализации необходимы следующие средства: социально-психологические коррекционные программы, методы и приемы. Социально-психологические коррекционные программы, по мнению автора, решают стратегические задачи управления коррекционным процессом, а методы и приемы решают тактические задачи: определение формы занятий, их содержание, количество обучающихся, продолжительность и режим занятий и т.п. [18].

Исследования по коррекции интернет-зависимости у детей подросткового возраста привели к развитию нескольких современных подходов. Ниже описаны некоторые из них.

*Психолого-педагогический подход.* Включает в себя использование психологической и педагогической помощи для лечения интернет-зависимости. Это включает в себя психологические сеансы и консультации, ориентированные на понимание причин зависимости и развитие навыков управления временем и саморегуляции. Подход также подразумевает разработку психологического образовательного материала для подростков и их родителей, нацеленного на образование о здоровом и ответственном использовании интернета.

*Когнитивно-поведенческий подход.* Основан на идее, что мысли, чувства и поведение взаимосвязаны, и изменение отрицательных мыслей и паттернов поведения может помочь в преодолении интернет-зависимости. Этот подход включает в себя применение когнитивно-поведенческой терапии, которая помогает детям осознать и изменить негативные убеждения и мышление, связанное с интернет-зависимостью, и заменить их положительными и здоровыми стратегиями.

*Подход на основе понятия вредности.* Этот подход предполагает, что подростки должны быть осведомлены о потенциальной вреде, которую может вызвать интернет-

зависимость, и о том, какие последствия это может иметь на их здоровье и благополучие. Он включает в себя проведение программ профилактики, которые предоставляют информацию о вреде интернет-зависимости и помогают детям развить осознанный подход к использованию Интернета.

*Медикаментозный подход.* В определенных случаях, когда интернет-зависимость связана с другими медицинскими или психиатрическими проблемами, могут быть рекомендованы лекарственные препараты. Например, антидепрессанты или препараты для улучшения концентрации могут быть применены для улучшения состояния пациентов и снижения симптомов зависимости.

*Интернет-терапия и поддержка.* Все больше онлайн-платформ, приложений и программ разрабатываются для оказания помощи и поддержки подросткам, страдающим от интернет-зависимости. Они предлагают терапевтические сеансы, групповую поддержку, обучающий материал и ресурсы, специально разработанные для предотвращения и лечения зависимости от интернета, и помогают пользователям развивать навыки управления и контроля интернет-пользованием.

*Индивидуальные планы коррекции.* Подходит для детей с интернет-зависимостью, которые имеют различные потребности и особенности. Индивидуальные планы коррекции разрабатываются с учетом конкретных факторов, таких как мотивация, жизненные обстоятельства, уровень зависимости и наличие сопутствующих проблем. Это может включать установление конкретных целей, разработку стратегий управления, а также проведение периодической оценки и коррекции плана.

*Родительское вмешательство.* Родители играют ключевую роль в борьбе с интернет-зависимостью у своих детей. Важно, чтобы они были осведомлены о потенциальных рисках и последствиях, связанных с интернет-зависимостью, и предоставляли поддержку и руководство своим детям. Это может включать установление правил

и лимитов использования интернета, обучение навыкам контроля времени и регуляции, а также обеспечение альтернативных активностей и содействие социальным взаимодействиям (смотри Приложение А «Тексты для родителей детей подросткового возраста: профилактика и коррекция интернет-зависимости»).

*Мультисистемный подход.* Этот подход основан на учете комплексности интернет-зависимости и включает в себя взаимодействие нескольких систем, таких как семья, школа и сообщество, для коррекции зависимости. Он заключается в том, чтобы создать согласованную и согласованную среду, в которой дети могут развивать здоровые навыки использования интернета и получать поддержку и руководство от своих близких и окружающих их людей.

Эти современные подходы к коррекции интернет-зависимости у детей подросткового возраста основаны на оценках и исследованиях, направленных на понимание причин зависимости и эффективных стратегий лечения. Эффективная коррекция интернет-зависимости требует как комплексного, так и индивидуального подхода, учета конкретных потребностей каждого ребенка и широкой поддержки от родителей, образовательных учреждений и сообщества.

Исследователи сходятся во мнении, что проблемы коррекции интернет-зависимых людей требуют комплексного подхода и не могут быть решены только с помощью запретительных мер [3, 18, 28]. Анализ источников показал, что для коррекции интернет-зависимости используются средства, обеспечивающие следующие направления: информационное [11, 14, 16], коррекцию индивидуально-личностных черт, которые способствуют формированию аддикции у обучающихся [6, 8] и коррекцию семейных отношений [22, 28].

Анализ содержания доступных нам программ социально-психологической коррекции интернет-зависимости подростков показал, что разные авторы в процессе экспериментальной работы

предполагают различные аспекты коррекционной деятельности относительно обучающихся подросткового возраста. Так, исследователь Ц.Я. Нальгиева в своей программе подразумевает следующие аспекты коррекционной деятельности: изменение системы ценностей; обеспечение усвоения социальных норм, традиций и правил. Одновременно с этим, по мнению автора, должна быть работа с взрослыми направленная на умножение доверия к подросткам и установление неформального контроля [22].

По мнению Л.А. Дубровиной развитие эмоционального интеллекта является эффективным средством психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков [9].

Программа коррекции интернет-аддикции у подростков А.М. Садретдиновой основана на тренинге саморегуляции. Автор приходит к выводу, что развитие навыков осознанной саморегуляции поведения, времени пребывания online, негативных эмоциональных состояний; формирование конструктивных форм поведения в реальном общении со сверстниками, ценностного отношения к реальному общению и развитие уверенности в себе приводят к положительному результату [24].

Исследователи А.Л. Катков, В.В. Титова, Д.Н., Чугунов полагают, что с целью коррекции интернет-аддикции среди обучающихся подросткового возраста, необходимо организовать подготовку школьных психологов по технологиям обучения, направленным на формирование у обучающихся высокого уровня психологического здоровья [29]. С ними солидарны многие авторы. В частности Н.В. Федорова пишет: «Для подростка тренинг – это возможность быть откровенным, общаться в комфортной обстановке, получить множество полезных знаний и навыков, научиться решать возникающие проблемы. ... Если подросток является компьютерным аддиктом в условиях тренинга ... можно изменить стиль его жизни, поведение, научить принимать на себя ответственность за свои мысли, чувства и поступки, жить в текущем

момента в реальном мире, входить в полный контакт с реальностью, как бы “вернуться в реальный мир из виртуального”» [30, с.33].

С целью снижения интернет-зависимости подростков исследователями организуется работа с их семьей [28]. Кроме того, по мнению В.В. Титовой, необходимо проводить тренинги с родителями, обучая их, как построить доверительные, теплые отношения с детьми [29].

Анализ содержания программ коррекции интернет-зависимости у подростков разных авторов позволяет понять, какие конкретные аспекты и навыки они обращают внимание, какие стратегии используют в своей работе. Хотя программы различаются в зависимости от конкретных целей, обозначим некоторые общие аспекты, которые обычно включаются в такие программы:

1. *Понимание интернет-зависимости.* Программы коррекции интернет-зависимости обычно начинаются с образовательного компонента, который помогает подросткам понять, что такое интернет-зависимость, какие могут быть ее последствия и какие факторы могут способствовать ее развитию. Цель состоит в том, чтобы у детей было целостное понимание проблемы, которая является первым шагом к осознанию и принятию необходимых изменений.

2. *Развитие навыков управления временем.* Так как интернет-зависимость часто связана с бесконтрольным и чрезмерным использованием Интернета, программы часто включают в себя развитие навыков управления временем. Подростки учатся распределять время между онлайн-активностями, учебой, социальными взаимодействиями и другими важными аспектами их жизни. Это может включать разработку расписания, установление приоритетов, использование таймеров и других стратегий, которые помогут им контролировать и ограничивать время, проводимое в интернете.

3. *Развитие навыков саморегуляции.* Важным аспектом программ коррекции интернет-зависимости является развитие



навыков саморегуляции. Это включает осознание эмоциональных и физических состояний, которые могут быть связаны с интернет-зависимостью, и разработку стратегий для управления этими состояниями. Подростки изучают методы релаксации, дыхательные упражнения, визуализацию и другие техники, которые помогают им справиться со стрессом и анксиозностью (навязчивые страхи и тревожность), вместо того чтобы прибегать к интернету для облегчения.

4. *Формирование здоровых альтернативных активностей.* Часто у подростков в интернет-зависимости имеется недостаток здоровых альтернативных активностей. В программах коррекции интернет-зависимости авторы стремятся помочь подросткам развить и внедрить здоровые альтернативы, такие как физическая активность, творческие хобби, чтение, социальные взаимодействия и другие области интересов, которые помогают удовлетворять потребность в развлечении и самореализации.

5. *Построение поддерживающей среды.* Программы коррекции интернет-зависимости также уделяют внимание созданию поддерживающей среды для подростков. Это может включать работу с родителями, чтобы они понимали проблему и могли оказывать поддержку и руководство дома. Кроме того, они могут предлагать групповую поддержку и взаимодействие, где дети могут делиться своим опытом, находить поддержку друг у друга и получать обратную связь от своих сверстников и профессионалов.

6. *Постепенное уменьшение интернет-пользования.* Последний этап программ коррекции интернет-зависимости обычно связан с постепенным уменьшением интернет-пользования. Подросткам предлагаются пошаговые планы и стратегии, чтобы постепенно ограничивать время, проводимое в интернете, и снижать зависимость от него. Это может включать постановку целей, установление ежедневных временных рамок и других методов плавного уменьшения.

Кроме общих аспектов, описанных ранее, программы коррекции интернет-зависимости для подростков могут включать дополнительные стратегии и методы.

7. *Постановка целей.* Важной частью программ коррекции интернет-зависимости является помощь подросткам в постановке целей. Они могут определить конкретные и измеримые цели, связанные с уменьшением времени, проводимого в интернете, улучшением навыков управления временем или развитием альтернативных активностей. Постановка целей поможет стимулировать мотивацию и сосредоточенность подростков на достижении положительных изменений.

8. *Когнитивно-поведенческий подход.* Некоторые программы могут использовать когнитивно-поведенческий подход, который помогает подросткам осознать и изменить привычные негативные мыслительные паттерны и поведенческие реакции, связанные с интернет-зависимостью. Подростки могут изучать стратегии переоценки мыслей, разработку альтернативных поведенческих реакций и постепенную реализацию позитивных изменений.

9. *Техники самоэффективности.* Программы также могут включать обучение техникам самоэффективности, которые помогают подросткам верить в свои способности и развивать уверенность в достижении своих целей. Это может включать разработку планов реализации целей, установление наград и мотиваторов за достижения и использование позитивных убеждений и аффирмаций (утвердительное положительное суждение).

10. *Семейное вовлечение и поддержка.* Родители и семья также играют важную роль в программе коррекции интернет-зависимости. Программы могут предлагать консультации и обучение родителям по вопросам управления интернет-пользованием, установлению границ и правил, поддержке подростков и совместному обсуждению стратегий для снижения зависимости.

Программы коррекции интернет-зависимости должны учитывать различные потребности и индивидуальные особенности подростков. Индивидуальный подход позволяет адаптировать программу под конкретные потребности каждого ребенка и учесть его сильные и слабые стороны, интересы и личные цели.

Важно отметить, что успешность программ коррекции интернет-зависимости зависит от множества факторов, включая мотивацию и участие подростка, понимание и поддержку окружающей среды, а также доступность и качество поддержки и ресурсов для реализации изменений. Регулярная оценка и адаптация программы в соответствии с потребностями каждого подростка также является важной составляющей успешного и долгосрочного результата.

Программы коррекции интернет-зависимости для подростков обычно являются комплексными, многомерными и индивидуально ориентированными. Они должны учитывать конкретные потребности каждого подростка и стремиться помочь им развить здоровые навыки использования интернета и управления собственным временем и поведением. В повседневной жизни, учитывая несомненные преимущества и положительные результаты использования Интернета, нецелесообразно требовать полного воздержания в качестве цели коррекции (как в случае при злоупотреблении ПАВ). Руководящий принцип борьбы с интернет-зависимостью должен сводиться к «умеренному и контролируемому использованию».

Итак, анализируя средства и методы социально-психологической коррекции интернет-зависимости обучающихся подросткового возраста, мы увидели многообразие моделей, программ, подходов. В коррекционной работе различных исследователей используется широкий спектр методов, которые можно объединить в три группы:

– первая группа – методы обучения: дискуссия, обсуждение; деловые игры;

– вторая – это методы воспитания: разъяснение, этическая беседа, диспут, примеры; требование; стимулирование;

– третья – методы психологической коррекции: работа в малых группах; тренинговые занятия; развивающие социально-психологические игры.

Опыт нашей работы показал, что коррекционная работа с обучающими подросткового возраста с интернет-зависимостью эффективна если:

1) программа коррекции направлена на коррекцию индивидуально-личностных характеристик, способствующих формированию зависимости и восстановление социальных связей в реальной жизни;

2) с подростками используются групповые формы работы;

3) осуществляется системная методическая поддержка педагогов-психологов образовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-зависимости у подростков.

## 2 МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

### 2.1 Требования к знаниям и умениям педагога-психолога, занимающегося коррекцией и профилактикой интернет-зависимости у подростков

Важно подчеркнуть, что, что коррекция интернет-зависимости должна осуществляться соответствующими специалистами, такими как психологи, психиатры и другие лицензированные профессионалы. Они должны обладать навыками и инструментами точной диагностики, разработки коррекционных программ, умением проводить групповую и индивидуальную коррекционную работу, знанием и умением применять современные коррекционные приемы и методы.

Педагог-психолог, занимающийся коррекцией и профилактикой интернет-зависимости у подростков, должен обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- *понимание интернет-зависимости*: должен иметь глубокое понимание психологических и социальных факторов, которые могут привести к интернет-зависимости. Важно знать о возможных причинах и мотивациях, которые подталкивают подростков к чрезмерному использованию Интернета;

- *диагностические навыки*: должен уметь определить наличие интернет-зависимости у подростка. Это включает умение использовать стандартизированные инструменты для оценки уровня зависимости и сбора информации о чрезмерном использовании Интернета;

- *умение разрабатывать план коррекции*: должен разработать план коррекции, который будет специально адаптирован к нуждам и целям каждого подростка. Обычно это включает различные психолого-терапевтические подходы и

стратегии для балансирования использования Интернета и поощрения здоровых занятий и взаимодействий в реальном мире;

– *психокоррекционные навыки*: должен обладать навыками проведения индивидуальных и групповых психокоррекционных сессий. Он должен быть способен эффективно общаться и слушать подростка, помогать ему решать проблемы, развивать навыки саморегуляции и самоанализа, а также способствовать развитию стратегий адаптации и совладания с трудностями. Психолог должен уметь проводить групповые сеансы с подростками, страдающими от интернет-зависимости, чтобы создать поддерживающую среду, где они могут делиться своим опытом, учиться друг у друга и получать поддержку от сверстников;

– *общение с подростками*. Для успешной коррекции интернет-зависимости психолог должен иметь умение эффективно общаться с подростками. Он должен быть подготовлен к работе с различными личностными типами и возрастными особенностями подростков. Важно устанавливать эмоциональное и доверительное отношение, чтобы подросток ощущал поддержку и комфорт во время сессий;

– *семейное консультирование*: в некоторых случаях также необходимо проводить семейное консультирование, чтобы включить родителей в процесс коррекции интернет-зависимости. Психолог должен уметь проводить семейные сессии и помогать родителям устанавливать границы и правила по использованию Интернета, развивать навыки коммуникации и укреплять семейные связи;

– *психологическое образование*: должен быть способен проводить образовательные программы для подростков и их родителей. Это включает обучение навыкам саморегуляции, развитию стратегий управления стрессом, улучшению коммуникационных навыков, повысить осведомленность о рисках интернет-зависимости и предоставить им информацию о здоровом использовании Интернета. Психолог должен быть в курсе

последних тенденций и технологий в Интернете, чтобы предоставлять актуальную информацию. Психолог должен также уметь работать с родителями подростков, так как их поддержка и вовлеченность являются важной частью успешной коррекции интернет-зависимости. Психолог должен обучать родителей навыкам эффективной коммуникации с подростками, установлению границ и мониторингу использования Интернета;

– *мотивационная работа.* Важно, чтобы психолог умел мотивировать подростка на изменение своего поведения и принятие новых стратегий. Психолог должен помогать подростку видеть пользу от сокращения использования Интернета и развития здоровых альтернатив;

– *умение адаптироваться:* должен быть способен адаптировать свои методы работы в зависимости от индивидуальных потребностей подростка. Коррекция интернет-зависимости может включать использование различных терапевтических подходов, таких как когнитивно-поведенческая терапия, психодрама, музыкальная терапия и другие. Психолог должен гибко подбирать подходящие методы в зависимости от конкретной ситуации;

– *сознательное использование технологии:* должен обладать навыками саморегуляции и уметь использовать технологию в своей работе эффективно. Важно чтобы психолог мог устанавливать границы своего собственного использования Интернета и быть примером для подростков;

– *социальные навыки:* должен быть хорошим коммуникатором и иметь навыки работы с различными группами людей. Это включает умение слушать, эмпатию, умение создавать связи с подростками и родителями, умение решать конфликты и справляться со сложными ситуациями.

– *культурная компетенция.* В современном обществе психолог должен обладать культурной чувствительностью и

пониманием различных культурных особенностей. Это поможет психологу лучше понять причины интернет-зависимости и работать с подростками из разных культур;

– *саморазвитие*: должен стремиться к постоянному саморазвитию и обновлению своих знаний в области интернет-зависимости и психологии. Важно оставаться в курсе последних исследований и тенденций в области интернет-зависимости и продолжать повышать свою квалификацию.

– *сотрудничество с другими специалистами*. В некоторых случаях может потребоваться сотрудничество с другими профессионалами. Психолог должен уметь эффективно сотрудничать с другими специалистами, такими как врачи, педагоги, социальные работники и юристы, чтобы получить полное понимание проблемы и предоставить подростку и его семье комплексную поддержку;

– *организационные навыки*: должен обладать хорошими организационными навыками, чтобы эффективно планировать свою работу, вести документацию и координировать свою деятельность с другими специалистами;

– *самооценка и самозабота*. Коррекция интернет-зависимости может требовать эмоционального вовлечения. Психолог должен уметь заботиться о своем эмоциональном благополучии и иметь механизмы самооценки, чтобы оставаться эффективным и поддерживать свою энергию и мотивацию;

– *системный подход*: должен уметь мыслить системно и рассматривать интернет-зависимость не только как проблему индивидуального подростка, но и в контексте семьи, школы и социальной среды. Это поможет понять основные факторы, влияющие на развитие и поддержание интернет-зависимости, и разработать соответствующие стратегии коррекции;

– *гибкость и адаптивность*. Важно, чтобы психолог был гибким и адаптивным в своей работе. Подростки могут иметь



различные потребности и особенности, и психолог должен быть готов реагировать и приспосабливаться к ним;

– *креативность и инновации*: должен быть креативным и искать инновационные методы и подходы в работе с подростками, чтобы заинтересовать их, мотивировать и помочь им развить здоровые навыки использования Интернета.

– *эмпатия и понимание*: должен проявлять эмпатию и понимание к подросткам, страдающим от интернет-зависимости. Это помогает им чувствовать себя принятыми и позволяет психологу лучше понять их опыт и потребности.

– *работа с тревожностью и депрессией*. Многие подростки, страдающие от интернет-зависимости, также могут испытывать тревожность или депрессию. Психолог должен быть готов работать с этими сопутствующими проблемами и предоставлять соответствующую поддержку и коррекцию;

– *профессиональная этика*: должен соблюдать профессиональные этические стандарты и защищать конфиденциальность клиентов. Также важно быть объективным и не осуждать подростков за их интернет-зависимость, а вместо этого помогать им развивать здоровые стратегии для преодоления этой проблемы.

Использование всех этих навыков в работе с подростками и их семьями поможет психологу эффективно помогать подросткам с проблемой интернет-зависимости и содействовать их здоровому развитию и благополучию.

В целом, педагог-психолог, работающий с интернет-зависимостью у подростков, должен обладать широким набором навыков и инструментов, чтобы способствовать развитию здоровых отношений с Интернетом и поддерживать подростков в их процессе коррекции. Работа в этой области требует высокой эмоциональной интеллектуальности, этичности и гибкости в подходе к каждому конкретному случаю. Кроме того, эта работа является сложной и требует постоянного обучения и совершенствования, чтобы быть

полезным и эффективным в этой области педагог-психолог должен также продолжать свое профессиональное развитие, участвуя в семинарах, конференциях и читая научные публикации в области интернет-зависимости и психологии подростков. Это поможет ему быть в курсе новейших тенденций и методов работы с интернет-зависимостью.

Проблема эффективной коррекции подростковой интернет-зависимости, а также ее профилактики заключается в недостаточной готовности педагогов-психологов к ее осуществлению. Соответственно, необходимо оказывать методическую поддержку педагогам-психологам образовательных организаций, занимающихся коррекцией подростковой интернет-зависимости.

## **2.2 Процесс организации методического сопровождения педагогов-психологов общеобразовательных организаций**

Методическое сопровождение – это систематический процесс разработки, реализации и оценки методической поддержки в образовательном процессе. Оно представляет собой управленческий подход к обеспечению эффективности образовательной деятельности путем предоставления педагогам-психологам необходимых инструментов, ресурсов и знаний для успешной реализации той или иной (коррекционной, профилактической, развивающей) программы.

Методическое сопровождение основывается на принципах научной методологии и педагогической теории. В его основе лежит системный подход, позволяющий анализировать, планировать и оценивать образовательный процесс в целом.

Процесс методического сопровождения включает в себя несколько этапов:

1. *Анализ потребностей* – идентификация проблем и потребностей педагогов-психологов, которые могут быть решены методической поддержкой.

2. *Планирование и разработка методических материалов* – создание и адаптация методических пособий, программ, учебных планов и других ресурсов, необходимых для реализации психологических программ.

3. *Проведение тренингов и семинаров* – организация и проведение образовательных мероприятий для обучения педагогов-психологов новым методикам и подходам, а также обмена опытом между участниками образовательного процесса.

4. *Консультации и поддержка* – обеспечение возможности получения квалифицированной консультации и поддержки со стороны методистов или других опытных педагогов-психологов.

5. *Оценка и обратная связь* – анализ результатов методической поддержки, оценка ее эффективности и обратная связь для улучшения и дальнейшего развития процесса.

Методическое сопровождение способствует повышению качества образования, развитию профессиональных навыков педагогов-психологов и улучшению образовательного процесса в целом. Оно помогает обеспечить единообразие в реализации психологических программ, адаптировать их к потребностям обучающихся и обновить методику работы в соответствии с современными требованиями и достижениями науки.

Стоит отметить, что его основная цель методического сопровождения заключается в поддержке психолого-педагогических процессов, стимулировании роста профессионального потенциала педагогов-психологов и улучшении результатов образовательного процесса.

Одним из ключевых элементов методического сопровождения является разработка и адаптация методических материалов. Это включает разработку учебно-методических пособий, методических рекомендаций, примеров программ и других материалов, которые помогают педагогам-психологам в планировании и проведении профессиональной деятельности. Эти материалы должны быть основаны на научных исследованиях, педагогической теории и

практике, а также учитывать особенности обучающихся и их потребности (смотри Приложение Б «*Результаты исследования влияния интернет-зависимости на индивидуально-личностные характеристики обучающихся подросткового возраста*»).

Проведение тренингов и семинаров является еще одним важным компонентом методического сопровождения. Они предоставляют педагогам-психологам возможность ознакомиться с новыми методиками и подходами к обучению, повысить свои компетенции, обмениваться опытом с коллегами. Такие мероприятия помогают педагогам-психологам совершенствовать свои профессиональные навыки и повышать качество своей работы.

Консультации и поддержка – это еще одна важная составляющая методического сопровождения. Они позволяют педагогам-психологам получить квалифицированную помощь и рекомендации при разработке и реализации планов, преодолении трудностей в практике и организации процесса психолого-педагогического сопровождения.

Оценка и обратная связь играют также важную роль в методическом сопровождении. Они позволяют оценить эффективность применяемых методических подходов, выявить возможные проблемы и корректировать деятельность в соответствии с обратной связью. Оценка может быть как формальной (например, анализ результатов тестирования), так и неформальной (например, наблюдение за занятиями и анализ работы педагога-психолога).

В целом, методическое сопровождение играет важную роль в процессе образования, обеспечивая педагогам-психологам необходимые инструменты и знания для успешной реализации программ. Это помогает повысить качество образования, развитие обучающихся и эффективность образовательного процесса.

Другим аспектом методического сопровождения является управление изменениями в образовательной практике. Педагогические инновации, новые технологии и методы обучения

постоянно развиваются, и методическое сопровождение помогает педагогам-психологам адаптироваться к этим изменениям. Это включает поддержку педагогов в освоении новых программного и аппаратного обеспечения, применении информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе и внедрении инновационных психолого-педагогических подходов.

Методическое сопровождение также способствует развитию профессионального сообщества педагогов-психологов. Это может осуществляться через формирование и развитие профессиональных ассоциаций, проведение сетевых исследований, организацию конференций и форумов, а также публикацию методических материалов и обмен опытом между специалистами.

Кроме того, методическое сопровождение может предоставлять поддержку по вопросам оценки и мониторинга качества образования. Здесь важными компонентами являются разработка инструментов для оценки образовательных достижений учащихся, анализ данных оценки и предоставление обратной связи, а также изучение эффективности образовательных и иных программ и методов.

Также аспектом методического сопровождения является поддержка педагогов-психологов в работе с различными возрастными группами обучающихся. Специалисты помогают педагогам разработать и адаптировать материалы и методы коррекции, профилактики, развития, учитывая особенности психологического и возрастного развития детей. Они также могут проводить консультации и семинары для педагогов, в которых рассматриваются методы и приемы работы с разными возрастными группами учащихся.

Важной стороной методического сопровождения является поддержка педагогов-психологов в работе с родителями. Педагогипсихологи получают рекомендации и советы по взаимодействию с родителями, что способствует более эффективной образовательной практике.

Еще одним направлением методического сопровождения является поддержка и развитие профессиональных компетенций педагогов-психологов. Это может включать организацию педагогических стажировок, тренингов, курсов повышения квалификации, конференций и семинаров. Цель таких мероприятий – предоставить педагогам возможности для профессионального роста, изучения новых методик и подходов к обучению, а также обмена опытом с коллегами.

Кроме того, методическое сопровождение предоставляет возможность для педагогов-психологов обмениваться опытом и получать обратную связь от наставников и экспертов. Наставники могут организовывать мастер-классы, регулярные встречи и семинары, на которых педагоги-психологи могут представлять свои разработки и получать обратную связь от коллег и экспертов. Это способствует обновлению и обогащению педагогического опыта, а также созданию сообщества практиков, где педагоги-психологи могут активно обмениваться идеями и найти вдохновение для своей профессиональной деятельности.

Наконец, методическое сопровождение также может включать исследовательскую деятельность, направленную на разработку и реализацию новых подходов и методов обучения. Специалисты могут проводить научно-исследовательскую работу, осуществлять пилотные проекты для проверки эффективности новых методик. В результате таких исследовательских работ педагоги-психологи получают доступ к новым психолого-педагогическим подходам, которые могут повысить качество образования и сделать образовательный процесс более интересным и эффективным. Это может включать исследования в области психологии, методики обучения, использования технологий в образовании и других областях, которые способствуют постоянному совершенствованию образовательной практики.

В целом, методическое сопровождение является важным инструментом в образовательном процессе, который позволяет

педагогам-психологам эффективно реализовывать программы, адаптироваться к изменениям и улучшать качество образования. Оно направлено на развитие профессиональных навыков педагогов-психологов, поддержку их потребностей и постоянное развитие психолого-педагогической практики.

Итак, методическое сопровождение – это комплексная система поддержки и развития педагогов-психологов в их профессиональной деятельности. Оно включает в себя поддержку педагогов-психологов в работе с разными возрастными группами обучающихся, взаимодействие с родителями, работу с педагогами, а также оценку и контроль качества образовательного процесса.

### **2.3 Модель методического сопровождения педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-зависимости у подростков**

Модель методического сопровождения педагогов-психологов, занимающихся коррекцией интернет-зависимости у подростков, должна учитывать особенности данной проблематики и тесно взаимодействовать с другими специалистами, такими как врачи, педагоги и родители. Ключевые элементы модели следующие:

1. *Обучение и профессиональное развитие.* Методическое сопровождение должно предусматривать обучение педагогов-психологов по вопросам интернет-зависимости у подростков. Это может включать в себя специальные курсы, семинары, тренинги и обучающие материалы, которые помогут педагогам развивать навыки для работы с подростками, страдающими от зависимости от Интернета.

2. *Разработка программы коррекционной работы.* Методическое сопровождение должно включать разработку программы коррекционной работы с подростками, страдающими от интернет-зависимости. Эта программа должна включать в себя методы и приемы для повышения осознанности рисков связанных с

зависимостью, развития навыков самоконтроля и управления временем, а также развития альтернативных занятий и хобби.

3. *Поддержка педагогов-психологов в проведении тренингов с подростками.* Методическое сопровождение должно включать поддержку и консультации педагогам-психологам в работе с подростками, страдающими от зависимости от Интернета. Это может включать в себя проведение консультаций, совместную разработку планов индивидуальной работы с каждым конкретным подростком и оказание практической помощи в проведении тренинговой работы.

4. *Взаимодействие с другими специалистами.* Методическое сопровождение должно предусматривать сотрудничество и взаимодействие с другими специалистами, такими как врачи, педагоги и родители. Это связано с необходимостью комплексного подхода к проблеме коррекции интернет-зависимости и эффективного взаимодействия всех заинтересованных сторон.

5. *Оценка и мониторинг эффективности.* Методическое сопровождение должно включать оценку и мониторинг эффективности коррекционной работы. Это поможет определить достигнутые результаты, внести необходимые корректировки в программу и подходы, а также обеспечить обратную связь педагогам-психологам.

6. *Развитие сети профессионального общения.* Методическое сопровождение должно способствовать развитию сети профессионального общения для педагогов-психологов, работающих с интернет-зависимыми подростками. Это может включать организацию регулярных встреч, круглых столов, конференций или форумов, где специалисты смогут обмениваться опытом, идеями и находить поддержку друг у друга.

7. *Работа с родителями и общественностью.* Методическое сопровождение должно предусматривать работу с родителями и общественностью в целях повышения осознанности об интернет-зависимости и развития навыков эффективного родительства. Это



может включать проведение семинаров и лекций для родителей, создание информационных материалов, а также сотрудничество с общественными организациями и местными сообществами.

8. *Исследования и разработки.* Методическое сопровождение должно поощрять и поддерживать проведение исследований и разработки в области коррекции интернет-зависимости у подростков. Это может включать совместную работу с исследовательскими центрами, участие в проектах и публикацию научных статей, которые могут способствовать развитию новых подходов и эффективных методик работы.

9. *Мониторинг и анализ трендов.* Методическое сопровождение должно осуществлять мониторинг и анализ трендов в области интернет-зависимости у подростков и актуализировать свою работу на основе полученных данных. Это позволит всегда быть в курсе последних изменений и тенденций в данной области и адаптировать программы и методики коррекционной работы соответствующим образом.

10. *Сетевое взаимодействие с другими организациями.* Методическое сопровождение должно способствовать сетевому взаимодействию с другими организациями и учреждениями, занимающимися проблемой интернет-зависимости у подростков. Это может включать партнерство, сотрудничество в рамках проектов, обмен ресурсами и опытом, а также создание единой системы поддержки и координации деятельности в данной области.

Такая модель методического сопровождения педагогов-психологов, занимающихся коррекцией интернет-зависимости у подростков, позволяет создать систему планомерной и систематической поддержки специалистов и обеспечить эффективное вмешательство в данную проблематику. Педагоги-психологи будут иметь доступ к обучению, консультациям, обмену опытом, исследованиям и взаимодействию с другими специалистами, что позволит им эффективно работать с подростками, страдающими от зависимости от Интернета.

Основываясь на современном понимании процесса методического сопровождения, ключевых элементах модели сопровождения нами, в рамках муниципальной инновационной площадки (2020-2023 г.г.), была разработана и апробирована модель методического сопровождения педагогов-психологов общеобразовательных организаций (смотри рисунок 4).

<b>Целевой блок</b>	<i>Цель</i>	Совершенствование информационно-методического, практического и организационного обеспечения деятельности педагогов-психологов общеобразовательных организаций по вопросам коррекции интернет-зависимости подростков	
	<i>Задачи</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содействовать развитию профессиональной компетентности педагогов-психологов общеобразовательных организаций МО город Краснодар.</li> <li>2. Разработать программный материал для обеспечения практической деятельности педагогов-психологов общеобразовательных организаций МО город Краснодар для построения единого информационно-методического пространства.</li> <li>3. Повысить научно-теоретический и практический профессиональный уровень педагогов-психологов общеобразовательных организаций для реализации коррекционной программы интернет-зависимости подростков.</li> <li>4. Обеспечить наставничество педагогов-психологов общеобразовательных организаций г. Краснодара, занимающихся коррекцией интернет-зависимости подростков с привлечением ресурсов сетевого взаимодействия.</li> </ol>	
<b>Содержательный блок</b>	<i>Компоненты методического сопровождения</i>		
	<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ</b>  выявление проблем функционирования психологической службы МО город Краснодар	<b>ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ</b>  организация системы непрерывного повышения квалификации педагогов-психологов общеобразовательных организаций г. Краснодара	<b>РЕСУРСНЫЙ</b>  программа коррекции интернет-зависимости подростков; комплекс занятий; методические рекомендации; сеть наставничества
<b>Технологический блок</b>	<i>Организация процесса методического сопровождения педагогов-психологов общеобразовательных организаций по вопросам коррекции интернет-зависимости у подростков</i>		
	1. Создание на базе МКУ РЦ «Детство» условий непрерывного повышения квалификации педагогов-психологов общеобразовательных организаций.		
	2. Разработка средств диагностики для изучения запросов субъектов образования.		
	3. Организация сетевого взаимодействия МКУ РЦ «Детство» и общеобразовательных учреждений г. Краснодара по вопросам организации и проведения коррекции интернет-зависимости подростков.		
4. Внедрение системы наставничества в целях содействия педагогам-психологам общеобразовательных организаций их профессиональному развитию.			

	5. Разработка и апробация программы социально-психологической коррекции интернет-зависимости подростков на основе муниципальных данных исследования личностных особенностей обучающихся подросткового возраста.			
	<i>Методы</i>	<i>Формы</i>	<i>Средства</i>	<i>Психолого-педагогические условия</i>
	мониторинг; наставничество; кейс метод; консультирование;	целевые семинары-практикумы; мастер-классы; педагогические чтения; тренинговые занятия.	программа «Реальный мир – мой мир»; методические рекомендации	системно-деятельностный подход; следование принципам развития; методика непрерывного развития.
<b>Контрольно-результативный блок</b>	<i>Показатели:</i>			
	компетентность специалистов МКУ РЦ «Детство» по вопросам методического сопровождения педагогов-психологов ОО	компетентность педагогов-психологов ОО по вопросам коррекции интернет-зависимости подростков в соответствии с профстандартом	уровень интернет-зависимости обучающихся подросткового возраста	
	<i>Результативность:</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение качества методического сопровождения педагогов-психологов ОО, занимающихся коррекцией интернет-зависимости подростков.</li> <li>2. Владение специалистами МКУ РЦ «Детство» технологиями непрерывного повышения квалификации педагогов-психологов в соответствии с профстандартом.</li> <li>3. Повышение компетентности педагогов-психологов ОО по вопросам коррекции интернет-зависимости подростков в соответствии с профстандартом.</li> <li>4. Позитивная социализация обучающихся подросткового возраста</li> </ol>		
	<i>Продукты:</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Методическое пособие</i> «Методическое сопровождение педагогов-психологов общеобразовательных организаций».</li> <li>2. <i>Программа</i> «Реальный мир – мой мир» социально-психологической коррекции интернет-зависимости подростков с методическим обеспечением.</li> </ol>		

Рисунок 4 – Модель методического сопровождения педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-зависимости подростков

В разработанной и апробированной модели сочетаются как традиционные, так и инновационные (модернизированные) методы организации процесса методического сопровождения педагогов-

психологов общеобразовательных организаций по вопросам коррекции интернет-зависимости у подростков.

### **2.3.1 Мониторинг как метод методического сопровождения**

Одним из основных методов методического сопровождения педагогов-психологов является мониторинг.

Мониторинг является эффективным методом методического сопровождения педагогов-психологов, так как позволяет систематически отслеживать и оценивать их работу с обучающимися и эффективность применяемых методов и подходов. Способы использования мониторинга в методическом сопровождении педагогов-психологов:

1. *Наблюдение за практической работой.* Регулярные посещения педагогов-психологов во время их работы с обучающимися позволяют наблюдать за процессом взаимодействия, применяемыми методами и подходами, а также оценить их эффективность. Наблюдение может осуществляться как непосредственно в классе, так и с использованием видеозаписи.

2. Проведение анкетирования и опросов. Регулярные анкеты и опросы, заполняемые педагогами-психологами, позволяют собрать информацию о проблемных ситуациях, с которыми они сталкиваются, и оценить эффективность применяемых ими методов и подходов (*смотри Приложение В «Примеры анкет для выявления трудностей и проблем в профессиональной деятельности педагога-психолога»*).

Анализ проведенного анкетирования показал, что в настоящее время нет разработанной универсальной программы социально-психологической коррекции интернет-аддикции подростков. Существующие разработки имеют узкую направленность и могут быть реализованы только в определенных ситуациях.

Кроме того анализ актуального состояния функционирования педагогов-психологов общеобразовательных организаций города

Краснодара в части реализации мероприятий по коррекции интернет-аддикции подростков обнаружил комплекс проблем, требующих разрешения:

1) неравномерность уровня и качества оказания профессиональной коррекционной помощи участникам образовательного процесса;

2) отсутствие единого подхода в определении целей, задач, содержания и методов работы педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-аддикции подростков;

3) отсутствие стандарта применения диагностического инструментария при выявлении и последующем мониторинге проблем интернет-аддикции подростков;

4) отсутствие системы непрерывного повышения квалификации педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-аддикции подростков;

5) несформированность системы взаимодействия педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-аддикции подростков при оказании профессиональной помощи.

Полученная в процессе анкетирования информация легла в основу разработки модели методического сопровождения педагогов-психологов образовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-зависимости у подростков.

*3. Диагностические тесты и инструменты.* Использование диагностических тестов и инструментов позволяет оценить индивидуальные потребности обучающихся и эффективность применяемых педагогом-психологом методов и подходов.

Для решения задач инновационного проекта нами был сформирован блок диагностических методик:

1. Тест интернет-зависимости, разработанный К. Янг (перевод и модификация В.А. Буровой) [31].

2. Анкета «Оценка степени вовлеченности в виртуальную реальность» (разработана Е.О. Азлецким на основе анализа зарубежных исследований) (смотри Приложение Г «Оценка степени вовлеченности в виртуальную реальность»).

3. Методика «Опросник социально-психологической адаптированности (СПА)», разработанная К. Роджерсом и Р. Даймондом (в модификации А.К. Осницкого) [20].

4. Методика многофакторного исследования личности, разработанная под руководством Р. Кеттелла (подростковый вариант) [21].

Цель диагностики: выявить различия различий в социально-психологической адаптации подростков с интернет-зависимостью и подростков интернет-пользователей. На основании выявленных различий сформулировать задачи коррекции и профилактики социально-психологической дезадаптации подростков с компьютерной аддикцией (смотри Приложение Б «Результаты исследования влияния интернет-зависимости на индивидуально-личностные характеристики обучающихся подросткового возраста»).

Итоги анализа результатов эмпирического исследования интернет-зависимости и социально-психологических характеристик личности подросткового возраста, мы пришли к следующим выводам:

1) в подростковом возрасте существуют проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернета;

2) подросткам с интернет-зависимостью свойственна вовлеченность в виртуальную реальность;

3) уровень вовлеченности девочек с интернет-зависимостью ниже, чем у мальчиков с интернет-зависимостью;

4) интегральные показатели социально-психологической адаптации «Адаптация», «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт» и «Интернальность» подростков с интернет-зависимостью ниже, а показатели «Стремление к

доминированию» и «Эскапизм» выше, чем у подростков являющихся интернет-пользователями;

5) значения факторов шизотимия-аффектомия, эмоциональной устойчивости, принятия моральных норм, реализм – сензитивность, неврастения, самоконтроля ниже, а значение фактора внутреннего напряжения выше у подростков с интернет-зависимостью, чем у подростков пользователей компьютера.

***Индивидуально-личностные характеристики подростков  
в зависимости от уровня включенности в виртуальную  
реальность***

Пользователи компьютера (низкий уровень ИЗ)	Компьютерные аддикты (высокий уровень ИЗ)
Субъектная активность, социально одобряемая направленность реализации личностного потенциала	Деадаптированность в системе межличностных отношений, опора на агрессивные формы поведения
Стремление к близкому и непосредственному межличностному взаимодействию, включение в реалистичное общение без негатива и протестов	Низкий уровень принятия других, конфронтация с ними
Состояние уверенности, спокойствия, удобства, оптимистичности, открытости в выражении своих чувств	Эмоциональный дискомфорт, который может быть различным по природе; наличие внутреннего напряжения
Сформированность механизмов осознанной саморегуляции деятельности	Экстернальность, внешняя локализация, локус контроля
Самоутверждение в социально-нормативной деятельности, притязания на социальный успех, стремление к самореализации	Конфронтация с обществом, стремление к самореализации в виртуальном мире
Широкий репертуар копинг-стратегий при столкновении с жизненными трудностями	В ситуации стресса, кризиса или просто нежелания справляться с жизненными трудностями, стремиться уйти от реального мира в виртуальный мир

	иллюзий
Открытый, легкий, общительный	Необщительный, отстраненный, критичный
Эмоционально устойчивый, зрелый, спокойный	Эмоционально неустойчивый, поддающийся чувствам
Совестливый, аккуратный	Стремится к выгоде, свободно трактует правила
Эмпатичный, тянется к другим	Полагается на себя
Контролирует себя, умеет подчинить себя правилам	Импульсивный, неорганизованный
Расслабленный, невозмутимый, возможно инертный	Напряженный, усталый

На основе полученных результатов сделаны следующие выводы:

1. У подростков с интернет-зависимостью уровень эскапизма значимо выше, чем у подростков без аддикции; уровень адаптивности и интернальности значимо ниже, чем у подростков без аддикции.

2. Социально-психологический портрет интернет-зависимых детей подросткового возраста выглядит следующим образом:

- 1) подростки отличаются экстернальностью поведения;
- 2) неуверенностью в себе в социальных взаимодействиях;
- 3) избеганием ситуаций, требующих проявления ответственного поведения;
- 4) эскапизмом – склонностью уходить от решения проблем.

3. Основными задачами коррекции и профилактики социально-психологической дезадаптации подростков с интернет-зависимостью являются:

- 1) развитие личностной рефлексии как способности дифференцировать и интегрировать представленность своих переживаний о себе самом, выяснение границ собственной представленности в мире, принятие переживаний как жить с этой представленностью;



2) формирование адекватной самооценки – соответствие реальным результатам деятельности подростка, реальным фактам его жизни, ожиданиям референтной группы людей;

3) способствовать формированию ответственного поведения – действия, совершенного подростком по собственному желанию во вменяемом состоянии, предполагающим активность сознания, способность моделировать будущие возможные ситуации и предполагаемые результаты деятельности.

На основании выводов исследования была разработана программа социально-психологической коррекции интернет-зависимости личности подросткового возраста «Реальный мир – мой мир» (автор-разработчик Е.О. Азлецкий) [1].

4. *Анализ данных и отчетность*: Систематический анализ данных, собранных в результате мониторинга, позволяет выявить тренды, проблемы и успешные практики, и на их основе разработать рекомендации и ресурсы для дальнейшего методического сопровождения.

5. *Супервизия и обратная связь*: Регулярные супервизионные сессии и обратная связь от опытных коллег позволяют педагогу-психологу оценить его работу, выявить сильные и слабые стороны, а также получить рекомендации по дальнейшему развитию.

Супервизия для педагога-психолога – это процесс, включающий регулярные встречи с опытным супервизором с целью обсуждения, рефлексии и развития профессиональной работы педагога-психолога. Целью супервизии является помощь педагогу-психологу в осознанном развитии и повышении качества своей работы для достижения лучших результатов для учащихся.

Процедура супервизии обычно включает следующие элементы:

– *Регулярные встречи*. Педагог-психолог и супервизор встречаются на регулярной основе, которая может быть недельной, двухнедельной или ежемесячной. Частота встреч зависит от потребностей и возможностей педагога-психолога.

– *Конфиденциальность*. Супервизор должен гарантировать конфиденциальность всех обсуждений и информации, которые педагог-психолог может рассказать. Это создает доверительную атмосферу, где педагог-психолог может быть открытым и честным по отношению к своей работе и проблемам.

– *Обсуждение профессиональных вопросов*. В процессе супервизии педагог-психолог делится своими профессиональными вопросами, трудностями и вызовами, с которыми он сталкивается в своей работе. Супервизор рассматривает эти ситуации с педагогом-психологом, анализирует их и предлагает конструктивные рекомендации, стратегии решения проблем и развития профессиональных навыков.

– *Рефлексия*. Супервизия включает в себя рефлексивные практики, в которых педагог-психолог анализирует и осознает свои мысли, чувства и действия в связи с конкретными случаями и ситуациями. Рефлексия помогает педагогу-психологу глубже понять себя и развиваться как профессионал.

– *Профессиональное развитие*. Супервизия направлена на поддержку и стимулирование профессионального развития педагога-психолога. Супервизор может предложить дополнительные обучающие материалы, ресурсы и возможности для приобретения новых навыков и знаний.

– *Оценка и обратная связь*. В процессе супервизии супервизор предоставляет оценку работы и дает обратную связь по результатам профессиональных действий педагога-психолога. Это помогает педагогу-психологу понять свои сильные и слабые стороны и вносить соответствующие коррективы.

Важно понимать, что супервизия не является контролем или оценкой профессионализма педагога-психолога. Ее целью является развитие и поддержка его профессиональных компетенций и успешной работы на благо обучающихся.

Кроме основных методов мониторинга, которые мы упомянули выше, существует несколько дополнительных способов использования мониторинга в методическом сопровождении педагогов-психологов:

6. *Сбор обратной связи от учащихся*: Регулярные опросы, интервью или фокус-группы с учащимися позволяют получить их мнение о работе педагога-психолога, эффективности проводимых им занятий, а также выявить их потребности и проблемные области (смотри Приложение Д «Анкета “Выявление проблем функционирования психологической службы”»).

Выявление мнения учащихся о работе педагога-психолога и эффективности проводимых им занятий с помощью *метода фокус-группы* является ценным инструментом в оценке качества психологической поддержки и понимании потребностей обучающихся.

Фокус-группа – это структурированная групповая дискуссия, в которой участвуют небольшие группы участников. В нашем случае фокус-группа составляется из подростков, которые могут делиться своими мыслями, впечатлениями и мнениями о работе педагога-психолога.

Этапы при использовании метода фокус-группы:

– *Подготовка и планирование*. Решите, сколько обучающихся будет участвовать в фокус-группе и какой будет их состав (например, один класс или представители разных классов). Определите темы и вопросы, которые хотите обсудить с обучающимися, чтобы получить информацию о работе педагога-психолога и эффективности проводимых им занятий.

– *Сбор данных*. Проведите сессию фокус-группы, ведя записи или записывая аудио/видео. Постарайтесь создать доверительную и открытую атмосферу, чтобы подростки чувствовали себя комфортно в выражении своих мнений. Задайте участникам вопросы, чтобы получить обратную связь о том, что им нравится и не нравится в работе педагога-психолога, какие занятия были

наиболее полезными, какие изменения они бы хотели видеть и так далее.

– *Анализ данных.* Ответы участников фокус-группы могут быть очень ценными для понимания и оценки работы педагога-психолога. Проанализируйте данные из фокус-группы, обратите внимание на общие тенденции, паттерны и сходства мнений обучающихся.

– *Обратная связь и улучшение.* Используйте результаты фокус-группы для обратной связи с педагогом-психологом. Разделитесь с ними собранными мнениями и предложениями обучающихся, чтобы поддержать их профессиональное развитие и помочь им улучшить свою работу. Разработайте план действий на основе обратной связи и внесите необходимые изменения, если это требуется.

Фокус-группа представляет собой ценный инструмент для получения мнений учащихся о работе педагога-психолога. Она позволяет обучающимся высказаться и поделиться своими мыслями в открытом и поддерживающем окружении, что способствует повышению качества психологической поддержки и адаптации работы педагога-психолога к потребностям учащихся.

*7. Сотрудничество с педагогами и администрацией школы.* Мониторинг включает также обратную связь и сотрудничество с другими педагогами и администрацией школы. Регулярные собрания, консультации и обмен опытом помогают получить различные точки зрения, обсудить сложности и проблемы в работе, а также разработать совместные решения и подходы.

*8. Разработка и внедрение планов и программ.* Мониторинг позволяет оценить эффективность реализации планов и программ работы с обучающимися, а также провести их коррекцию и улучшение. Например, на основе анализа данных мониторинга можно разработать специальные программы для поддержки обучающихся с определенными особенностями или запустить проекты по развитию определенных навыков или компетенций.

9. *Следование принципам этики и профессиональной ответственности.* Мониторинг может включать также оценку соблюдения педагогом-психологом этических норм при работе с субъектами образовательного процесса. Это поможет поддерживать качество и безопасность психологической поддержки и предотвращать возможные негативные последствия (*смотри Приложение Е «Опросник для оценки соблюдения этических норм педагогом-психологом при работе с субъектами образовательного процесса»*).

10. *Применение инноваций и новых технологий.* Мониторинг позволяет проводить анализ новых методов, подходов и технологий в работе педагогов-психологов. Это обеспечивает постоянное обновление и развитие профессиональных навыков и знаний.

Важно подчеркнуть, что мониторинг должен быть систематическим, регулярным и целенаправленным. Результаты мониторинга и сопутствующие рекомендации должны быть аккуратно документированы и использованы для дальнейшего развития и совершенствования работы педагогов-психологов.

Мониторинг как метод методического сопровождения педагогов-психологов позволяет обеспечить эффективность и качество их работы, а также соответствие требованиям и потребностям обучающихся. Он способствует развитию профессиональных навыков и знаний, улучшению практики и созданию благоприятных условий для успешного обучения и развития обучающихся.

Мониторинг в методическом сопровождении педагогов-психологов помогает не только оценить их работу, но и выявить потребности в профессиональном росте, разработать рекомендации и ресурсы для поддержки их работы с обучающимися. Он способствует повышению качества психологической поддержки и созданию оптимальных условий для развития учащихся.

### 2.3.2 Наставничество: традиции и инновации

Наставничество является одним из методов методического сопровождения педагогов-психологов и представляет собой процесс оказания поддержки, руководства и совместной работы с педагогом-психологом для его профессионального развития и роста.

Аспекты, которые включаются в наставничество:

1. *Поддержка и источник знаний.* Наставник играет роль опытного и более квалифицированного педагога-психолога и поддерживает специалистов в их профессиональном росте. Он помогает понять основные принципы работы, развить профессиональные навыки, ответить на вопросы и поделиться опытом.

2. *Совместная работа и моделирование.* Наставник может совместно работать с педагогом-психологом на определенных занятиях, чтобы показать пример и передать практические навыки и подходы. Он также может моделировать желаемое поведение, показывая, как эффективно выполнять задачи и организовывать работу.

3. *Обратная связь и рефлексия.* Наставник предоставляет обратную связь и помогает педагогу-психологу анализировать свою работу и прогресс. Он помогает выявить сильные стороны и области для улучшения, а также развивает навыки рефлексии и самоанализа.

4. *Развитие профессиональной коммуникации.* Наставничество включает в себя развитие навыков эффективной коммуникации, включая умение слушать, задавать вопросы, делиться идеями и давать обратную связь. Это помогает педагогу-психологу улучшить взаимодействие с учащимися, коллегами и администрацией школы.

5. *Развитие лидерских навыков.* В процессе наставничества педагог-психолог развивает лидерские навыки, такие как умение принимать решения, руководить группой, устанавливать цели и мотивировать других. Это способствует повышению их эффективности и влияния на обучающихся и коллег.

6. *Поддержка в планировании и разработке психологических занятий, сессий и т.п.* Наставник может помочь педагогу-психологу в разработке планов, предоставлять идеи, рекомендации и обратную связь для улучшения содержания занятий и методических приемов. Также наставник может помочь педагогу-психологу в адаптации занятий под конкретные потребности обучающихся.

7. *Поддержка в решении профессиональных задач и проблем.* Наставник является лицом, к которому педагог-психолог может обратиться за помощью в решении сложных ситуаций. Он может предложить различные подходы и стратегии для преодоления трудностей и предоставить ресурсы и материалы, которые помогут педагогу-психологу эффективно выполнить свои профессиональные обязанности.

8. *Обучение и развитие.* Наставник может предложить педагогу-психологу участие в тренингах, семинарах и других профессиональных развивающих мероприятиях, чтобы дать возможность обновить знания и навыки. Он также может поделиться рекомендованной литературой и ресурсами, которые помогут педагогу-психологу расширить свою экспертизу и глубже понять теорию и практику психологической работы.

9. *Оценка и мониторинг профессионального роста.* Наставник способствует оценке и мониторингу профессионального развития педагога-психолога. Он помогает установить цели и план действий для достижения этих целей, а также отслеживает прогресс и предоставляет обратную связь для дальнейшего улучшения работы.

10. *Установление долгосрочных отношений.* Важным аспектом наставничества является установление долгосрочных отношений между наставником и педагогом-психологом. Постоянная поддержка со стороны наставника может продолжаться на протяжении нескольких лет и способствовать построению доверия, что значительно содействует профессиональной реализации педагога-психолога.

Метод наставничества играет важную роль в развитии педагогов-психологов, помогая им повышать свою профессиональную компетентность, улучшать работу и достигать успехов в своей профессии. Он способствует созданию сильной и поддерживающей профессиональной культуры, в которой опытные специалисты передают свои знания и навыки новому поколению педагогов-психологов. Наставничество предоставляет педагогу-психологу возможность получить персонализированную поддержку и руководство в своем профессиональном развитии. Он помогает улучшить качество работы, развить навыки и повысить уверенность в себе в качестве специалиста. Кроме того, наставничество способствует созданию сильной профессиональной сети и обмену опытом с коллегами, что способствует совершенствованию педагогической практики.

В образовании существует несколько методов наставничества, которые могут быть применены также для поддержки и развития педагогов-психологов [23].

*Однополевое наставничество* – это метод, при котором опытный педагог-наставник работает один на один с молодым педагогом-психологом. Наставник предоставляет поддержку, обратную связь и делится своим опытом, чтобы помочь педагогу-психологу развить свои навыки и компетенции. Этот метод позволяет наставнику приспособить свое руководство и поддержку под индивидуальные потребности и запросы молодого педагога-психолога.

*Коллективное наставничество* – этот метод предполагает создание группы наставников, которые работают с группой педагогов-психологов. Коллективный наставник обеспечивает поддержку и руководство для всех педагогов-психологов в группе, обменивается опытом и знаниями со всеми участниками. Этот метод позволяет педагогам-психологам извлечь пользу из различных видов экспертизы и поддержки, а также сотрудничать и делиться идеями и ресурсами.



*Виртуальное наставничество* – этот метод использует современные технологии для оказания поддержки и руководства педагогам-психологам. Он может включать в себя коммуникацию через электронную почту, видеоконференции, онлайн-платформы и другие средства связи. Наставник и педагог-психолог могут взаимодействовать виртуально, обмениваться информацией, обсуждать вопросы и принимать участие в обучающих мероприятиях, несмотря на географическое расстояние между ними.

*Оценка пары* – это метод, при котором педагог-психолог работает вместе с опытным педагогом-психологом в форме партнерства или тандема. Опытный педагог-психолог обеспечивает поддержку, сотрудничество и обратную связь педагогу-психологу во время совместной работы. Такой подход позволяет психологам работать вместе, делиться опытом и знаниями, а также развивать совместные планы и проекты.

*Онлайн сообщества практикующих педагогов* – это метод, при котором практикующие педагоги-психологи образуют онлайн-сообщества для обмена идеями, ресурсами и опытом. В таких сообществах участники могут задавать вопросы, делиться своими успехами и трудностями, а также обсуждать актуальные темы образования. Онлайн сообщества позволяют практикующим педагогам-психологам поддерживать связь между собой, получать обратную связь и вдохновение от других коллег.

*Моделирование* – этот метод наставничества предполагает, что опытный педагог-психолог демонстрирует психолого-педагогические стратегии и навыки перед педагогами-психологами практикантами. Он показывает, как проводить, например, тренинговые занятия, взаимодействовать с обучающимися, решать непредвиденные ситуации и применять различные методики коррекции и профилактики. Педагоги-психологи практиканты могут наблюдать и анализировать действия опытного педагога-психолога, а затем применять эти знания на практике.

*Рефлексия и обратная связь* – этот метод включает в себя систематическую рефлекссию и обратную связь со стороны наставника. Опытный педагог-психолог помогает практиканту анализировать свою педагогическую практику, выявлять сильные и слабые стороны, и разрабатывать планы для улучшения своей работы. Регулярные сессии рефлексии и обратной связи могут помочь практиканту осознать свои успехи и идентифицировать области для роста и развития.

*Профессиональное обучение* – этот метод наставничества предполагает, что наставник предоставляет практикантам информацию и инструменты для их профессионального развития. Он может проводить семинары, тренинги и мастер-классы по различным аспектам педагогики, методикам обучения, управлению обучающимися и другим темам. Такой подход обеспечивает доступ к экспертным знаниям и помогает практикантам укрепить свои навыки и компетенции.

*Менторство* – этот метод предполагает длительное партнерство между наставником и педагогом-психологом практикантом. Ментор (mentor (англ.) – наставник) предоставляет не только академическую поддержку, но и эмоциональную поддержку, вдохновение и руководство. Он помогает практиканту развить свою профессиональную идентичность, повысить мотивацию и уверенность, и справиться со стрессом и вызовами профессии.

*Самостоятельное исследование* – этот метод наставничества ставит акцент на самостоятельное исследование и самообразование педагогов-психологов практикантов. Наставник может рекомендовать литературу, статьи, видео и другие ресурсы для изучения. Педагоги-психологи практиканты занимаются самообразованием, проводят исследования, анализируют данные и применяют полученные знания в своей педагогической практике.

Вместе эти методы наставничества образуют стройную систему поддержки и развития педагогов-психологов. Их совместное использование, вероятно, будет наиболее эффективным

в обеспечении качественного обучения и профессионального развития педагогов-психологов.

Методы наставничества могут быть адаптированы и применены в различных контекстах образования для поддержки и развития педагогов. Они способствуют развитию профессиональных навыков и повышению качества образования.

### **2.3.3 Использование кейс-метода в методическом обеспечении педагогов-психологов**

Использование метода кейсов при методическом сопровождении педагогов-психологов является одним из эффективных подходов для развития их профессиональных навыков и компетенций.

Метод кейсов основывается на анализе реальных практических ситуаций, которые педагоги-психологи могут столкнуться в своей работе, и на основе этого анализа развивают свои знания, умения и навыки.

В рамках метода кейсов, педагогам-психологам предлагается изучать и анализировать конкретные случаи из педагогической практики, которые могут требовать принятия решений, решения проблем, выполнения определенных задач и т.д. Кейсы могут быть представлены в виде текстового описания или в виде видеоматериалов, которые позволяют создать реалистичную и достоверную ситуацию для обучения.

Анализируя кейсы, педагоги-психологи могут:

- 1) изучить принципы и теоретические подходы, лежащие в основе проблемы или ситуации;
- 2) разработать стратегии и тактики для решения конкретных задач;
- 3) применить свои знания и навыки для анализа и оценки ситуации;

4) разработать рекомендации и план действий для решения проблемы;

5) продемонстрировать критическое мышление и способность анализировать и аргументировать свои решения и рекомендации.

Метод кейсов позволяет педагогам-психологам развивать свою профессиональную компетентность путем анализа и обсуждения реальных сложных ситуаций в педагогической практике. Он способствует развитию навыков принятия решений, аналитического мышления, умения работать с различными аспектами педагогической практики и повышает качество работы педагогов-психологов.

Кроме того, метод кейсов при методическом сопровождении педагогов-психологов способствует развитию рефлексивной практики и самоанализа. Педагоги-психологи имеют возможность обсудить и анализировать свои действия, принятые в ситуации, и исследовать эффекты этих действий на субъекта образовательного процесса. Это помогает им расширить свою профессиональную перспективу, осознавать свои сильные и слабые стороны, а также принимать меры по улучшению своей работы.

Одним из преимуществ метода кейсов является его контекстуальность. Конкретные кейсы обычно отражают реалии и вызовы, с которыми сталкиваются педагоги-психологи в своей практике. Это помогает им развить практические навыки и применить свои знания в реальной ситуации. Кроме того, использование реальных кейсов способствует лучшему пониманию эмоциональных и социокультурных аспектов работы, что является важным для эффективной работы с субъектами образовательного процесса (*смотри Приложение Ж «Примеры кейсов об интернет-зависимости подростков с решениями»*).

Метод кейсов также способствует коллективному обучению и обмену опытом. Обсуждение и анализ кейсов может проводиться в групповом формате, что позволяет педагогам-психологам обмениваться идеями, предлагать различные подходы к решению

проблемы и учиться друг у друга. Это способствует развитию профессиональной солидарности и созданию поддерживающей среды для профессионального роста педагогов-психологов.

Таким образом, метод кейсов при методическом сопровождении педагогов-психологов является ценным инструментом для развития их профессиональных навыков и компетенций. Он позволяет им использовать практические ситуации для расширения своих знаний, развития аналитических и принятия решений навыков, а также повышения качества и эффективности их работы с субъектами образовательного процесса.

#### **2.3.4 Консультирование как метод методической поддержки**

Консультирование педагогов-психологов образовательных организаций представляет собой процесс методического сопровождения, осуществляемый специалистом (консультантом) для помощи психологам-педагогам в их профессиональной деятельности и развитии. Он предоставляет им возможность обсуждать проблемы, получать новые знания, навыки и ресурсы, а также разрабатывать стратегии для решения конкретных задач и развития собственной компетентности.

Процесс консультирования педагогов-психологов может быть организован следующим образом:

1) *установление целей консультирования.* В начале процесса специалист-консультант и психолог-педагог ясно определяют цели и задачи консультации. Это может быть улучшение профессиональных навыков, разработка новых подходов, преодоление проблемных ситуаций и т. д.;

2) *сбор информации и диагностика проблемы.* Специалист-консультант проводит с психологом-педагогом беседы, наблюдения или анализ документов, чтобы понять суть проблемы или запроса

педагога. Это помогает определить области работы и разработать индивидуализированные стратегии поддержки;

3) *планирование и разработка стратегий*. На основе собранной информации и проблемной ситуации специалист-консультант рассматривает различные методы и подходы, которые могут помочь психологу-педагогу в работе. Вместе с ними разрабатывается план действий и стратегии, которые будут применяться;

4) *реализация плана*. В процессе консультирования специалист-консультант оказывает поддержку и руководство психологу-педагогу, предоставляет необходимые материалы, методические рекомендации и инструменты, помогает в развитии конкретных навыков и компетенций;

5) *оценка результатов и корректировка*. После реализации стратегий и плана действий специалист-консультант проводит оценку результатов вместе с психологом-педагогом. Они анализируют, насколько достигнуты цели, и, при необходимости, вносят корректировки в дальнейший план работы и стратегии;

б) *поддержка и сопровождение*. Консультирование может быть одноразовым или продолжительным процессом. В случае продолжительного консультирования специалист-консультант предоставляет педагогу-психологу продолжающуюся поддержку, обратную связь и доступ к дополнительным ресурсам.

Этот процесс методического сопровождения помогает педагогам-психологам повышать свою профессиональную компетентность, успешно решать задачи и преодолевать проблемы в работе с обучающимися и их семьями. Он способствует развитию рефлексии, саморазвития и повышению качества психологической поддержки в образовательных организациях.

Консультирование педагогов-психологов по проблемным ситуациям представляет собой процесс, который включает различные виды и формы работы с целью помощи педагогам в решении проблем и развитии их профессиональных навыков. Ниже

описаны основные виды и формы консультирования педагогов-психологов

*Индивидуальное консультирование.* Это форма консультации, в которой специалист-консультант работает один на один с педагогом-психологом. Он создает безопасную и конфиденциальную среду, в которой педагог-психолог может обсудить свои проблемы, вопросы и найти решения. Целью индивидуального консультирования является помощь педагогу-психологу в развитии понимания проблемы и разработке стратегий решения.

*Групповое консультирование.* Это форма консультации, в которой педагоги-психологи сходятся в группе под руководством специалиста-консультанта. Групповое консультирование позволяет педагогам-психологам обсудить общие проблемы, делиться опытом и искать совместные решения. Это способствует развитию профессиональных навыков и повышению эффективности работы.

*Консультация по запросу.* В этом виде консультирования специалист-консультант предоставляет советы и рекомендации по конкретному запросу педагога-психолога. Педагог-психолог предоставляет информацию о проблеме, и психолог-консультант предлагает стратегии и ресурсы, которые помогут педагогу в решении проблемы.

*Консультативная группа.* В этом виде консультации психолог-консультант работает с группой педагогов-психологов, которые сталкиваются с общими проблемами или задачами. Эта форма консультации способствует совместному обучению, росту профессиональной компетентности и обмену опытом между членами группы.

*Супервизия.* Это форма консультирования, в которой психолог-консультант играет роль наставника и руководителя. Он работает с педагогом-психологом, обсуждает его работы, предоставляет обратную связь и помогает в развитии профессиональных навыков.

Все эти виды и формы консультирования имеют свои преимущества и цели, но общая цель состоит в том, чтобы помочь педагогам-психологам эффективно работать с проблемами и решать их, улучшая качество образования и поддерживая развитие психолого-педагогической практики.

Современные методы консультирования включают в себя различные подходы и техники, направленные на помощь клиентам в решении проблем и достижении личных или профессиональных целей. Ниже приведены некоторые из них.

1. *Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)*. Это метод, который сфокусирован на изменении негативных мыслей, убеждений и поведенческих схем, которые могут способствовать проблемам клиента. Психолог-консультант ведет клиента через процесс идентификации негативных мыслей, оценки их достоверности и замены их на более здоровые и позитивные мысли и поведения.

2. *Решение-фокусированное консультирование*. Этот подход акцентирует внимание на поиске решений, а не на анализе проблемы. Психолог-консультант работает с клиентом над исследованием его целей, ресурсов и возможностей, чтобы помочь ему найти эффективные стратегии решения проблем.

3. *Мотивационное интервью*. Это метод, призванный помочь клиенту найти мотивацию для изменений. Психолог-консультант активно слушает клиента, задает провокационные вопросы и помогает клиенту осознать преимущества позитивных изменений и разработать план действий.

4. *Целеполагание и созидание*. Этот подход подразумевает работу с клиентом над определением ясных и реалистичных целей и разработкой стратегий для их достижения. Психолог-консультант помогает клиенту определить приоритеты и создать план, который будет поддерживать его прогресс и мотивацию.

5. *Искусственный интеллект и онлайн-консультирование*. С развитием технологий современные психологи все чаще используют



искусственный интеллект и онлайн-платформы для консультирования клиентов. Это позволяет расширить доступ к услугам консультации и предоставить клиентам удобные и гибкие варианты получения помощи.

6. *Интерактивные и игровые методы.* Игровые техники и творческие подходы могут быть эффективными в работе с подростками, а также в групповом консультировании. Игры и интерактивные задания помогают клиентам выразить и обрабатывать эмоции, развивать навыки решения проблем и улучшать коммуникацию.

Однако каждый консультант может выбирать различные методы и подходы, сочетая их в соответствии с индивидуальными потребностями и особенностями клиента. Гибкость и адаптация методов к конкретной ситуации являются важными составляющими успешного консультирования.

### **2.3.5 Формы методического сопровождения: педагогические чтения, семинар-практикум, мастер-класс, тренинг**

В нашей модели мы использовали следующие формы методического сопровождения: педагогические чтения; семинары-практикумы; мастер-классы; тренинговые занятия.

#### ***Педагогические чтения***

«Педагогические чтения» – это форма научно-практического мероприятия, направленного на обмен опытом, исследования и обсуждение актуальных вопросов в области педагогики и образования. Они представляют собой своеобразный форум, где педагоги, исследователи, ученые и другие специалисты могут обмениваться знаниями, идеями и новыми педагогическими подходами.

Инновационные формы проведения педагогических чтений отображены на рисунке 5.

## Формы проведения педагогических чтений

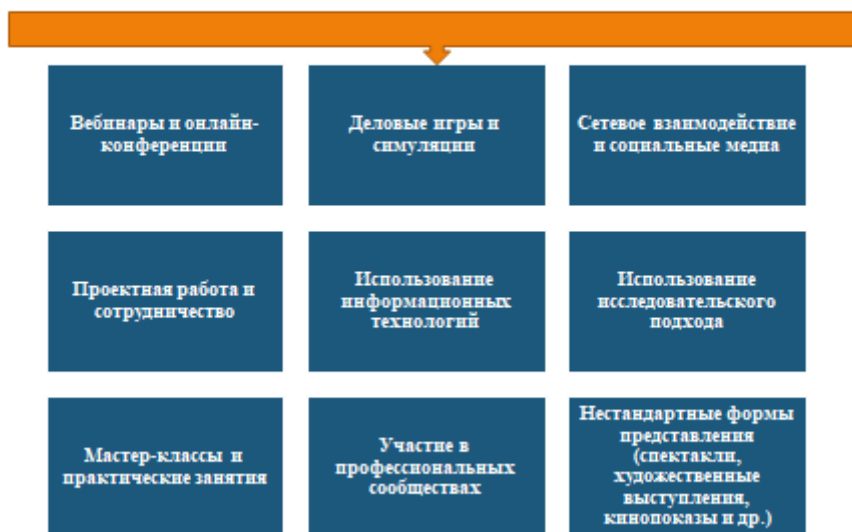


Рисунок 5 – Инновационные формы проведения педагогических чтений

В рамках педагогических чтений можно проводить деловые игры и симуляции, которые позволяют педагогам применять новые подходы и методики на практике. Это создает возможность для участников активно взаимодействовать и учиться друг у друга.

Вместо традиционных офлайн-мероприятий, педагогические чтения могут быть организованы в формате вебинаров или онлайн-конференций. Это позволяет педагогам из разных регионов или даже стран принять участие и поделиться своим опытом без необходимости физического присутствия. С помощью социальных медиа педагогические чтения могут стать более интерактивными и участники могут продолжать общение и обмен идеями даже после проведения мероприятия. Форумы, чаты и группы в социальных сетях дополняют образовательный процесс и создают площадку для обсуждения и обмена опытом.

В рамках педагогических чтений можно организовывать проектную работу, в которой участники будут сотрудничать и решать конкретные педагогические задачи. Это стимулирует сотрудничество и развитие коллективных навыков участников.

С использованием современных информационных технологий, таких как интерактивные презентации, онлайн-платформы и мультимедийные ресурсы, педагогические чтения могут стать более эффективными и интерактивными. Это позволяет участникам взаимодействовать с материалами, задавать вопросы и получать обратную связь.

Педагогические чтения могут включать в себя исследовательские проекты, где участники могут самостоятельно проводить исследования и делиться своими находками на мероприятиях. Это способствует активному применению научного подхода к образованию и позволяет педагогам развивать свои исследовательские навыки.

Для более глубокого и практического изучения определенной темы или методики, в рамках педагогических чтений могут проводиться мастер-классы и практические занятия. Участники получают возможность непосредственно применить полученные знания и навыки на практике под руководством экспертов.

Педагогические чтения могут быть организованы в рамках профессиональных сообществ или ассоциаций, которые объединяют педагогов с общими интересами и целями. Это позволяет участникам установить контакты, общаться и обмениваться знаниями и идеями даже после окончания мероприятия.

Для создания более привлекательной и запоминающейся обстановки, педагогические чтения могут использовать нестандартные формы представления, такие как педагогические спектакли, художественные выступления, кинопоказы и другие. Это позволяет участникам воспринимать исследуемые темы и идеи через эмоциональное и художественное восприятие.

Для повышения эффективности педагогических чтений, участникам предоставляется возможность оценить мероприятие и получить обратную связь. Это позволяет организаторам узнать мнение участников, учитывать их потребности и предлагать лучшие практики в будущих мероприятиях (*смотри Приложение II*

*«Оценка эффективности педагогических чтений»).*

Введение инновационных форм проведения педагогических чтений помогает создать более динамичную и интерактивную образовательную среду, стимулирует творческое мышление, обмен опытом и развитие профессиональных навыков педагогов. Это способствует повышению качества образования и эффективности педагогической практики. Инновационные формы проведения педагогических чтений обсуждению актуальных педагогических вопросов и развитию новых подходов в образовании.

### **Семинар-практикум**

Семинар-практикум – это форма образовательного мероприятия, которая комбинирует теоретическую подготовку с практическими заданиями и участием участников в активных деловых ситуациях. Он призван обеспечить оптимальное сочетание приобретения знаний и развития умений и навыков путем практической и интерактивной работы. Инновационные формы проведения семинара-практикума могут включать элементы, отображенные на рисунке 5.

### **Формы проведения семинара-практикума**



Рисунок 5 – Инновационные формы проведения семинара-практикума

Вместо простой передачи информации, на семинаре-практикуме участникам предлагаются реальные ситуации и задачи, которые требуют анализа и решения (проблемное обучение). Это позволяет развить участникам критическое мышление и способность применять полученные знания на практике.

Участники семинара-практикума могут быть разделены на группы или команды, которые совместно работают над проектами или задачами. Это позволяет развить коллективные навыки, такие как коммуникация, сотрудничество и лидерство.

Использование игровых элементов и симуляций помогает участникам активно взаимодействовать и применять свои знания в практических ситуациях. Это может быть в виде деловых игр, ролевых игр или игровых ситуаций, которые моделируют реальные рабочие ситуации и вызывают участников к принятию решений.

Современные технологии, такие как интерактивные презентации, веб-конференции и онлайн-платформы, могут быть использованы для создания интерактивной и дистанционной среды проведения семинара-практикума. Это позволяет участникам взаимодействовать и обмениваться информацией в режиме реального времени, даже если они находятся в разных местах.

Семинар-практикум может включать в себя различные методы и форматы, такие как дискуссии, кейс-стади, мастер-классы, рефлексии, самостоятельная работа и другие. Это помогает участникам получить максимально разнообразный опыт и использовать свои разные образовательные стили и предпочтения.

Основная идея семинара-практикума – это связать теорию с практикой с помощью активных практических упражнений, задач и реальных сценариев. Участники имеют возможность применить новые знания на практике и протестировать их эффективность (смотри Приложение К «Методические рекомендации по организации и проведению семинаров-практикумов»).

Внедрение этих инновационных форм позволило нам создать более динамичное, интерактивное и практически ориентированное

обучающее событие, которое способствовало лучшему усвоению материала, развитию навыков принятия решений и участия в коллективной работе педагогов-психологов.

### ***Мастер-класс***

Мастер-класс – это формат обучающего мероприятия, основная цель которого - передача определенных знаний и навыков участникам. Он обычно проводится экспертом или опытным практиком в определенной области, чтобы поделиться своими знаниями, опытом и лучшими практиками с другими людьми, заинтересованными в этой сфере.

Одной из инновационных форм проведения мастер-классов является интерактивность и практическая ориентированность. Вместо традиционного формата лекции, участникам предоставляется возможность активного участия в обучении и применении полученных знаний на практике. Примеры инновационных форм проведения мастер-классов отображены на рисунке 6.



Рисунок 6 – Примеры инновационных форм проведения мастер-классов

При организации мастер-класса должна быть предусмотрена

возможность создания открытого и специально организованного рабочего пространства, где участники могут практиковаться и применять новые навыки. Это может быть физическое пространство, где участники имеют доступ к инструментам, оборудованию и материалам, которые помогут им развить свои навыки или цифровая платформа, где они могут работать в виртуальной среде.

Вместо индивидуальной работы, участникам мастер-класса может быть предложено решать задачи и работать над проектами в группах. Это способствует развитию коммуникации, сотрудничества и тимбилдингу, а также позволяет обмениваться идеями и опытом между участниками.

Современные IT технологии, такие как виртуальная реальность, интерактивные доски, мобильные приложения и онлайн-платформы, могут быть использованы для создания интерактивной и увлекательной обучающей среды. Это может включать в себя визуализацию сложных концепций, симуляцию практических ситуаций и возможность получения обратной связи в режиме реального времени.

Помимо передачи знаний и навыков, проводящий мастер-класс может предоставить индивидуальную обратную связь и наставничество участникам. Это поможет им применить полученные знания в своей собственной работе или проектах, а также получить конструктивные рекомендации и советы от эксперта.

Иногда мастер-классы могут использовать нестандартные методы обучения, такие как игры, творческие задания, дискуссии или даже импровизацию. Это может создать непривычные контексты и стимулировать участников к новым способам мышления и действия.

Инновационные формы проведения мастер-классов не только сделают процесс обучения интересным и эффективным, но и помогут участникам лучше усвоить и применить полученные знания

и навыки в своей практике (смотри Приложение Л «Методические рекомендации по организации и проведению мастер-классов»).

### **Тренинг**

Тренинг – это практическое обучение, направленное на развитие конкретных навыков или компетенций участников. В отличие от лекций или мастер-классов, тренинг активно включает участников в процесс обучения, предоставляя им возможность практиковать новые навыки на практике и получать обратную связь от тренера и коллег. Инновационные формы проведения тренинга включают в себя аспекты, отраженные на рисунке 7.

#### **Аспекты инновационных форм проведения тренинга**



Рисунок 7 – Аспекты инновационных форм проведения тренинга

Игровые элементы и методы используются для содействия обучению и развитию навыков. Это может включать в себя различные игровые сценарии, ролевые игры или игры-симуляторы, которые помогают участникам на практике применять знания и навыки, сопоставлять свои решения с реальными ситуациями и изучать различные стратегии и подходы.

Использование современных технологий, таких как виртуальная реальность, дополненная реальность или онлайн-



платформы, позволяет создавать интерактивные тренировочные среды. Это может включать в себя визуализацию сложных процессов, тренировочные симуляции или использование онлайн-инструментов для практического обучения.

Участники тренинга могут быть разделены на малые группы, чтобы работать над конкретными задачами или сценариями. Это способствует развитию коммуникационных навыков, сотрудничеству и обмену опытом между коллегами. Тренер предоставляет обратную связь и наставничество группам, помогая участникам развивать свои навыки и применять их в реальных ситуациях.

Вместо традиционного формата тренингов, участники могут быть связаны с опытными практиками или тренерами в качестве своих наставников. Это предоставляет индивидуализированную поддержку и обратную связь, а также позволяет участникам получать руководство и рекомендации от экспертов для развития своих навыков.

Вебинары предоставляют возможность проводить тренинги онлайн, достигая широкой аудитории и удобно адаптируясь к графику и потребностям участников. Вебинары могут включать в себя интерактивные элементы, такие как голосования, опросы, чаты и вопросы-ответы, что позволяет участникам и тренеру взаимодействовать и обмениваться знаниями.

Мобильные приложения и платформы позволяют участникам получать обучение и тренироваться в любом месте и в удобное время. Они могут включать в себя различные форматы обучения, такие как видеоуроки, интерактивные задания, тесты и чаты для общения с тренером или другими участниками.

Применение элементов игры (геймификация) в тренингах может повысить мотивацию и участие участников. Отправные точки, победные очки, достижения и соревнования могут быть интегрированы в формат обучения, чтобы заинтересовать и мотивировать участников активно участвовать и достигать лучших

результатов.

Технологии искусственного интеллекта могут быть использованы для персонализации обучения и определения индивидуальных потребностей участников. Алгоритмы машинного обучения могут предоставлять рекомендации участникам, опираясь на их предпочтения и прошлый опыт, и анализировать прогресс для более эффективного обучения.

Виртуальная реальность и дополненная реальность – эти технологии могут создать иммерсивную обучающую среду, в которой участники могут практиковаться в реалистичных сценариях и симуляторах. Это особенно полезно в обучении для опасных, физических или сложных ситуаций, где участники могут развивать навыки без риска для безопасности или среды.

Инновационные формы проведения тренинга ориентированы на создание интерактивной, увлекательной и эффективной обучающей среды. Они помогают участникам не только получить теоретические знания, но и эффективно применять их на практике, стимулируют активное сотрудничество, практическую работу и развитие навыков участников, что делает тренинги более интересными и эффективными.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование материалов данного методического пособия будет способствовать повышению осведомленности, так как в пособии представлены современные научно-методические материалы, позволяющие педагогам, педагогам-психологам и другим специалистам быть в курсе новейших исследований и подходов в области подростковой интернет-зависимости. Это поможет им понять характер проблемы, ее причины и последствия, а также необходимость решения проблемы. Образовательные материалы для молодежи и родителей помогут предотвратить развитие проблемы.

Использование рекомендованных в пособии стандартизированных диагностических материалов, помогающих определить симптомы и степень интернет-зависимости среди подростков позволят определить индивидуальные потребности обучающихся и разработать целевую программу поддержки.

В пособии предлагаются современные формы и методы методического сопровождения педагогов-психологов, занимающихся проблемами подростков с интернет-зависимостью. К ним относятся мониторинг, наставничество, кейс-метод и инновационные формы консультирования. Введение инновационных форм методического сопровождения поможет создать более динамичную и интерактивную образовательную среду, стимулирует творческое мышление, обмен опытом и развитие профессиональных навыков педагогов. Это способствует повышению качества образования и эффективности педагогической практики.

Кроме того, использование материалов данного методического пособия позволит обеспечить профессиональный рост педагогов-психологов. Так как предлагает методические рекомендации для проведения педагогических чтений, семинаров-практикумов и

мастер-классов. Следование методическим рекомендациям позволяет специалистам обмениваться опытом, обучаться новым подходам и развиваться в своей профессиональной области.

Использование инструментов и рекомендаций для оценки эффективности проводимых мероприятий и программ позволит педагогам-психологам, административным работникам и другим заинтересованным лицам анализировать результаты психологической работы, вносить коррективы и повышать качество предоставляемой помощи.

Использование методического пособия обеспечивает комплексный и системный подход к решению проблемы интернет-зависимости у подростков, включая диагностику, сопровождение, образование и сотрудничество с семьями. Оно предоставляет специалистам необходимые знания, методы и инструменты для эффективной работы и помогает в работе с подростками выстраивать здоровые и осознанные отношения с онлайн-миром.

В целом, использование методического пособия может помочь специалистам эффективно решать проблему интернет-зависимости у подростков, обеспечивая им качественную поддержку и помощь, а также способствуя личному и профессиональному росту специалистов в этой области.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азлецкий Е.О. Реальный мир – мой мир : программа социально-психологической коррекции интернет-зависимости личности подросткового возраста / Сборник «Формирование здорового образа жизни и безопасного поведения детей и подростков». – Краснодар. – 2023. – Выпуск 9.

2. Антропова, Л. К. Интернет-зависимость и ее взаимосвязь с межполушарной асимметрией и поведенческими особенностями личности / Л. К. Антропова, В. Ю. Куликов, Л. А. Козлова // Медицина и образование в Сибири. – 2011. – № 3. – С. 4–10.

3. Богомолова, М. А. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции / М. А. Богомолова, Т. С. Бузина // Медицинская психология в России. – 2018. – Т. 10, № 2. – С. 8.

4. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете. – 2011. – № 10 – С. 11–40.

5. Герасимова, И. В. Взаимосвязь феномена одиночества и личностных особенностей активных пользователей интернета / И. В. Герасимова // Вестник ОГУ. – 2018. – № 5 (217). – С. 88–92.

6. Гришина, А. В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте / А. В. Гришина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена. – 2008. – № 88. – С. 77–81.

7. Дмитриев, К. Г. Психологические детерминанты Интернет-зависимости в юношеском возрасте : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Дмитриев Кирилл Геннадьевич; ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет». – Москва, 2013. – 23 с. – Место защиты : ФГБОУ ВПО «Московский

педагогический государственный университет». – Библиогр. : с. 23–25.

8. Дроздикова-Зарипова, А. Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска : теория, практика / А. Р. Дроздикова-Зарипова, Р. А. Валеева, А. Р. Шакурова. – Казань : Отечество, 2012. – 280 с.

9. Дубровина, Л. А. Развитие эмоционального интеллекта у подростков как условие профилактики социальных аддикций / Л. А. Дубровина, Е. Н. Домшенко, И. Д. Шелобаева // Новый взгляд. Международный научный вестник. – 2015. – № 7. – С. 112–121.

10. Елхова, О. И. Иллюзия присутствия в виртуальном мире / О. И. Елхова // Вестник Башкирского университета. – 2015. – Том 20, № 4. – С. 136–139.

11. Завалишина, О. В. Моделирование процесса педагогической поддержки подростков, склонных к проявлению Интернет-аддикции / О. В. Завалишина // Научный журнал КубГАУ. – 2011. – № 70. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-protsessy-pedagogicheskoy-podderzhki-podrostkov-sklonnyh-k-proyavleniyu-internet-zavisimosti> (дата обращения : 22.06.2020).

12. Интернет и его возможности : рисунок ; [Электронный ресурс]. – URL : [https://internetpolicy.kg/literacymodule/course\\_1/module1/glava1\\_1.html](https://internetpolicy.kg/literacymodule/course_1/module1/glava1_1.html) (дата обращения : 12.05.2023)

13. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин [и др.]. – Москва : Арсенал образования, 2010. – 136 с.

14. Компьютерная зависимость или просто увлечение: как распознать? : официальный сайт. – 2016. – URL : <http://dorogakdomu.ru/articles/kompyuternaya-zavisimost> (дата обращения : 27.06.2020).

15. Концепция развития психологической службы образования в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена Министерством образования и науки 19.12.2017.

16. Кулаченко, М. П. Психологическое консультирование подростков с компьютерной аддикцией / М. П. Кулаченко // Norwegian Journal of Development of the International Science. – 2019. – Т. 3, № 26. – С. 50–53.

17. Малыгин, В. Л. Интернет-зависимое поведение. Клиника, проблемы диагностики. Подходы к профилактике и психологической коррекции / В. Л. Малыгин // Аддиктивное поведение : профилактика и реабилитация. Материалы конференции. – 2011. – URL : [https : // psyjournals.ru/addictive\\_behavior/issue/46079\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/46079_full.shtml) (дата обращения : 12.04.2020).

18. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. / И. И. Мамайчук // Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 400 с.

19. Международной классификации болезней (МКБ-11) ; [Электронный ресурс]. – URL : <https://icd.who.int/ru> (дата обращения : 18.06.2023)

20. Методика «Опросник социально-психологической адаптированности (СПА)», разработанная К. Роджерсом и Р. Даймондом (в модификации А.К. Осницкого) / Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Н. В. Дворянчиков, В. В. Делибалт, Е. Г. Дозорцева, М. Г. Дебольский, А. В. Дегтярев, Р. В. Чиркина, А. В. Лаврик // – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – С. 69-74.

21. Методика многофакторного исследования личности, разработанная под руководством Р. Кеттелла (подростковый вариант) / Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Н. В. Дворянчиков, В. В. Делибалт, Е. Г. Дозорцева,

М. Г. Дебольский, А. В. Дегтярев, Р. В. Чиркина, А. В. Лаврик // – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – С. 108-137.

22. Нальгиева, Ц. Я. Психолого-акмеологические факторы профилактики компьютерной зависимости учащихся средних и старших классов / Ц. Я. Нальгиева // АНИ: педагогика и психология. – 2018. – № 1 (22). – С. 291–293.

23. Руденко, И. В., Наставничество как форма научно-методического сопровождения профессионального развития будущих педагогов / И. В. Руденко, И. В. Саркисова // Научен вектор на Балканите. – 2021. – №2 (12). – С. 15-20.

24. Садретдинова, А. М. Результативность коррекции киберкоммуникативной зависимости у подростков средствами тренинга саморегуляции / А. М. Садретдинова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2018. – Т. 5, № 4 (20–21). – С. 65 – 71.

25. Семаго, М. М. Организация и содержание деятельности психолога специального образования: Методическое пособие. / М. М. Семаго, Н. Я. Семаго. – Москва : АРКТИ, 2005. – 335 с.

26. Солдатова, Г. У. Онлайн-агрессия и подростки: результаты исследования школьников Москвы и Московской области / Г. У. Солдатова, Е. Н. Львова, С. В. Чигарькова // Эпоха науки. – 2017. – № 12. – С. 103–108.

27. Солдатова, Г. У. Отчет о деятельности Фонда Развития Интернет : официальный сайт. – URL: <http://www.fid.su/reports/fid-report-2017.pdf>. (дата обращения : 13.02.2020).

28. Сочивко, Д. В. Игровая зависимость личности: подходы к изучению и организации социально-психологической помощи (опыт работы БФ ПСП «Держава») / Д. В. Сочивко, Г. В. Щербаков, А. В. Молоствов // Прикладная юридическая психология. – 2011. – № 1. – С. 50–61.

29. Титова, В. В. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике /



В. В. Титова, А. Л. Катков, Д. Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. – Том 5. № 4. – С. 132–138.

30. Федорова, Н. В. Тренинг с использованием гештальт-терапевтических техник как средство коррекции подростковой интернет-аддикции / Н. В. Федорова // Омский психиатрический журнал. – 2020. – № 1 (23). – С. 32–34.

31. Янг, К. Тест интернет-зависимости. – URL : [http : // cyberpsy.ru/tests/internet\\_addiction\\_test\\_young/](http://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/) (дата обращения : 04.10.2019).

32. Mediascope : интернетом в России пользуются 80% населения старше 12 лет : сайт : Mediascope. 2022. – URL : <https://mediascope.net/news/1460058/> (дата обращения : 04.07.2023).

33. Pngwing [Электронный ресурс] ; творческое карандашное дерево знаний науки и техники, наука и техника, творческие, карандаш png (автор не указан) / Рисунок на титуле методического пособия «Методическое сопровождение педагогов-психологов при реализации программ коррекции интернет-зависимости у подростков» заимствован в открытом доступе Сети Интернет – URL : <https://www.pngwing.com/ru/free-png-dxmdi> (дата обращения : 04.07.2023).

## Приложение А

### **Тексты для родителей детей подросткового возраста: профилактика и коррекция интернет-зависимости**

Сведения об авторе: Азлецкий Егор Олегович, педагог-психолог первой квалификационной категории МКУ РЦ «Детство»

#### **Текст 1. Визуальные и поведенческие признаки интернет-зависимости**

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к вам с важной темой, которая имеет огромное значение для здоровья и благополучия наших подростков. Речь идет о профилактике и коррекции интернет-зависимости, которая становится все более распространенной среди детей подросткового возраста. Интернет открывает перед нами огромный мир возможностей, но при этом он может стать опасным местом для наших детей, если мы не обратим должного внимания на их использование онлайн-ресурсов. Зависимость от интернета может привести к ряду негативных последствий, таких как социальная изоляция, снижение академической успеваемости и физического здоровья.

Склонность к интернет-зависимости у подростков может проявляться через различные визуальные и поведенческие признаки. Вот некоторые из них:

1. *Потеря интереса к другим активностям.* Подростки, склонные к интернет-зависимости, могут проявлять уменьшенный интерес к другим активностям, таким как учеба, спорт, социальные встречи или хобби. Они могут предпочитать проводить большую часть своего времени в интернете, играя в онлайн-игры, смотря видео или используя социальные сети.

2. *Чувство потери контроля.* Подростки, страдающие от

интернет-зависимости, могут испытывать чувство потери контроля над своим временем и поведением. Они могут неспособны управлять количеством времени, проводимого в интернете, и часто оказываются в подобной ситуации, когда они не могут остановиться или контролировать свои онлайн-активности.

3. *Изоляция и ухудшение социальных взаимодействий.* Подростки, зависимые от интернета, могут испытывать ухудшение своих социальных взаимодействий и снижение частоты личных встреч с друзьями и семьей. Они могут предпочитать виртуальную коммуникацию и отстраняться от реального мира, что может привести к чувству изоляции и социальной неприкосновенности.

4. *Физические симптомы.* Некоторые подростки, склонные к интернет-зависимости, могут испытывать различные физические симптомы, такие как нарушение сна, ухудшение физической формы, сухость глаз, боли в спине и шее из-за длительного сидения перед компьютером или мобильным устройством.

5. *Снижение академической успеваемости.* Интернет-зависимость может отрицательно сказываться на учебном успехе подростков. Они могут испытывать трудности с концентрацией, снижением памяти и долгосрочным планированием из-за отвлекающих факторов в интернете.

6. *Поведенческие изменения.* Склонность к интернет-зависимости также может проявляться через поведенческие изменения, такие как раздражительность, нервозность или обидчивость при попытке ограничить время в интернете, уклонение от социальных обязательств или учебных обязанностей, а также сокрытие или ложь о времени, проведенном в интернете.

Важно понимать, что наличие одного или нескольких признаков не всегда является доказательством интернет-зависимости. Однако если вы замечаете эти признаки у вашего ребенка, может быть полезно обратиться за помощью к специалисту, который сможет провести диагностику и предложить

подходящие стратегии и инструменты для управления интернет-зависимостью.

*С благодарностью, психологическая служба.*

## **Текст 2. Рекомендации родителям подростков для профилактики интернет-зависимости**

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к вам с важной темой, которая имеет огромное значение для здоровья и благополучия наших подростков. Речь идет о профилактике и коррекции интернет-зависимости, которая становится все более распространенной среди подростков. Интернет открывает для нас огромный мир возможностей, но он также может стать опасным местом для наших детей, если мы не уделяем достаточного внимания использованию ими онлайн-ресурсов. Мы призываем вас принять активное участие в профилактике и коррекции интернет-зависимости у ваших детей. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам в этом:

1. *Устанавливайте границы.* Важно установить четкие правила о том, сколько времени ваш ребенок может проводить в интернете и какие ресурсы он может использовать. Необходимо регулярно обсуждать эти правила с ребенком и объяснить им их важность.

2. *Будьте вовлечены.* Покажите интерес к онлайн-активностям вашего ребенка. Узнайте, какие сайты, социальные сети и игры он посещает, и обсуждайте с ним их содержание. Найдите время, чтобы провести с ними вместе онлайн-активности, чтобы укрепить взаимопонимание и доверие.

3. *Ваше поведение как пример для подростка.* Выступите в качестве примера для своего ребенка в использовании интернета. Ограничьте свое время онлайн и покажите интерес к другим

важным аспектам жизни, таким как чтение, спорт, хобби и общение с семьей и друзьями.

4. *Обучение навыкам управления временем.* Помогите своему ребенку развить навыки планирования и управления временем. Посоветуйте им пользоваться таймерами или приложениями, которые помогут им контролировать время, проведенное в интернете.

5. *Обратитесь за профессиональной помощью.* Если вы замечаете признаки интернет-зависимости у своего ребенка, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалистам. Они предоставят вам необходимые стратегии и инструменты для лечения и преодоления зависимости.

Давайте работать вместе, чтобы защитить наших детей от интернет-зависимости и создать для них безопасную и здоровую онлайн-среду. Помните, что ваша поддержка и руководство играют важную роль в формировании их здоровых отношений с интернетом.

*С благодарностью, психологическая служба.*

### **Текст 3. Стратегии, которые могут помочь родителям интернет-зависимых подростков**

Дорогие родители!

Мы обращаемся к вам по важному вопросу, который имеет первостепенное значение для здоровья и благополучия нашей молодежи. Речь идет о профилактике и коррекции интернет-зависимости, которая становится все более распространенной среди подростков. Коррекция интернет-зависимости у подростков может быть сложным процессом, но реализуемым. Вот несколько стратегий, которые могут вам помочь.

1. *Образование и осознание.* Разговор со своим подростком о

негативных последствиях интернет-зависимости и важности баланса между онлайн-активностями и реальной жизнью может помочь ему осознать проблему. Подробно объясните, как интернет-зависимость может влиять на их здоровье, академическую успеваемость и социальные навыки.

2. *Установка ясных правил и границ.* Установите ясные правила использования Интернета для своего подростка. Это может включать время, которое они могут проводить онлайн, и запрет на использование устройств во время обеда, ночного времени или во время выполнения домашних заданий.

3. *Создание альтернативных занятий.* Поощряйте подростка заниматься другими активностями в реальной жизни, которые ему интересны. Это может быть участие в спорте, хобби, музыкальных занятиях, чтении или других творческих занятиях. Помогите им найти здоровые альтернативы использования свободного времени.

4. *Ограничение доступа.* Ограничьте доступ подростка к Интернету, особенно на ночное время. Вы можете установить специальные настройки на роутере или использовать программное обеспечение для контроля времени онлайн-активности.

5. *Участие вместе с подростком.* Интересуйтесь тем, чем занимается ваш подросток в Интернете, и попробуйте участвовать вместе с ним. Это поможет вам лучше понять его интересы и потребности, а также даст возможность проводить время вместе, создавая более здоровые и насыщенные взаимоотношения.

6. *Поиск профессиональной поддержки.* Если интернет-зависимость становится тяжелой или продолжается вопреки всех попыток помочь своему подростку, важно обратиться к профессиональному психологу или психотерапевту, специализирующемуся на зависимости или детской психологии. Они смогут предложить индивидуальную помощь и поддержку в преодолении зависимости.

7. *Создание структуры и расписания.* Помогите своему подростку создать структуру в его дне, чтобы снизить время,

проводимое в Интернете. Установите четкие временные рамки и включите в расписание другие важные задачи, такие как учеба, физическая активность, общение с друзьями или членами семьи.

8. *Содействие в развитии навыков саморегуляции.* Работа над развитием навыков саморегуляции и умениями регулировать время онлайн станет полезным навыком, который поможет подростку управлять своей интернет-зависимостью. Поощряйте и помогайте подростку распознавать сигналы чрезмерного использования Интернета и развивать стратегии, которые помогут ему снизить зависимость.

9. *Поддержка баланса жизни.* Помогите своему подростку находить баланс между Интернетом и другими сферами жизни, такими как образование, физическое здоровье, социальная активность и душевное благополучие. Поощряйте его участие в разнообразных деятельности и помогайте ему находить равновесие между онлайн и офлайн миром.

10. *Пример ролевого моделирования.* Будьте ролью моделью для своего подростка в использовании Интернета. Ограничьте свое собственное время онлайн и покажите, что вы цените и участвуете в других активностях. Поделитесь с ним своими интересами, достижениями и важностью баланса в жизни.

11. *Постепенное увеличение ограничений.* Если интернет-зависимость подростка серьезная, вместо радикальных ограничений можно постепенно сокращать время, проводимое в сети. Установите небольшие цели и поощряйте добиваться их. Постепенно увеличивайте «безинтернетное» время, чтобы подростку было комфортнее и проще принять новые правила.

12. *Открытый и поддерживающий диалог.* Самое важное – поддерживать открытый диалог со своим подростком. Поддерживайте его, выслушивайте его и помогайте решать возникающие трудности. Помните, что предупреждение интернет-зависимости – это процесс, который требует времени, терпения и постоянной поддержки.

Однако необходимо помнить, что каждый подросток уникален, и может потребоваться адаптация этих стратегий под его личные потребности. Если родители испытывают затруднения или обеспокоены степенью интернет-зависимости своего подростка, рекомендуется обратиться за помощью к профессионалам. Коррекция интернет-зависимости требует терпения и поддержки. Важно находить компромиссы, чтобы совместно со специалистом разработать здоровые привычки использования Интернета.

*С благодарностью, психологическая служба.*



## Приложение Б

### Результаты исследования влияния интернет-зависимости на индивидуально-личностные характеристики обучающихся подросткового возраста

Сведения об авторе: Азлецкий Егор Олегович, педагог-психолог первой квалификационной категории МКУ РЦ «Детство»

Группа испытуемых составила 60 человек в возрасте 14-15 лет из них: 30 мальчиков и 30 девочек.

Нами была проведена оценка интернет-зависимости и степени вовлеченности в виртуальную реальность респондентов. Для этого мы использовали тест интернет-зависимости К. Янг (перевод и модификация В.А. Буровой) и анкету «Оценка степени вовлеченности в виртуальную реальность» составленную Е.О. Азлецким на основе анализа зарубежных исследований А.С. Кузьминой. Исследовали социально-психологические характеристики личности респондентов, используя методики «Опросник социально-психологической адаптированности» К. Роджерса и Р. Даймонда в модификации А.К. Осницкого и многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (подростковый вариант). Процедура проведения исследования осуществлялась как в группе, так и индивидуально. Испытуемым выдавались подготовленные стандартизированные бланки и устная инструкция.

Анализ результатов исследования по тесту К. Янг показал, что в нашей выборке обнаружилось подростки как склонные к увлечению Интернетом (высокий уровень зависимости), так и обычные пользователи компьютера.

Для наглядности распределение значений показателей интернет-зависимости в подростковом возрасте нами представлено на рисунке 1.

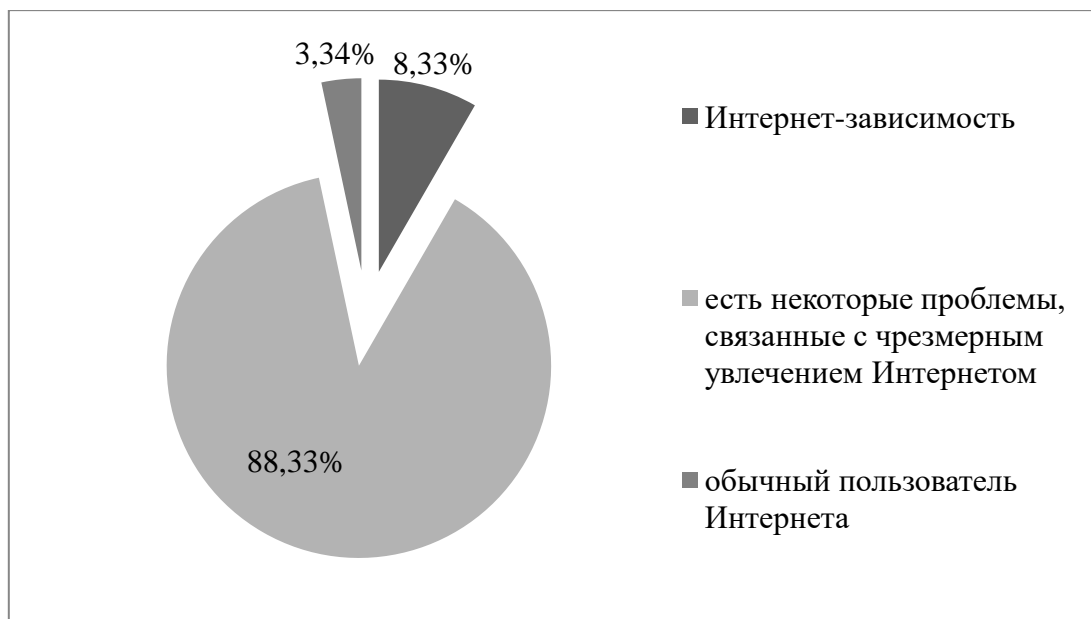


Рисунок 1 – Распределение значений показателей интернет-зависимости в подростковом возрасте

Из рисунка 1 видно, что большая часть респондентов (53 человека – 88,33 %) имеют склонность к интернет-зависимости, так как у них выявилась чрезмерная увлеченность Интернетом. У пяти респондентов выявлены высокие показатели интернет-зависимости (8,33 %). Только у двух респондентов из выборки (3,34 %) показатели говорят об отсутствии зависимости от Интернета.

На рисунке 2 представлено распределение значений показателей индекса вовлеченности в подростковом возрасте.

Понятие «виртуальная реальность» определяется нами, вслед за О.И. Елховой как создаваемое впечатление человека о пребывании в искусственно созданном мире.

На рисунке 2 видно, что значения показателей индекса вовлеченности в виртуальную реальность в подростковом возрасте варьируют от среднего до высокого уровня. Низкие показатели не выявлены ни у одного респондента.

У 45 респондентов (75 %) показатели индекса вовлеченности свидетельствуют о среднем уровне включенности в виртуальную реальность. Такие респонденты характеризуются

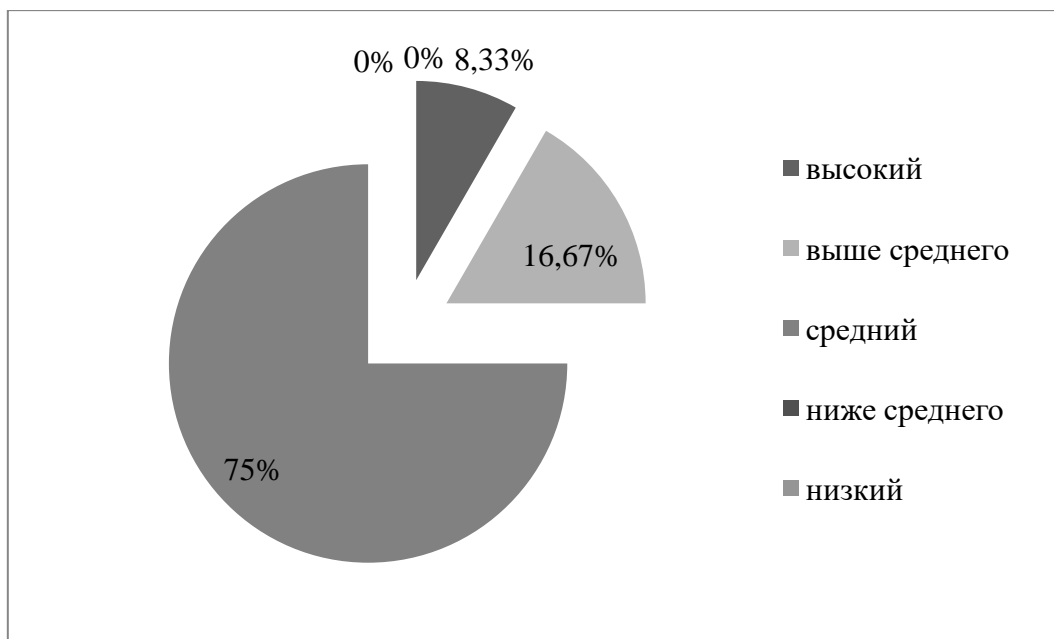


Рисунок 2 – Распределение значений показателей индекса вовлеченности в подростковом возрасте по уровням

умеренной глубиной вовлеченности в виртуальную реальность. Вероятно, такие подростки отдают себе отчет, что имеет дело с искусственной реальностью. Можно предположить, что фиксация их сознания на событиях виртуального мира достаточно обычная для старшего подросткового возраста.

У 15 респондентов выявлен средне-высокий (16,67 %) и высокий (8,33 %) уровень индекса вовлеченности. Таким подросткам свойственна осязаемая вовлеченность в виртуальную реальность. Можно предположить, что такие подростки эмоционально захватываются компьютерной игрой, интернет-серфингом и т.п. обеспечивая тем самым иллюзию присутствия в виртуальном мире.

Для дальнейшего анализа результатов интернет-зависимости респондентов нами были рассчитаны средние значения и среднеквадратичные отклонения полученных результатов интернет-зависимости и индекса вовлеченности (смотри рисунок 3).

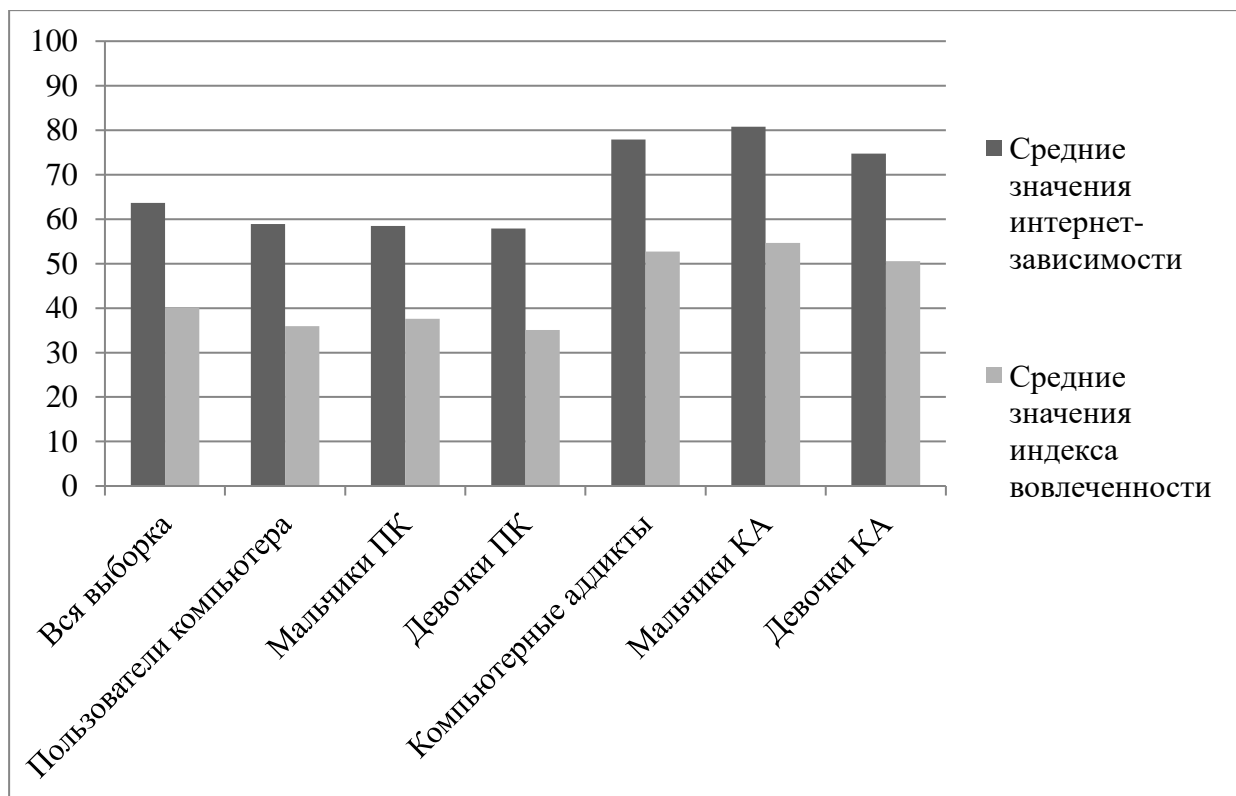


Рисунок 3 – Распределение средних значений показателей интернет-зависимости и индекса вовлеченности в подростковом возрасте по группам

Вычисления были проведены не только по выборке в целом, но и в выделенных нами подгруппах:

- 1) пользователи компьютера (далее – ПК) – респонденты с низкими и средними значениями;
- 2) мальчики ПК – респонденты мужского пола с низкими и средними значениями;
- 3) девочки ПК – респонденты женского пола с низкими и средними значениями;
- 4) компьютерные аддикты (далее – КА)– респонденты с высокими и средне-высокими значениями;
- 5) мальчики КА – респонденты мужского пола с высокими и средне-высокими значениями;
- 6) девочки КА – респонденты женского пола с высокими и средне-высокими значениями.

Как видно на рисунке 3 средние значения интернет-

зависимости и индекса вовлеченности выше как в целом в подгруппе респондентов с компьютерной аддикцией, так и в группах компьютерных аддиктов, выделенных по половому признаку. Причем у мальчиков с компьютерной аддикцией значения несколько выше, чем у девочек с компьютерной аддикцией. В группах пользователей компьютера эти значения ниже. Разброс средних значений по группам незначительный.

С помощью метода статистической обработки данных U-критерия Манна – Уитни для независимых выборок произведен расчет значимости различий показателей интернет-зависимости и индекса вовлеченности личности старшего подросткового возраста в разных группах. Расчеты производились при помощи SPSS Statistics версия 23.

Анализ результатов выявил статистическую значимость различий показателей интернет-зависимости и индекса вовлеченности респондентов в группах пользователи компьютера и компьютерные аддикты ( $p = 0$ ). Следовательно, показатель Интернет-зависимости (средние значения 58,93 и 77,93 балла соответственно) и индекс вовлеченности (средние значения 35,93 и 52,73 балла соответственно) у пользователей компьютера значимо ниже, чем у респондентов с компьютерной аддикцией. Таким образом, можно утверждать, что респонденты с компьютерной аддикцией имеют поведенческую и эмоциональную зависимость при пользовании компьютером. Так же значимы различия между средними значениями индекса вовлеченности респондентов с компьютерной аддикцией в зависимости от пола ( $p \leq 0,05$ ). Значит, уровень вовлеченности девочек с компьютерной аддикцией ниже, чем у мальчиков с компьютерной аддикцией (средние значения 50,57 и 54,63 балла соответственно).

Распределение интегральных показателей социально-психологической адаптации респондентов по уровням представлены на рисунке 4.

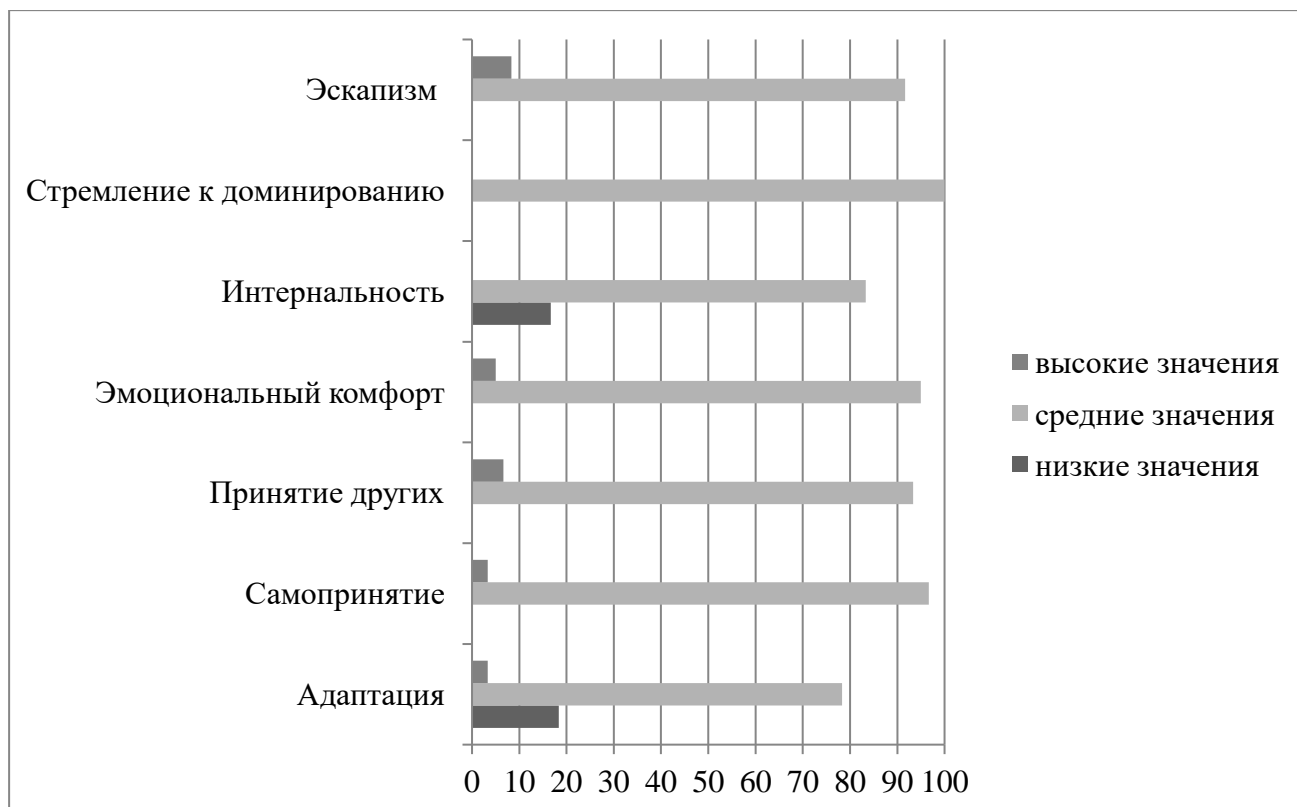


Рисунок 4 – Распределение показателей социально-психологической адаптации в подростковом возрасте (в процентах)

Анализ результатов зафиксированных на рисунке 4 показал следующее. У подавляющей доли респондентов выявлен средний уровень по всем интегральным показателям социально-психологической адаптации: «Адаптация» – 47 человек; «Самопринятие» – 58 человек; «Принятие других» – 56 человек; «Эмоциональный комфорт» – 57 человек; «Интернальность» – 50 человек; «Стремление к доминированию» – 60 человек; «Эскапизм» – 55 человек. Это может свидетельствовать о следующем. Учащиеся старшего подросткового возраста характеризуются умеренной адаптивностью к условиям взаимодействия с окружающими их людьми в системе межличностных отношений. Существует тенденция совпадения целей и ценностных ориентаций личности с результатами, достигнутыми в процессе общения. Видимо их намерения, в основном, совпадают с поступками, замыслы – с воплощением, побуждения к действию – с его итогами.

Вместе с тем по шкале «Адаптация» у 11 человек, а по шкале «Интернальность» у 10 человек зафиксирован низкий уровень. Это может говорить о низкой приспособленности респондентов к условиям межличностного взаимодействия в реальном мире. Преобладание у таких подростков внешней мотивации над внутренней, низкой требовательности к себе, неумением управлять своим поведением, бездумности совершения поступков, склонностью винить других или обстоятельства при неудачах. Только у незначительной части респондентов зафиксированы высокие значения по шкалам социально-психологической адаптации.

Результаты расчета средних значений интегральных показателей социально-психологической адаптации в выделенных нами группах (интегральные шкалы в процентах, шкала «Эскапизм» в баллах) изображены на рисунке 5.

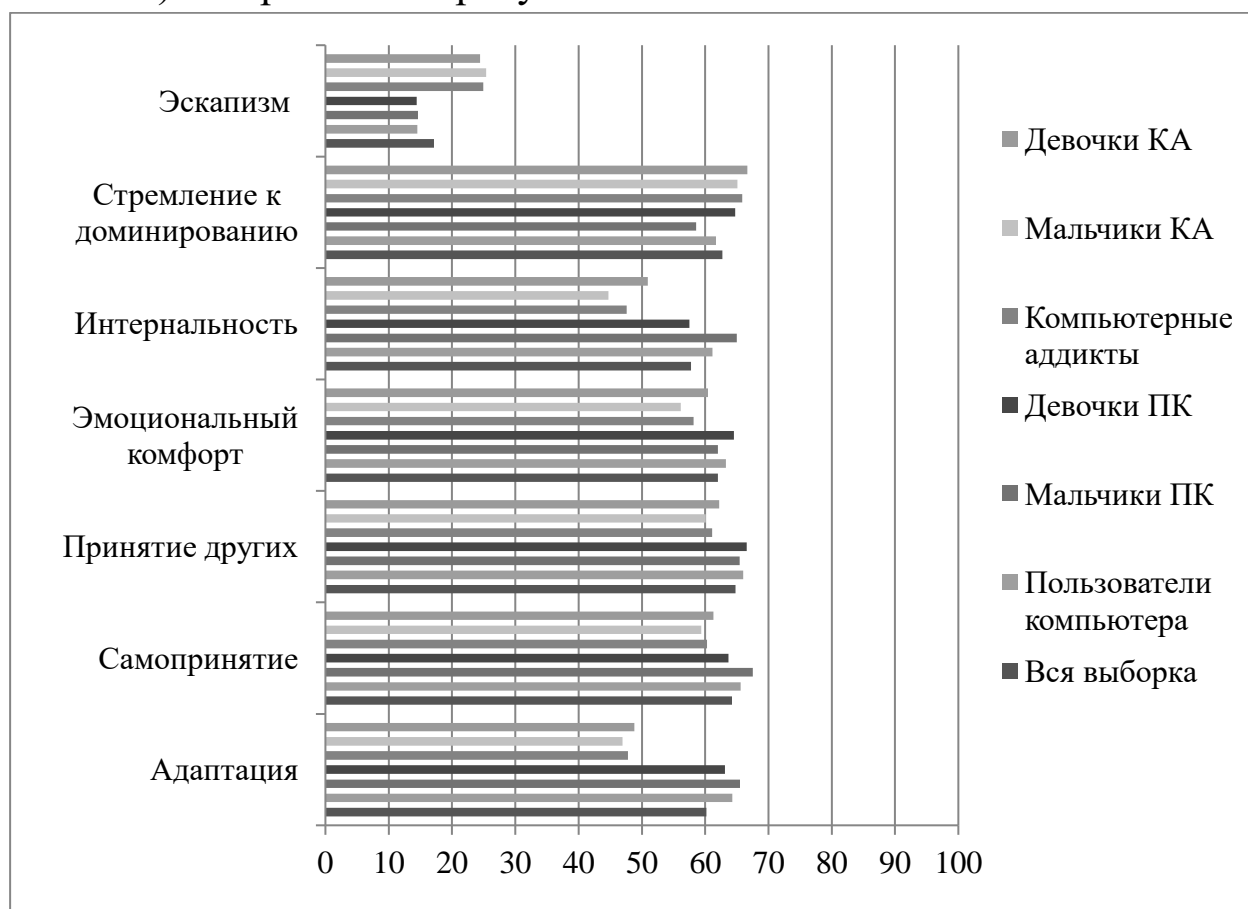


Рисунок 5 – Распределение средних значений интегральных показателей социально-психологической адаптации в подростковом возрасте

Как видно на рисунке 5 значения интегральных показателей социально-психологической адаптации респондентов находятся как в зоне низких значений (ниже 50 %) так и в зоне средних значений (от 50 % до 70 %). Низкие значения преобладают у респондентов с компьютерной аддикцией в целом и по половому признаку в частности. Высоких значений (более 70 %) интегральных показателей социально-психологической адаптации не выявлено.

Для объективного анализа полученных результатов рассчитаем статистическую значимость различий интегральных показателей, между респондентами выделенных нами групп, используя U-критерий Манна – Уитни для независимых выборок в выделенных нами группах.

Из анализа результатов следует, что достоверны различия для всех интегральных показателей социально-психологической адаптации в сравниваемых группах «Пользователи компьютера – Компьютерные аддикты» ( $p = 0$ ).

Следовательно, можем заключить, что интегральные показатели социально-психологической адаптации обучающихся подросткового возраста являющихся обычными пользователями компьютера такие как «Адаптация», «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт» и «Интернальность» выше, а показатели «Стремление к доминированию» и «Эскапизм» ниже, чем у подростков с компьютерной аддикцией (смотри таблицу 5). Таким образом, обучающегося подросткового возраста с компьютерной аддикцией можно описать, как личность обладающей желанием контролировать свою социальную среду и влиять на других со склонностью уходить от проблем, а не решать их.

Достоверными оказались различия интегральных показателей социально-психологической адаптации у мальчиков и девочек пользователей компьютера на уровне  $p \leq 0,05$  кроме показателей «Эмоциональный комфорт» и «Эскапизм». Следовательно, у мальчиков этой группы достоверно выше показатели интегральных



шкал «Адаптация», «Самопринятие» и «Интернальность» и ниже значения показателей шкалы «Принятие других», чем у девочек-пользователей компьютера. Таким образом, можем заключить, что для мальчиков подросткового возраста уровень социально-психологической адаптации выше за счет способности принять себя таким, каков он есть, веры в себя четкого видения перспектив своего роста, совершенствования и принятием ответственности за события, происходящие в его жизни, на себя. Для девочек подросткового возраста в большей мере социально-психологическая адаптация связана с признанием того, что действительно есть в себе и проявлением лидерских качеств. В группах «Компьютерные аддикты» у мальчиков значимо ниже уровень интернальности, нежели у девочек ( $p \leq 0,05$ ). Анализируя в целом полученные данные по интегральному показателю «Интернальность» можем заключить, что подростки с аддикцией более склонны к экстернальному локусу контроля.

Распределение показателей исследования личности в подростковом возрасте представлены в виде рисунка 6.

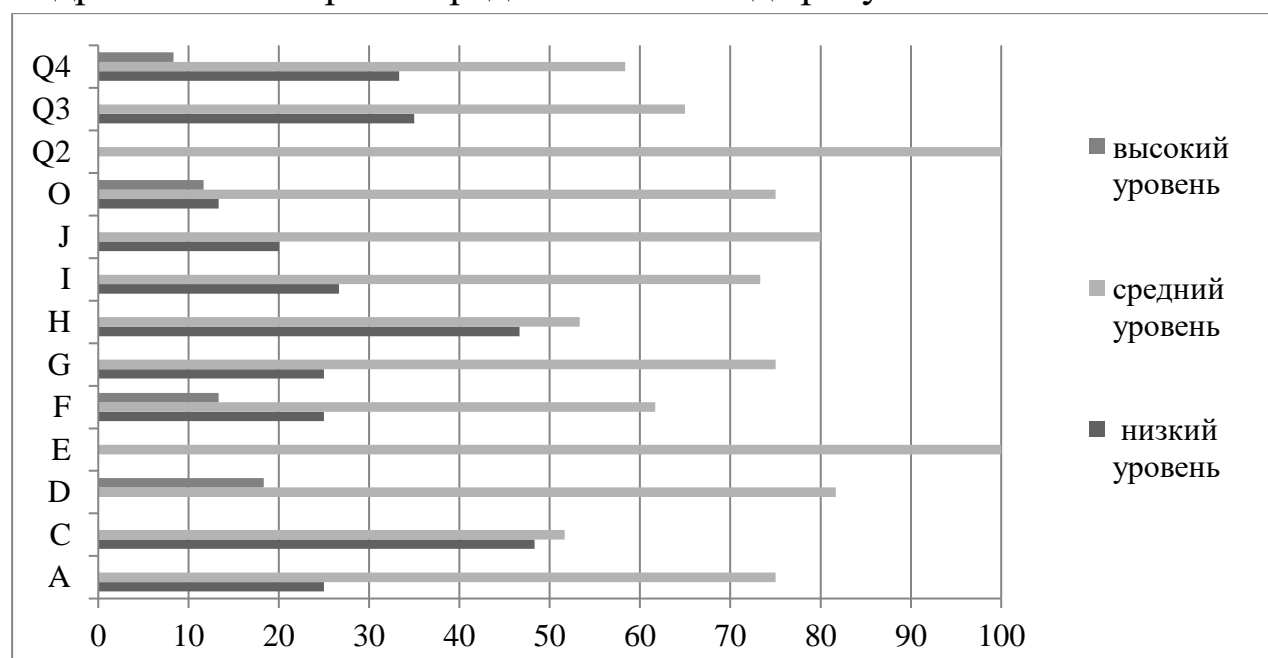


Рисунок 6 – Распределение показателей многофакторного исследования личности в подростковом возрасте по уровням (в процентах)

Примечание – здесь и далее буквами обозначены факторы: А (шизотимия-аффектомия); С (степень эмоциональной устойчивости); D (флегматичность-возбудимость); Е (пассивность-доминантность); F (осторожность-легкомыслие); G (степень принятия моральных норм); H (робость, застенчивость – смелость, авантюризм); I (реализм – сензитивность); J (неврастения, фактор Гамлета); O (самоуверенность – склонность к чувству вины); Q2 (степень групповой зависимости); Q3 (степень самоконтроля); Q4 (степень внутреннего напряжения).

Анализ результатов изображенных на рисунке 6 показал следующее.

У большей части респондентов выявлен средний уровень по всем факторам исследования личности. На рисунке 6 наглядно видно, что выявлены низкие значения по фактору С у 29 респондентов, по фактору H у 28 респондентов, по фактору H у 28 респондентов, Q3 у 21 респондента, по фактору Q4 у 20 респондентов, по фактору I у 16 респондентов, по фактору Q4 у 20 респондентов, по факторам А, F и G по 15 респондентов, по фактору J у 12 респондентов и по фактору O у восьми респондентов. Так же по факторам D, F, O и Q4 выявлены высокие значения (у 11, восьми, семи и пяти респондентов соответственно).

Для дальнейшего анализа сравним полученные результаты расчета средних значений и среднеквадратичных отклонений многофакторного исследования личности в выделенных нами группах с нормативными данными. Анализ данных представленных позволяет предположить, что значения факторов нормы определенной в методике незначимо различаются с эмпирическими показателями мальчиков и девочек пользователей компьютера и имеют различия с эмпирическими показателями мальчиков и девочек с компьютерной аддикцией, так как арифметическая разница незначительна.

Для объективного анализа полученных результатов рассчитаем статистическую значимость различий показателей факторов, используя U-критерий Манна – Уитни для независимых выборок в

выделенных нами группах. Анализ коэффициентов значимости различий в разных группах показателей многофакторного исследования личности таблице 5 приводит к следующему. Подтверждены различия показателей факторов А (шизотимия-аффектомия), С (степень эмоциональной устойчивости), G (степень принятия моральных норм), I (реализм – сензитивность), J (неврастения, фактор Гамлета), Q3 (степень самоконтроля), Q4 (степень внутреннего напряжения) ( $p = 0$ ) в сравниваемых группах «пользователи компьютера – компьютерные аддикты». Следовательно, можно утверждать, что обучающиеся старшего подросткового возраста имеющие склонность к интернет-зависимости более обособлены, предпочитают быть в одиночестве. Подростки старшего возраста эмоционально менее устойчивы, поверхностны и склонны к избеганию правил, в большей мере проявляют скептицизм к культурным и социальным аспектам жизни, более низкий волевой контроль и, вследствие этого нетерпеливы, что мешает им работать в группе, чем подростки без склонности к зависимости.

Таблица 1 – Результаты расчета значимости различий по группам показателей многофакторного исследования личности подросткового возраста

Факторы	Группы					
	Пользователи компьютера – Компьютерные аддикты		Мальчики ПК – девочки ПК		Мальчики КА – девочки КА	
	U <sub>эмп</sub>	ρ	U <sub>эмп</sub>	ρ	U <sub>эмп</sub>	ρ
A	0,00	0,00	201,00	0,20	20,00	0,27
C	0,00	0,00	221,50	0,46	18,00	0,16
D	327,00	0,86	242,00	0,80	24,00	0,64
E	301,00	0,52	236,50	0,69	16,50	0,17
F	333,50	0,94	241,00	0,78	27,50	0,95
G	0,00	0,00	204,50	0,25	17,00	0,13
H	259,00	0,16	217,00	0,40	21,50	0,41
I	0,00	0,00	189,00	0,12	18,00	0,16

J	221,00	0,04	244,00	0,83	20,00	0,32
O	277,50	0,30	247,00	0,89	19,50	0,32
Q2	306,50	0,58	234,00	0,65	16,00	0,15
Q3	6,00	0,00	240,00	0,76	13,00	0,05
Q4	6,50	0,00	242,00	0,80	22,00	0,43

#### Примечания

1  $U_{\text{эмп}}$  – эмпирические значения корреляционного анализа

2  $p$  – асимптотическая значимость (2-сторонняя).

При выявлении различий в группах мальчиков и девочек пользователей компьютера статистически значимых различий не обнаружено ( $p > 0,05$ ). Подтверждены различия значений фактора Q3 (степень самоконтроля) между мальчиками и девочками с компьютерной аддикцией ( $p \leq 0,05$ ) – у девочек значения выше, чем у мальчиков.

Следовательно, девочки компьютерной аддикцией в большей мере обращают внимание на социальные требования, чувствуют себя более приспособленными к жизни, нежели мальчики с компьютерной аддикцией.

Подводя итоги анализа результатов эмпирического исследования интернет-зависимости и социально-психологических характеристик личности старшего подросткового возраста, мы пришли к следующим выводам:

1) в подростковом возрасте существуют проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом;

2) подросткам с компьютерной аддикцией свойственна вовлеченность в виртуальную реальность;

3) уровень вовлеченности девочек с компьютерной аддикцией ниже, чем у мальчиков с компьютерной аддикцией;

4) интегральные показатели социально-психологической адаптации «Адаптация», «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт» и «Интернальность» подростков с компьютерной аддикцией ниже, а показатели «Стремление к

доминированию» и «Эскапизм» выше, чем у подростков являющихся обычными пользователями компьютера;

5) значения факторов А (шизотимия-аффектомия), С (степень эмоциональной устойчивости), G (степень принятия моральных норм), I (реализм – сензитивность), J (неврастения, фактор Гамлета), Q3 (степень самоконтроля) ниже, а значение фактора Q4 (степень внутреннего напряжения) выше у подростков с компьютерной аддикцией, чем у подростков пользователей компьютера.

Причины возникновения интернет-зависимости у современных обучающихся подросткового возраста выявит анализ связи между показателями интернет-зависимости, вовлеченности в виртуальную реальность, социально-психологической адаптации и личностных факторов. На основании этого мы сможем разработать эффективную программу коррекции интернет-зависимости для обучающихся подросткового возраста.

С целью рассмотрения вопроса влияния интернет-зависимости на социально-психологические характеристики личности подросткового возраста нами был проведен корреляционный анализ с использованием критерия «Коэффициент ранговой корреляции Спирмена».

Анализ результатов корреляционного анализа показывает наличие множественных взаимосвязей между показателями индивидуально-личностных характеристик обучающихся подросткового возраста с признаками интернет-зависимости как положительных, так и отрицательных.

Для разработки программы коррекции интернет-зависимости нам необходимо, в первую очередь, определить наличие и характер связи между показателями «Интернет-зависимость» и «Вовлеченность» с индивидуально-личностными характеристиками обучающихся подросткового возраста.

Так показатель «Интернет-зависимость» имеет положительные связи с индексом вовлеченности ( $\rho \leq 0,01$ ), уходом от проблем ( $\rho \leq 0,05$ ) и степенью внутреннего напряжения ( $\rho \leq 0,01$ ), отрицательные

– с эмоциональным комфортом ( $\rho \leq 0,01$ ), открытостью ( $\rho \leq 0,01$ ), степенью эмоциональной устойчивости ( $\rho \leq 0,01$ ), степенью принятия моральных норм ( $\rho \leq 0,01$ ), реалистичностью ( $\rho \leq 0,01$ ) и степенью самоконтроля ( $\rho \leq 0,01$ ). Это значит, что чем выше уровень интернет-зависимости, тем в большей мере проявляется вовлеченность в виртуальную реальность, избегание неприятного, скучного, рост внутреннего напряжения и усталости. Наоборот, при снижении уровня интернет-зависимости в большей мере проявляется уверенность, оптимистичность, открытость в выражении своих чувств, свобода от страха и тревоги, принятия моральных норм, осознание и оценка собственных действий, психических процессов и состояний.

Индекс вовлеченности положительно связан с показателями уход от проблем ( $\rho \leq 0,05$ ), степень групповой зависимости ( $\rho \leq 0,05$ ), степень внутреннего напряжения ( $\rho \leq 0,01$ ), а отрицательно – «Адаптация» ( $\rho \leq 0,05$ ), «Самопринятие» ( $\rho \leq 0,05$ ), «Эмоциональный комфорт» ( $\rho \leq 0,01$ ), «Интернальность» ( $\rho \leq 0,01$ ), открытостью ( $\rho \leq 0,01$ ), степенью эмоциональной устойчивости ( $\rho \leq 0,01$ ), степенью принятия моральных норм ( $\rho \leq 0,01$ ), реалистичностью ( $\rho \leq 0,01$ ) и степенью самоконтроля ( $\rho \leq 0,01$ ). Следовательно, чем большая глубина вовлеченности пользователя компьютера в виртуальные реальности, тем в большей мере подросток избегает проблемы реальности, у него повышается групповая зависимость, прежде всего от online-отношений, как следствие рост внутреннего напряжения которое может перейти в психосоматику.

Итак, нами выявлена как положительная, так и отрицательная связь между показателями интернет-зависимости с личностными характеристиками обучающихся старшего подросткового возраста.

Таким образом, анализ индивидуально-личностных характеристик личности старшего подросткового возраста, не подверженных интернет-зависимости и личности подростка с выраженной склонностью к ней выявил значимые различия в

социально-психологической адаптации и в личностном проявлении.

На основе полученных результатов сделаны следующие выводы:

1. У подростков с компьютерной аддикцией уровень эскапизма значимо выше, чем у подростков без аддикции; уровень адаптивности и интернальности значимо ниже, чем у подростков без аддикции.

2. Социально-психологический портрет компьютерных аддиктов подросткового возраста выглядит следующим образом:

- 1) подростки отличаются экстернальностью поведения;
- 2) неуверенностью в себе в социальных взаимодействиях;
- 3) избеганием ситуаций, требующих проявления ответственного поведения;
- 4) эскапизмом – склонностью уходить от решения проблем.

3. Основными задачами коррекции и профилактики социально-психологической дезадаптации подростков с компьютерной аддикцией являются:

1) развитие личностной рефлексии как способности дифференцировать и интегрировать представленность своих переживаний о себе самом, выяснение границ собственной представленности в мире, принятие переживаний как жить с этой представленностью;

2) формирование адекватной самооценки – соответствие реальным результатам деятельности подростка, реальным фактам его жизни, ожиданиям референтной группы людей;

3) способствовать формированию ответственного поведения – действия, совершенного подростком по собственному желанию во вменяемом состоянии, предполагающим активность сознания, способность моделировать будущие возможные ситуации и предполагаемые результаты деятельности.

На основании полученных результатов исследования была разработана программа профилактики социально-психологической дезадаптации подростков с компьютерной аддикцией.

## Приложение В

### **Анкеты для выявления трудностей и проблем в профессиональной деятельности педагога-психолога**

Сведения об авторе: Азлецкая Елена Николаевна, доцент, кандидат психологических наук, педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

Анкетирование может быть полезным инструментом для изучения трудностей и вызовов, с которыми сталкиваются педагоги-психологи в своей профессиональной деятельности. Анализ ответов позволит составить план актуального методического сопровождения педагогов-психологов образовательных организаций. Предлагаем ряд вопросов, которые можно задать в анкете.

#### **Анкета для педагога-психолога о затруднениях в профессиональной деятельности**

Инструкция. Мы просим вас ответить на ряд вопросов, обведя наиболее подходящий из предложенных ответов или написав свой ответ. Ваши ответы помогут собрать информацию о проблемах, с которыми вы сталкиваетесь как педагог-психолог, и помогут определить области, которые нуждаются в дополнительной поддержке и ресурсах для дальнейшего развития и обеспечения эффективной работы.

1. *Какие из этих областей работы вызывают наибольшие трудности для вас?*

- А. Индивидуальные консультации
- Б. Групповая работа
- В. Работа с родителями
- Г. Сотрудничество с другими специалистами



Д. Работа с учащимися с особыми образовательными потребностями

Е. Другое (уточните)\_\_\_\_\_

2. *Какие трудности возникают при проведении индивидуальных консультаций?*

А. Недостаток времени

Б. Сложности в установлении доверительных отношений

В. Недостаток навыков и знаний

Г. Недостаток подготовленности и ресурсов

Д. Эмоциональное и психологическое перегорание

Е. Другое (уточните)\_\_\_\_\_

3. *Какие трудности возникают при проведении групповых занятий?*

А. Управление поведением учащихся

Б. Разработка подходящих материалов и активностей

В. Установление и поддержание групповой динамики

Г. Недостаток навыков социальной работы

Д. Другое (уточните)\_\_\_\_\_

4. *Какие трудности возникают при работе с родителями?*

А. Создание доверительных отношений

Б. Взаимодействие с разными представлениями и ожиданиями родителей

В. Предоставление информации и советов

Г. Управление конфликтными ситуациями

Д. Другое (уточните)\_\_\_\_\_

5. *Какие трудности возникают при сотрудничестве с другими специалистами в школе?*

А. Недостаток коммуникационных навыков и сотрудничества

Б. Разделение обязанностей и ответственности

В. Согласование различных подходов и методик

Г. Доступ к ресурсам и услугам для учащихся

Д. Другое (уточните)\_\_\_\_\_

6. *Какие трудности возникают при работе с учащимися с особыми образовательными потребностями?*

- А. Разработка индивидуальных планов поддержки
- Б. Адаптация материалов и методик под потребности учащихся
- В. Обеспечение индивидуального внимания и поддержки
- Г. Управление поведением и эмоциями учащихся
- Д. Другое (уточните) \_\_\_\_\_

7 *Какие из перечисленных трудностей важно решить в первую очередь?*

- А. Индивидуальные консультации
- Б. Групповая работа
- В. Работа с родителями
- Г. Сотрудничество с другими специалистами
- Д. Работа с учащимися с особыми образовательными потребностями
- Е. Другое (уточните) \_\_\_\_\_

8. *Какое дополнительное образование или ресурсы помогли бы вам преодолеть эти трудности?*

---

---

---

9. *Что помогает вам сохранять мотивацию и энтузиазм в профессиональной деятельности?*

---

---

---

10. *Есть ли еще какие-либо трудности или вопросы, которые вы хотели бы обсудить или внести?*

---

---

---

Благодарим за ответы!

## **Анкета для педагога-психолога для выявления направления его методического сопровождения**

Инструкция. Мы просим вас ответить на ряд вопросов, обведя наиболее подходящий из предложенных ответов или написав свой ответ. Ваши ответы помогут выяснить конкретные потребности и предпочтения педагога-психолога в области методического сопровождения. Они помогут определить конкретные направления и ресурсы, которые следует предоставить для поддержки работы и профессионального роста.

*1. Какие из следующих областей вашей работы требуют наибольшего методического сопровождения?*

- А. Разработка индивидуальных планов работы с учащимися
- Б. Оказание психологической помощи в кризисных ситуациях
- В. Проведение диагностических тестирований и анализ результатов
- Г. Проведение групповых занятий и тренингов
- Д. Сотрудничество с педагогами и администрацией школы
- Е. Другое (укажите) \_\_\_\_\_

*2. Какое направление методического сопровождения вы предпочитаете:*

- А. Индивидуальное консультирование и обратная связь
- Б. Обучающие семинары и мастер-классы
- В. Совместное планирование и разработка методических материалов
- Г. Анализ и обсуждение ситуаций из практики
- Д. Доступ к ресурсам и материалам для самостоятельного изучения
- Е. Другое (укажите) \_\_\_\_\_

*3. Какие конкретные методы и подходы вы хотели бы развивать или усовершенствовать в своей работе?*

- А. Поддержка эмоционального благополучия учащихся
- Б. Развитие навыков социальной адаптации и коммуникации
- В. Поддержка родителей в вопросах воспитания и развития детей
- Г. Работа с травматическими ситуациями и стрессом
- Д. Развитие навыков саморегуляции и психологической стойкости
- Е. Другое (укажите)\_\_\_\_\_

4. *Какие методические материалы и инструменты вы считаете наиболее эффективными для поддержки вашей работы?*

- А. Книги и учебники по психологии и педагогике
- Б. Онлайн-курсы и вебинары
- В. Диагностические тесты и инструменты
- Г. Методические пособия и сборники упражнений
- Д. Программное обеспечение для психологической диагностики и тренировки
- Е. Другое (укажите)\_\_\_\_\_

5. *Какую поддержку и ресурсы в области методического сопровождения вы считаете наиболее необходимыми для своего профессионального роста?*

- А. Наставничество опытных педагого-психологов
- Б. Консультации и супервизии со стороны опытных практикующих психологов
- В. Возможность посещения специализированных семинаров и конференций
- Г. Доступ к научным статьям и исследованиям в области психологии
- Д. Финансовая поддержка для приобретения необходимого оборудования и материалов
- Е. Возможность сотрудничества с другими педагогами-психологами для обмена опытом и идеями
- Ж. Другое (укажите)\_\_\_\_\_

6. Какую роль методическое сопровождение играет в вашей профессиональной деятельности?

А. Развитие и обновление навыков и знаний

Б. Повышение профессиональной самооценки и мотивации

В. Обеспечение качественного осуществления психологической поддержки учащимся

Г. Повышение качества работы с педагогами и администрацией школы

Д. Другое (укажите) \_\_\_\_\_

7. Что бы вы хотели получить от методического сопровождения, чего вам не хватает в вашей текущей работе?

---

---

---

8. Есть ли у вас какие-либо пожелания или предпочтения относительно формы и регулярности методического сопровождения?

9. Завершите предложение: «Методическое сопровождение будет успешным, если...»

---

---

---

10. Есть ли еще что-то, что вы хотели бы добавить или обсудить относительно организации вашего методического сопровождения?

---

---

---

Благодарим за ответы!

## Анкета для педагога-психолога о направлениях его работы

Инструкция. Мы ценим вашу работу в качестве педагога-психолога и хотели бы узнать о различных направлениях вашей работы. Просим вас ответить на следующие вопросы:

1. *Какие виды психологической поддержки вы предоставляете учащимся в школе? (Выберите все подходящие варианты)*

- А. Индивидуальные консультации
  - Б. Групповые сессии
  - В. Тренинги и мастер-классы
  - Г. Помощь в развитии навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта
  - Д. Психологическое тестирование и оценка
  - Е. Содействие в разрешении конфликтов
  - Ж. Разработка индивидуальных планов поддержки для учеников с особыми образовательными потребностями
3. Другое (укажите) \_\_\_\_\_

2. Как часто вы проводите консультации с учителями и другим персоналом школы для предоставления психологической поддержки в обучении и взаимодействии с учащимися?

- А. Очень часто
- Б. Часто
- В. Иногда
- Г. Редко
- Д. Никогда

3. *Как вы реагируете на запросы родителей о психологической поддержке для их детей?*

- А. Откликаюсь незамедлительно и оказываю поддержку
- Б. Реагирую в течение разумного времени, стараюсь оказать поддержку
- В. Реагирую, но иногда возникают задержки в оказании поддержки

Г. Реагирую только в случае критических ситуаций

Д. Не реагирую

4. *Как вы осуществляете сотрудничество с другими специалистами в школе (учителями, педагогами-дефектологами и др.) для обеспечения комплексной поддержки учащихся?*

А. У меня регулярные совещания и сотрудничество со всеми специалистами в школе

Б. У меня время от времени возникают совещания и сотрудничество со специалистами в школе

В. Я в основном работаю независимо и не взаимодействую с другими специалистами школы

Г. У меня нет возможности сотрудничать с другими специалистами в школе

5. *Какие дополнительные методы и подходы вы используете для помощи учащимся с особыми образовательными потребностями?*

А. Индивидуальное обучение и адаптация материалов

Б. Работа в соответствии с индивидуальными образовательными программами

В. Применение специальных методик и техник взаимодействия

Г. Консультация родителей и учителей по работе с учащимися с особыми образовательными потребностями

Д. Другое (укажите) \_\_\_\_\_

6. *Если у вас есть предложения по усовершенствованию вашей работы в качестве педагога-психолога, пожалуйста, укажите их.*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Спасибо, что уделите время и поделились информацией. Ваша обратная связь поможет нам совершенствовать работу педагога-психолога в школе и предоставлять более эффективную психологическую поддержку учащимся, родителям и персоналу школы.

## Приложение Г

### Анкета «Оценка степени вовлеченности в виртуальную реальность»

Сведения об авторе: Азлецкий Егор Олегович, педагог-психолог первой квалификационной категории МКУ РЦ «Детство»

Инструкция. Уважаемые юноши и девушки! Просим Вас ответить на вопросы, касающиеся различных сторон включенности в реальность, созданную техническими средствами (VR). Анкетирование анонимно, его итоговые результаты будут представлены только в виде обобщённого отчёта.

*Благодарим за сотрудничество!*

Возраст \_\_\_\_\_, пол: Ж, М (укажите)

№	Вопрос	Варианты ответов				
		очень часто	часто	иногда	редко	никогда
1	Замечаете ли Вы, что проводите за компьютерной игрой больше времени, чем намеревались?					
2	Замечали ли Вы во время компьютерной игры людей, входивших и выходивших из комнаты, и впоследствии удивлялись их «появлению» или «исчезновению»?					
3	Воспринимали ли Вы события и объекты, представленные компьютером, как реальные: испытывали желание прикоснуться к пролетающим мимо них бабочкам, ожидали ощутить дуновение ветерка или удар веткой по лицу, испытывали желание оглядеться, чтобы увидеть происходящее за спиной и т.п.?					
4	Во время компьютерной игры Вы дорисовываете скудные компьютерные картины, наполняя их значимым для себя личностным смыслом?					



5	Бывает ли так, что во время компьютерной игры Вы настолько сконцентрированы на объектах и событиях виртуальной среды, что игнорируете все остальное?					
6	Бывает ли так, что во время компьютерной игры эффекты виртуальной реальности (объём изображения, его нахождение в одной среде с наблюдателем) перестают фиксироваться Вашим сознанием?					
7	Переживали ли Вы присутствие при просмотре кадров полета и падения – вплоть до телесных ощущений, головокружений?					
8	Бывает ли, что во время компьютерной игры Вы подвергаетесь сильным негативным переживаниям, активизирующим страх, агрессию, напряжения в теле?					
9	Вы получаете удовлетворение, которого не можете достичь в реальной жизни во время компьютерной игры?					
10	Всегда ли Вы осознаете свои истинные желания, можете ли Вы естественным способом их реализовать в реальной жизни, с реальными людьми и получить при этом удовлетворение?					
11	Бывает ли, что во время компьютерной игры Вы стремитесь попадать во все более и более опасные для жизни экстремальные ситуации?					
12	Виртуальная жизнь для Вас более важна, чем жизнь во внешнем («реальном») мире?					

### **Обработка данных и их интерпретация**

За каждый ответ анкеты начисляется количество баллов в соответствии таблицами:

1) ответы на вопросы № 1, 2, 10 оцениваются в

соответствии с табл. 1

Таблица 1

<b>Вариант ответа</b>	<b>Балл</b>
очень часто;	1
часто;	2
иногда;	3
редко;	4
никогда	5

2) ответы на вопросы № 3-9, 2, 11, 12 оцениваются в соответствии с табл. 2

Таблица 2

<b>Вариант ответа</b>	<b>Балл</b>
очень часто;	5
часто;	4
иногда;	3
редко;	2
никогда	1

Максимальное количество баллов – 60, минимальное – 12. Чем больше баллов набрал респондент, тем выше его индекс виртуальности.

Интерпретация уровня (степени) вовлеченности в виртуальную реальность:

- 1) низкий 12-16 баллов
- 2) ниже среднего 17-26 баллов
- 3) средний 27-45 баллов
- 4) выше среднего 46-55 баллов
- 5) высокий 56-60 баллов

Понятие «индекс виртуальности», обозначает глубину вовлеченности пользователя в виртуальную среду, позволяет выделить виртуальные реальности с низким и высоким индексом виртуальности [4].

Виртуальные реальности с *низким индексом виртуальности* характеризуются незначительной глубиной вовлеченности пользователя. Человек занимает по отношению к ней позицию внешнего наблюдателя, постоянно отдает себе отчет, что имеет дело с искусственным образованием, фиксация его сознания на событиях виртуального мира низкая.

Виртуальные реальности с *высоким индексом виртуальности* характеризуются значительной глубиной вовлеченности пользователя, эмоционально захватывают человека, нивелируют внешнюю по отношению к себе позицию наблюдателя. Социальные аспекты оказывают огромное влияние на вовлеченность пользователя. Осознание того, что в виртуальную среду погружено множество людей, является для пользователя дополнительным свидетельством «реальности» искусственной среды, обеспечивают высокий индекс виртуальности и иллюзию присутствия в ней.

### **Список использованных источников**

1. Авербух, Н. В. Феномены присутствия и вовлечённости в средах виртуальной реальности / Н. В. Авербух, А. А. Щербинин // Дружининские чтения : Материалы 9-й Всерос. науч.-практ. конф. Сочи, 6-8 мая. 2010 / Федеральное агентство по образованию РФ; Соч. гос. ун-т туризма и курорт. дела; Соц.-пед. ф-т; Студ. психолог. о-во СПФ СГУТИиКД; Под ред. И. Б. Шуванова, О. А. Михаленко, А. А. Никифоровой, С. С. Новиковой. – Сочи. – 2010. – С. 79-82.

2. Большой психологический словарь / сайт [Электронный ресурс]. – URL : [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/dict/index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/index.php) (Дата обращения 19.02.2020)

3. Виртуальная реальность / сайт [Электронный ресурс] – URL : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Виртуальная\\_реальность](https://ru.wikipedia.org/wiki/Виртуальная_реальность) (Дата обращения 15.02.2020)

4. Елхова, О. И. Иллюзия присутствия в виртуальном мире / О. И. Елхова // Вестник Башкирск. ун-та. – 2015.
5. Носов, Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. – Москва. 2000.
6. Россохин, А. В. Личность в изменённых состояниях сознания / А. В. Россохин, В. Л. Измагурова. – Москва. – 2004. – С. 516-523.
7. Coulson Mark, Barnett Jane, Ferguson Christopher J., Gould Rebecca L. Real feelings for virtual people : Emotional attachments and interpersonal attraction in video games // Psychology of Popular Media Culture. 2012. Vol. 1(3). p. 176—184.
8. Gilliath O., McCall C., Shaver P.R., & Blascovich J. What can virtual reality teach us about prosocial tendencies in real and virtual environments? // Media Psychology., 2008. № 11., p. 259–282.

## Приложение Д

### Анкета «Выявление проблем функционирования психологической службы»

Сведения об авторе: Азлецкий Егор Олегович, педагог-психолог первой квалификационной категории МКУ РЦ «Детство»

Инструкция. Мы ценим вашу обратную связь и хотели бы узнать о возможных проблемах в работе нашей психологической службы. Ваша обратная связь поможет нам улучшить работу педагога-психолога школы и обеспечить более качественный образовательный процесс. Просим вас ответить на следующие вопросы:

1. *Как часто вы обращались за помощью к психологической службе?*

- А. Очень часто
- Б. Часто
- В. Иногда
- Г. Редко
- Д. Никогда

2. *Как бы вы оценили доступность психологической службы?*

- А. Очень доступно
- Б. Доступно
- В. Средне
- Г. Недостаточно доступно
- Д. Совсем недоступно

3. *Каково ваше впечатление о качестве предоставляемой помощи психологической службой?*

- А. Очень высокое
- Б. Высокое
- В. Среднее

- Г. Низкое
- Д. Очень низкое

4. *Каково ваше впечатление о профессионализме психологов, работающих в службе?*

- А. Очень высокий
- Б. Высокий
- В. Средний
- Г. Низкий
- Д. Очень низкий

5. *Каков уровень коммуникации и эмпатии психолога во время консультаций?*

- А. Очень высокий
- Б. Высокий
- В. Средний
- Г. Низкий
- Д. Очень низкий

6. *Как бы вы оценили эффективность методов и подходов, используемых в работе психологической службы?*

- А. Очень эффективно
- Б. Эффективно
- В. Средне
- Г. Неэффективно
- Д. Совсем неэффективно

7. *Каковы ваше мнение и опыт в отношении конфиденциальности и безопасности ваших личных данных в психологической службе?*

- А. Очень высокие
- Б. Высокие
- В. Средние
- Г. Низкие
- Д. Очень низкие

8. *Каково ваше мнение о предоставляемой информации и ресурсах для самопомощи, предоставляемых психологической*

*службой?*

А. Очень полезно

Б. Полезно

В. Средне

Г. Не очень полезно

Д. Совсем не полезно

9. *Существует ли у вас какие-либо предложения по улучшению работы психологической службы?*

---

---

---

10. *Какие проблемы вы бы хотели видеть решенными или какую поддержку вы бы хотели получить от психологической службы?*

---

---

---

Спасибо, что уделили время для заполнения этой анкеты. Ваше мнение очень важно для нас, и мы используем его для улучшения качества предоставляемых услуг нашей психологической службы. Если у вас есть дополнительные комментарии или замечания, пожалуйста, свяжитесь с нами напрямую.

## Приложение Е

### Опросник по оценке соблюдения педагогом-психологом этических норм при работе с субъектами образовательного процесса

Сведения об авторе: Азлецкая Елена Николаевна, доцент, кандидат психологических наук, педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

Уважаемые педагоги (родители, юноши и девушки), просим вас высказать свое мнение по ряду вопросов касающихся функционирования психологической службы образовательной организации. Ваши ответы помогут получить обратную связь о соблюдении этических норм педагогом-психологом, что важно для его дальнейшего развития в этой области.

Заранее благодарим за сотрудничество!

1. *Насколько часто педагог-психолог демонстрирует уважение к правам и достоинству каждого субъекта образовательного процесса?*

1. Очень часто
2. Часто
3. Иногда
4. Редко
5. Никогда

2. *В какой степени педагог-психолог обеспечивает конфиденциальность информации, полученной от субъектов образовательного процесса?*

1. Полностью обеспечивает
2. В основном обеспечивает
3. Иногда обеспечивает
4. Редко обеспечивает



5. *Никогда не обеспечивает*
3. *Насколько педагог-психолог проявляет эмпатию и поддержку к субъектам образовательного процесса?*
  1. В высшей степени
  2. Часто
  3. Иногда
  4. Редко
  5. Почти никогда
4. *Педагог-психолог соблюдает принципы конфликта интересов и избегает любой формы дискриминации при работе с субъектами образовательного процесса?*
  1. Полностью соблюдает
  2. В большинстве случаев соблюдает
  3. Иногда соблюдает
  4. Редко соблюдает
  5. Никогда не соблюдает
5. *Насколько педагог-психолог соблюдает принципы согласия и информирования субъектов образовательного процесса в отношении проводимых мероприятий?*
  1. В полной мере
  2. В основном
  3. Иногда
  4. Редко
  5. Почти никогда
6. *Педагог-психолог проявляет профессиональную компетентность и осознанность в своей работе с субъектами образовательного процесса?*
  1. Полностью проявляет
  2. В большинстве случаев проявляет
  3. Иногда проявляет
  4. Редко проявляет
  5. Никогда не проявляет
7. *Насколько педагог-психолог соблюдает этические принципы*

*при использовании информационных технологий в своей работе с субъектами образовательного процесса?*

1. Полностью соблюдает
2. В основном соблюдает
3. Иногда соблюдает
4. Редко соблюдает
5. Никогда не соблюдает

8. *В целом, как бы вы оценили соблюдение педагогом-психологом этических норм при работе с субъектами образовательного процесса?*

1. Очень высоко
2. Высоко
3. Средне
4. Низко
5. Очень низко

9. *Насколько педагог-психолог проявляет профессиональную этику и ответственность при управлении конфликтными ситуациями с субъектами образовательного процесса?*

1. В высшей степени
2. Часто
3. Иногда
4. Редко
5. Почти никогда

10. *Педагог-психолог соблюдает принципы неприкосновенности личности и индивидуального выбора субъектов образовательного процесса?*

1. Полностью соблюдает
2. В большинстве случаев соблюдает
3. Иногда соблюдает
4. Редко соблюдает
5. Никогда не соблюдает

11. *Насколько педагог-психолог соблюдает этические принципы при работе с чувствительной информацией о субъектах*

*образовательного процесса?*

1. В полной мере
2. В основном
3. Иногда
4. Редко
5. Почти никогда

12. *Педагог-психолог соблюдает принципы равных возможностей и справедливости при работе с субъектами образовательного процесса?*

1. Полностью соблюдает
2. В основном соблюдает
3. Иногда соблюдает
4. Редко соблюдает
5. Никогда не соблюдает

13. *Насколько педагог-психолог проявляет профессиональную осторожность и неконфликтность в отношениях с субъектами образовательного процесса?*

1. В высшей степени
2. Часто
3. Иногда
4. Редко
5. Почти никогда

14. *Педагог-психолог проявляет осознанность и готовность к саморазвитию в области этики при работе с субъектами образовательного процесса?*

1. Полностью проявляет
2. В большинстве случаев проявляет
3. Иногда проявляет
4. Редко проявляет
5. Никогда не проявляет

15. *В целом, как бы вы оценили соблюдение педагогом-психологом этических норм при работе с субъектами образовательного процесса на основе вашего опыта?*

1. Очень высоко
2. Высоко
3. Средне
4. Низко
5. Очень низко

Данный опросник поможет получить обратную связь о том, насколько педагог-психолог соблюдает этические нормы при работе с субъектами образовательного процесса. Это может быть полезно для оценки профессиональной практики и развития компетенций. По результатам опроса можно будет выделить сильные стороны и области для улучшения работы педагога-психолога с субъектами образовательного процесса.

## Приложение Ж

### Примеры кейсов об интернет-зависимости подростков с решениями

Сведения об авторе: Азлецкая Елена Николаевна, доцент, канд. психол. наук, педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

#### Кейс 1. Интернет-зависимость подростка

Описание ситуации:

К вам (педагогу-психологу) обратился классный руководитель с проблемой подростка возрастом 14 лет, который проявляет явные признаки интернет-зависимости. Родители обеспокоены его поведением и отмечают, что подросток тратит большую часть свободного времени в интернете, играет в онлайн-игры до поздней ночи, игнорирует учебу и социальные контакты.

Решение:

1. Проведите беседу с подростком. Назначьте встречу с подростком, чтобы поговорить с ним о его поведении и использовании интернета. Необходимо создать поддерживающую и непреодолимую атмосферу, чтобы подросток почувствовал, что его слышат и понимают. Во время беседы выясните его мотивы, интересы, причины, по которым он стал интернет-зависимым. Это поможет разобраться в его внутренних мотивациях и предпочтениях. Беседа должна включать обсуждение отрицательных последствий, которые интернет-зависимость может иметь на жизнь подростка, такие как проблемы со здоровьем, отставание в учебе, нарушение социальных связей и т.д. Помогите подростку осознать, что интернет-зависимость может препятствовать его развитию и достижению целей.

2. Создайте план ограничения времени онлайн-активности. Вместе с подростком составьте гибкий график, который определит, сколько времени он будет тратить в интернете каждый день.

Установите разумные и понятные правила, чтобы ограничить количество времени, которое он проводит перед экраном. Подчеркните важность баланса между онлайн-активностями и другими аспектами жизни, такими как учеба, друзья и семья.

3. Поддерживайте другие интересы и деятельности. Рекомендуйте подростку обратить внимание на другие интересы и хобби, которые могут помочь ему направить энергию и внимание в полезное русло. Поддерживайте его в поиске новых занятий, спорта или творчества, которые могут заменить зависимость от интернета.

4. Сотрудничайте с родителями. Важно работать с родителями, чтобы они также участвовали в решении проблемы. Предложите им установить контрольные программы на устройствах, договориться о совместно разработанных правилах и стратегиях для управления интернет-активностями подростка.

5. Предложите профессиональную помощь: Если ситуация не улучшается, рекомендуйте родителям обратиться за профессиональной помощью психолога или психотерапевта, специализирующегося на проблемах интернет-зависимости. Это позволит подростку получить дополнительную поддержку и индивидуальную помощь в преодолении зависимости.

Зависимость от интернета может быть сложной проблемой, но с подходящей поддержкой и пониманием удалось помочь многим подросткам преодолеть ее. Ваша роль в этом процессе заключается в создании общего понимания между подростком, его родителями и вами, педагогом-психологом. Ключевое в решении проблемы интернет-зависимости подростка – это сочетание понимания, эмпатии, образования и практических стратегий.

## **Кейс2. Увлечение подростка серфингом в Интернете**

Описание ситуации:

Ваша клиентка – учительница английского языка в средней школе, обратилась к вам с проблемой подростка возрастом 16 лет, который проводит слишком много времени в Интернете, занимаясь

бесконечным серфингом, просмотром видео на YouTube и использованием социальных сетей. Подросток игнорирует учебу, ухудшается его академическая успеваемость, а также страдают его личные отношения и физическое здоровье.

Решение:

1. Установление открытой коммуникации. Назначьте встречу с подростком, чтобы выяснить причины его увлечения Интернетом. Важно создать атмосферу доверия, где подросток почувствует, что его понимают и слышат. Во время беседы ответьте на все его вопросы и обсудите возможные опасности, связанные с неограниченным и непродуктивным использованием Интернета.

2. Оценка времени, проведенного в Интернете Пригласите подростка составить журнал, в котором записывается время, которое он проводит в Интернете каждый день. Это поможет подростку осознать, сколько времени он на самом деле тратит на бесполезные активности в сети. Сделайте анализ этого журнала и обсудите, как можно использовать время более продуктивно.

3. Составление конкретных целей Разработайте вместе с подростком конкретные цели, связанные с его учебой, увлечениями или дополнительными активностями. Установите наглядные и мотивирующие цели, чтобы подросток видел ценность замены бесконечного серфинга на более полезные и важные дела.

4. Совместное использование Интернета для образовательных целей Помогите подростку понять возможности, которые предлагает Интернет для образования и саморазвития. Предложите ему использовать онлайн-ресурсы, образовательные платформы, приложения и видеоуроки, чтобы он мог развиваться в интересующих его областях или получить дополнительную поддержку в учебе.

5. Усиьте внеэкранные занятия. Поддерживайте подростка в поиске других интересов и занятий во время, когда он обычно проводит время в Интернете. Предложите ему заняться спортом, вступить в клуб или организацию, поиграть на музыкальном

инструменте, заниматься творчеством или попробовать новое хобби. Это поможет разнообразить его жизнь и отвлечься от бесконечного серфинга.

6. Установка правил и ограничений. Совместно с родителями разработайте ясные и понятные правила использования Интернета для подростка. Ограничьте время, которое он может провести в Интернете, и установите определенные правила, например, запрет на использование Интернета во время учебы или перед сном. Основывайте правила на договоренностях и доверии.

7. Поддержка образования для родителей. Предложите родителям посетить лекции или семинары, посвященные проблемам Интернет-зависимости, чтобы они могли лучше понять проблему и получить рекомендации по ее решению. Обучение родителей поможет создать единую фронт работу семьи в преодолении увлечения подростка Интернетом.

8. Поддержка специалистов. Сотрудничайте с другими специалистами, такими как педагоги-психологи методического объединения, ресурсного центра или педагоги, чтобы получить дополнительные идеи и поддержку в разработке стратегий профилактики Интернет-зависимости. Общий подход и согласованность помогут подростку преодолеть эту зависимость.

9. Мотивация и поощрение. Во время процесса преодоления увлечения Интернетом, поддерживайте подростка, выражая признание и поощрение за каждый маленький шаг в правильном направлении. Повышайте мотивацию, чтобы он видел, что положительные изменения результативны и положительно влияют на его жизнь.

10. Профессиональная помощь. Если потребуется дополнительная поддержка, рекомендуйте подростку и его родителям обратиться к психологу или психотерапевту, специализирующемуся на проблемах увлечения Интернетом. Профессиональные консультации и терапия могут помочь



подростку разобраться с основными причинами и преодолеть проблему более эффективно.

Решение проблемы увлечения подростка серфингом в Интернете требует внимания, терпения и поддержки со стороны педагогов, родителей и специалистов. Ключевыми составляющими будут построение открытой коммуникации, разработка плана действий, установка правил и ограничений, налаживание здоровых занятий и поощрение положительных результатов. Помните, что каждый подросток уникален, и важно использовать индивидуальный подход при решении этой проблемы.

### **Кейс 3. Увлечение подростка онлайн-общением**

Описание ситуации:

Ваш клиент – родитель 13-летнего подростка, обратился к вам с проблемой его увлечения онлайн-общением. Подросток тратит большую часть своего свободного времени на социальные сети, мессенджеры и онлайн-форумы. Это начинает влиять на его академическую успеваемость, физическую активность и личные отношения. Родители беспокоятся, что он теряет интерес к взаимодействию в реальной жизни и становится зависимым от виртуального мира.

Решение:

1. Проведение открытого разговора. Назначьте встречу с подростком для обсуждения его увлечения онлайн-общением. Подчеркните, что важна открытая коммуникация и понимание его интересов. Постарайтесь понять, почему он проводит столько времени в онлайн и какие цели преследует. Выразите свою заботу, но избегайте осуждения или критики.

2. Оценка времени, проведенного онлайн. Попросите подростка вести журнал, в котором будет отражаться время, которое он проводит в онлайн-общении каждый день. Совместно проанализируйте эти данные и обсудите, как можно использовать

время более продуктивно и находить баланс между онлайн-и офлайн-активностями.

3. Знакомство с альтернативными активностями. Предложите подростку альтернативные активности, которые могут его заинтересовать и вовлечь в реальный мир. Это может быть спорт, хобби, творческие занятия, чтение книг, волонтерская деятельность или участие в клубах и организациях. Поддерживайте и поощряйте его в новых увлечениях.

4. Ограничение времени в онлайн-общении. Совместно с родителями определите разумные рамки времени, которое подросток может проводить в онлайн-общении. Установите правила, когда и где это время наиболее подходяще, и когда оно должно быть ограничено (например, во время уроков, перед сном или во время семейного общения). Объясните подростку причины этих ограничений и поддерживайте их соблюдение.

5. Участие в совместных активностях. Вовлеките подростка в совместные активности семьи или с другими родственниками и друзьями. Это может быть семейный и внеурочный спорт, походы, поездки, игры на открытом воздухе или проведение вечера настольных игр. Регулярное участие в таких активностях поможет подростку осознать баланс онлайн и офлайн-жизни.

6. Развитие навыков эмоционального интеллекта. Занимайтесь с подростком развитием эмоционального интеллекта, чтобы он лучше понимал свои эмоции и эмоции других людей. Учите его эмпатии, собственной саморегуляции, управлению конфликтами и установлению глубоких и значимых отношений в реальной жизни. Это поможет ему осознать важность реального межличностного общения.

7. Образовательная поддержка. Помогите подростку осознать, что онлайн-окружение может быть полезным для образования и саморазвития. Предложите ему использовать онлайн-курсы, образовательные ресурсы, форумы или группы, которые помогут ему расширить свои знания и навыки в интересующих его областях.

8. Отслеживание и контроль онлайн-взаимодействий. Посоветуйте родителям регулярно проверять с кем общается и каким образом подросток проводит время в интернете. Поговорите с ними о безопасности онлайн и возможных опасностях, связанных с неосторожным общением. Обсудите возможность установки программного обеспечения для контроля времени проведения в интернете и фильтрации контента.

9. Профессиональная помощь. Если подросток продолжает быть сильно увлечен онлайн-общением и его привычка начинает серьезно влиять на его жизнь, развитие и отношения, возможно потребуется профессиональная помощь. Обсудите этот вопрос с родителями и рекомендуйте обратиться к психологу или психотерапевту, специализирующемуся на проблемах зависимости от онлайн-сообщества.

10. Роль модели. И самое главное, будьте хорошим примером для подростка. Ограничивайте свое собственное время онлайн, придавайте значения реальным взаимодействиям и активностям вне интернета. Покажите подростку, что жизнь вне онлайн-мира может быть интересной, насыщенной и значимой.

Решение проблемы увлечения подростка онлайн-общением требует внимания, понимания и терпения со стороны родителей. Ключевыми аспектами будут открытая коммуникация, контроль времени онлайн, вовлечение в реальные активности, поддержка образовательных возможностей и моделирование здорового поведения. Помните, что каждый подросток уникален, и важно использовать индивидуальный подход при решении этой проблемы.

## Приложение 3

### Методические рекомендации по организации и проведению педагогических чтений

Сведения об авторе: Бошук Сергей Викторович, педагог-психолог высшей квалификационной категории, МКУ РЦ «Детство». E-mail: [sergeyboshuk2006@rambler.ru](mailto:sergeyboshuk2006@rambler.ru)

**Аннотация.** Данные методические рекомендации посвящены организации педагогических чтений для педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-зависимости подростков. В основу материалов педагогических чтений заложены данные научно-практических разработок по теме интернет-зависимости подростков за 2017-2021 годы.

Игровая зависимость несет опасность, напрямую связанную с личностными изменениями пользователей-подростков. Данные методические рекомендации разработаны с целью информирования педагогов-психологов общеобразовательных организаций о проблеме интернет-зависимости, включая компьютерную и игровую зависимости, зависимость от онлайн общения в соцсетях и чатах, способах раннего выявления и своевременного предупреждения развития зависимостей.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	
1 Педагогические чтения как технология.....	
1.1 Цели и задачи педагогических чтений.....	
1.2 Педагогические чтения в работе педагога-психолога.....	
2 Проблема интернет-зависимости подростков.....	
2.1 Сущность интернет-зависимости подростков и ее вред.....	
2.2 Возможные методы и пути решения проблемы интернет-зависимости подростков.....	
Список рекомендуемой литературы.....	
Интернет-ресурсы для поиска научных разработок, статей и материалов по теме интернет-зависимости подростков и ее профилактики.....	

## Пояснительная записка

На протяжении более двадцати последних лет компьютер и мобильные средства связи, оснащенные доступом к высокоскоростному Интернету, стали неотъемлемой частью жизни человека. Научно-технический прогресс значительно облегчил жизнь, но в то же время способствовал появлению новых проблем, среди которых – интернет-зависимость детей и подростков, которая включает в себя различные виды зависимости. Эта новая аддиктивная напасть поражает молодых людей с невероятной скоростью и продолжает наращивать обороты, в связи, с чем все большую актуальность приобретают вопросы разработки наиболее эффективных и инновационных форм профилактической работы. Изучению специфики взаимодействия детей и подростков с информационными технологиями посвящали свои исследования А. Голдберг, К. Янг, М.С. Иванов, В.Л. Малыгин, А.Е. Войскунский, Л.К. Фортова, З.И. Кекелидзе, С.К. Рыженко, Н.С. Хомерики, А.А. Антоненко и другие.

Цель составления методических рекомендаций – методическая поддержка педагогов-психологов общеобразовательных организаций в сфере работы по профилактике интернет-зависимости подростков.

В качестве ожидаемого практического результата применения данных методических рекомендаций можно предположить подключение метода педагогических чтений к работе педагогов-психологов и использование современных научно-практических подходов к профилактике интернет-зависимости подростков.

## **1 Педагогические чтения как технология**

### **1.1 Цели и задачи педагогических чтений**

Педагогические чтения – это форма профессионального общения работника образования, имеющая целью обобщение и распространение передового опыта. На педагогических чтениях заслушиваются доклады практических работников, опыт которых содержит элементы новизны и получил общественное признание. Таким образом, педагогические чтения представляют собой инновационную форму повышения квалификации педагогов, которая предоставляет педагогическим работникам возможность профессионального общения, создаёт условия для обмена опытом практической деятельности, повышает их профессиональную компетентность. Педагогические чтения могут проводиться на разных уровнях, в т.ч. на внутриучрежденческом, муниципальном, федеральном.

Целью педагогических чтений, организуемых МКУ РЦ «Детство» в рамках муниципального инновационного проекта, является повышение квалификации педагогических работников, их профессиональной компетентности, обобщение и распространение педагогического опыта, что будет реализовано в виде обзора научных разработок по теме интернет-зависимости подростков за последние 5 лет.

К задачам педагогических чтений относятся:

- выявление и обобщение передового психолого-педагогического опыта по выявлению и профилактике интернет-зависимости подростков;
- содействие научно-методическому развитию педагогов-психологов общеобразовательных организаций;
- создание условий для проявления культурно-профессиональных ценностей, самореализации и инициативы педагогов-психологов общеобразовательных организаций;

– привлечение педагогов-психологов к научно-методическим разработкам по проблемам профилактики интернет-зависимости подростков.

## **1.2 Педагогические чтения в работе педагога-психолога**

В связи с поставленными целями и задачами педагогических чтений можно предположить, что благодаря применению данного метода в работе педагога-психолога будет происходить актуализация профессионального наследия педагогов и психологов в современных условиях, поддержка интеллектуального и творческого потенциала педагогов-психологов, повышение профессионального уровня педагога-психолога, выявление и популяризация лучшего педагогического и инновационного опыта, создание условий для накопления портфолио педагогами-психологами общеобразовательных организаций, для их саморазвития и самореализации.

Согласно обобщенному опыту проведения педагогических чтений, у педагогов-психологов повышается активность в процессе мероприятия, поощряется использование разнообразных информационных технологий и программ в мультимедийных презентациях, улучшается качество представления материала. Педагогические чтения дают возможность активизировать взаимодействие педагогов в достижении качественного результата образования, распространении современных перспективных технологий и методик развития образовательного процесса.

Участие в педагогических чтениях является стимулом для активизации исследовательской и экспериментальной деятельности педагога, развивает потребность в профессиональном общении, творческой самореализации.



## **2 Проблема интернет-зависимости подростков**

### **2.1 Сущность интернет-зависимости подростков и ее вред**

Термин «зависимость» был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы Интернета путем ассоциации ее с характерными социальными и психологическими проблемами. В 1996 году американский психолог А. Голдберг предложил термин «интернет-зависимость» (интернет-аддикция) для описания непреодолимой тяги к использованию Интернета.

Интернет-зависимость – это навязчивое стремление к пользованию интернет-ресурсами, которое выражается в желании подключиться к Интернету и болезненной неспособностью вовремя выйти из него, т.е. состояние, когда человек перестаёт контролировать своё пользование интернет-ресурсами.

Основные пять типов интернет-зависимости, которые были выделены в процессе исследований К. Янг и М. Гриффитса, характеризуются следующим образом:

- пристрастие к виртуальным знакомствам, что приводит к избыточности онлайн общения взамен реального;
- игра в онлайн-азартные игры и ставки (кибергэмблинг, беттинг);
- информационная зависимость – бесцельный и безостановочный поиск информации в браузере (интернет-сёрфинг), что быстро приводит подростка к информационной перегрузке;
- навязчивая игра в компьютерные игры, в т.ч. онлайн-игры (гейминг);
- киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов;
- зависимость от онлайн-шопинга.

По мнению К. Янг, интернет-зависимость приводит к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению

общения с другими людьми. После стадии непреодолимого желания просмотра и потребления контента (содержимого) в интернет-источниках часто следуют неврологические нарушения (бессонница, кошмарные сновидения, нервозность, депрессия, фобии), затем наступают соматические изменения – ухудшается зрение, нарушается осанка, усиливается гиподинамия (малоподвижный образ жизни), что грозит последствиями в виде заболеваний сердечно-сосудистой системы, застоев в малом тазе, запоров. В результате подросток, подвергшийся интернет-зависимости, получает удары и по психическому, и по социальному, и по соматическому здоровью.

Отсюда, интернет-зависимость необходимо предотвращать, а при её появлении заниматься коррекцией до полного исчезновения ее признаков. Для ранней профилактики и лечения последствий необходима чёткая и грамотная диагностика симптомов интернет-зависимости и осознание её как психического расстройства – которое, впрочем, еще не выделено МКБ в отдельное расстройство. При этом интернет-зависимость считается заболеванием в Австралии, Китае, Японии, Индии, Италии, Южной Корее и Тайване.

В российской науке (В.А. Лоскутова) описываются психические и физические симптомы зависимости. К психическим признакам относятся: потеря чувства времени, проведённого у экрана (компьютера или смартфона); невыполнение обещаний, данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведённого за экраном; намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведённого за экраном; утрата интереса к социальной жизни и своему внешнему виду; оправдание собственного поведения и пристрастия.

Среди физических признаков выделяются: нарушение зрения, нарушение опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), нарушение пищеварительной системы. При наличии трёх и более признаков

можно констатировать компьютерную зависимость. Человек «закрывается» от общества, «прячется» у монитора, становится неспособным налаживать отношения, обслуживать себя, что в итоге может привести к нарушению адаптации в обществе.

Также определён ряд факторов, которые делают интернет-среду привлекательной как средство ухода от реальности и получения удовольствия:

1) уход в виртуальную реальность (там люди легко и часто влюбляются, ссорятся, радуются и волнуются, в отличие от жизни), в результате чего создаётся иллюзия товарищества, поддержки друга;

2) существующая возможность создания образов, фантазий, невозможных в повседневной жизни;

3) ощущение безопасности (никто не узнает и не поругает за общение с аморальным типом);

4) возможность самоутверждения (подросток считает, что в реальной жизни такого статуса он не достигнет никогда);

5) возможность пребывать и участвовать в онлайн-играх, доставляющих удовольствие.

## **2.2 Возможные методы и пути решения проблемы интернет-зависимости подростков**

Профилактика интернет-зависимости подростков должна быть направлена на пробуждение или возвращение интереса к возможностям реальной жизни, переосознание потребностей и ценностей, нахождение новой цели и мотивации в реальной жизни, восстановление реальных отношений с окружающими людьми, особенно родными.

С момента выявления проблемы интернет-зависимости и оценки ее серьезности методы совладания с ней варьировались от традиционных психолого-педагогических до весьма радикальных. Так, до 2017 года в Китае для лечения интернет-зависимости иногда

прибегали к электрошоку. Но сегодня методы лечения такой зависимости достаточно гуманны – с 2009 года открываются специальные клиники, а за рубежом – в Китае, США, Японии – даже организуются лагеря для интернет-зависимых людей. Несовершеннолетние туда, однако, не допускаются.

В российских условиях работа с интернет-зависимыми подростками предусматривает применение психолого-педагогических и психотерапевтических техник. В более сложных случаях нельзя обойтись без помощи врача-психиатра.

К методам профилактики интернет-зависимости могут относиться:

- информационно-просветительская работа (информирование о вреде чрезмерного увлечения современными технологиями);
- проектирование;
- игры (подвижные, ролевые, индивидуальные, командные и др.)
- техники, обучающие социальному взаимодействию;
- групповая терапия, тренинги умений, уверенности в себе и самопознания, работа с эмоциями;
- беседы, техники, формирующие новые ценности и мировоззрение;
- дискуссии;
- совместная творческая, спортивная деятельность;
- сотрудничество с созависимыми участниками отношений;
- моделирование реальных ситуаций, создание новых традиций
- индивидуальная экзистенциальная психотерапия, сказкотерапия, гештальт-терапия, арт-терапия и другие виды терапии.

## Предлагаемые темы педчтений

1. Что происходит с интернет-зависимым (понятие интернет-зависимости, причины формирования, признаки).
2. Статистика интернет-зависимости в России и методы ее диагностики.
3. Изученность интернет-зависимости в науке. Обзор диссертаций по теме за 2009-2023 гг.
4. Изученность интернет-зависимости в науке. Обзор научных статей по теме за 2017-2023 гг.
5. Методы профилактики и коррекции интернет-зависимости в России и за рубежом.

## Список рекомендуемой литературы

- 1 Арестова, О. Н. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского / Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Войскуновский А. Е. – Москва : Можайск-Терра, 2000. – 431 с.
- 2 Асмолов, А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / Асмолов А. Г., Цветкова Н. А., Цветков А. В. // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С.179-192.
- 3 Бурова (Лоскутова), В. А. Интернет-зависимость – патология XXI века? // Вопросы ментальной медицины и Экологии. – 2000. – Том VI. – №1. – С. 11-206.
- 4 Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90-100.
- 5 Войскунский, А. Е. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество/ Под ред. И. Семенова. – Москва, 2002. – С. 235-250.
- 6 Гоголева, А. В Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2016. – 240 с.

7 Голдберг, А. Патопсихологические особенности игроманов, зависимых от психоактивных веществ и актуальные аспекты их психологической реабилитации / А. Голдберг // Наркология. – 2016. – № 9. – С. 64-68.

8 Дерепина, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дерепина // Гуманитарная экспертиза. – 2015. – №2. – С. 189-200.

9 Джолдыгулов, Г. А. К вопросу о механизмах формирования чрезмерной увлеченности компьютерными играми. Дискуссионные вопросы наркологии: профилактика, лечение и реабилитация / Г. А. Джолдыгулов. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 190 с.

10 Дмитриева, У. Увлечение или диагноз? Психологическое сопровождение компьютерной зависимости / У. Дмитриева // Школьный психолог. – 2008. – № 1. – С. 8-12.

11 Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 190 с.

12 Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – Том 5. – № 2. – С. 20-27.

13 Егоров, А. Ю. Социально приемлемые формы нехимических аддикций. Интернет-зависимость. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В. Д. Менделевича. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 508 с.

14 Козлов, В. В. Психология игровой зависимости / В. В. Козлов, А. А. Карпов. – Москва : издательство института психотерапии. – 2011. – 336 с.

15 Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: диссер. ..канд. мед. наук: 14.00.18. – психиатрия / В.А. Лоскутова. – Новосибирск, 2015 – 157 с.

16 Малыгин, В. Л. Клиника и динамика психических расстройств у лиц с патологической зависимостью от игры /

В.Л. Малыгин, Б.Д. Цыганков // Наркология. – 2016. – № 9. – С. 59-63.

17 Мамедов, И. А. Профилактика интернет аддикции в семье // Материалы Российской научно-практической конференции / И.А. Мамедов, Г.А. Джолдыгулов, Р.М. Гусманов, Ю.С. Шевченко. – Иваново, 2005. С. 111-112.

18 Носов, Н. А. Психология виртуальных реальностей / Н. А. Носов // Психологическое обозрение. – 1998. – № 1. – С. 91-99.

19 Пережогин, Л. О. Нехимическая зависимость в детской психиатрической практике / Л. О. Пережогин, Н. В. Вострокнутов // Российский психиатрический журнал. – 2009. – № 4. – С. 86-91.

20 Пережогин, Л. О. Интернет-аддикция в подростковой среде [Электронный ресурс] / Л. О. Пережогин // – URL: <http://www.rusmedserv.com/psychsex/main003.htm> (дата обращения 12.01.2021)

21 Психология зависимости : Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. – Мн. : Харвест, 2016. – 592 с.

22 Саглам, Ф. А. Исследование проблем Интернет-аддикций в подростковом возрасте // Педагогическое образование и наука. – 2008. – №4. – С. 55-58.

23 Текл, Ш. Жизнь на экране: идентичность в эпоху интернета / Ш. Текл, М. Шоттон // Вопросы психологии. – 2015. – №3. – С.120-131.

24 Урсу А. В. Компьютерная игровая зависимость : клиника, динамика и эпидемиология / А. В. Урсу, А. В. Худяков // Психическое здоровье. – 2009. – № 8 (39). – С. 28-32.

25 Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / О. В. Хухлаева. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2015. – 208 с.

26 Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2016. – № 1. – С. 113-117.

27 Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2016.

28 Яврый, Г. Г. Интернет и человек. / Г. Г. Яврый, Ставрополь : Графа, 2015. – С. 82-94.

29 Якушина, Е. В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия / Е. В. Якушина // Педагогика. – 2016. – №4. – С.55-61.

30 Янг, К. С. Диагноз – интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир интернет. – 2015. – № 3. – С. 66-70.

31 Griffiths M. D. Internet addiction: does it really exist? In: Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implication. J. Gackenbach (Ed). San-Diego: CA, Academic Press, 1998: 61-75.

32 Griffiths, M. D. Internet addiction - time to be taken seriously? Addiction Research. 2000; 8 (5): 413-18.

33 Orzack M. H. How to recognize and treat computer.com addiction. Clin. Counseling Psychol. 1999; 9 (2): 124-130.

34 Orzack M. H., Orzack D. S. Treatment of Computer Addicts with Complex Co-Morbid Psychiatric Disorders. CyberPsychol. Behavior. 1999; 2 (5): 53-57.

35 Orzack M. N. Computer addiction: What is it? Psychiatric Times.1998; 15 (8): 34-8.

36 Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorders. CyberPsychology and Behavior. 1998; 1 (3): 237-44.

**Интернет-ресурсы для поиска научных разработок, статей и материалов по теме интернет-зависимости подростков и ее профилактики**

– Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий



тексты более 38 млн научных публикаций и патентов, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения 12.05.2023).

– КиберЛенинка – научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки, основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии и построение инфраструктуры знаний. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения 12.05.2023).

– Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat – самый крупный каталог научных работ в российском интернете. – URL: <https://www.dissercat.com/> (дата обращения 12.05.2023).

– Российская государственная библиотека : Фонд диссертаций. – URL: <https://www.rsl.ru/ru/about/funds/disser> (дата обращения 12.05.2023).

– PubMed Central<sup>®</sup> (PMC) — это бесплатный полнотекстовый архив журнальной литературы по биомедицине и наукам о жизни в Национальной медицинской библиотеке Национального института здравоохранения США (NIH/NLM). – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles> (дата обращения 12.05.2023).

## Приложение И

### Оценка эффективности педагогических чтений

Сведения об авторе: Азлецкая Елена Николаевна, доцент, кандидат психологических наук, педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

Уважаемые коллеги! Мы хотели бы поблагодарить вас за ваше участие в наших мероприятиях и выразить признательность за ваше участие в оценке их эффективности. Ваше мнение имеет для нас огромное значение, поскольку оно поможет нам понять, что мы делаем правильно и в чем можно улучшиться. Мы хотим, чтобы педагогические чтения были для вас максимально полезными и интересными. Ваша обратная связь поможет нам определить, какие темы и методы обучения вызывают наибольший интерес у слушателей, а также какие аспекты мероприятия стоит улучшить. Ваши комментарии помогут нам лучше понять, каковы ваши потребности и предпочтения в области профессионального развития. Мы признаем важность вашего вклада и обещаем принять все предложения и замечания во внимание. Мы стремимся сделать наши мероприятия наиболее интерактивными, практичными и применимыми для вашей профессиональной деятельности.

Пожалуйста, уделите несколько минут своего времени для заполнения опросника по оценке эффективности педагогических чтений. Ваши ответы помогут нам улучшить качество наших мероприятий и сделать их более релевантными и полезными для вас в будущем. Еще раз выражаем вам нашу благодарность за ваше участие и оценку. Благодаря вашим отзывам мы сможем создать более высококачественные и современные педагогические чтения, отвечающие вашим потребностям и помогающие вам стать еще лучше в вашей важной профессиональной деятельности.

Спасибо за ваши комментарии и поддержку.

*С уважением, Организаторы педагогических чтений*

Вопросы оценки	Критерии оценки			
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовлетворит.
<i>1. Оцените организацию мероприятия:</i>				
а) Каково было качество организации и проведения педагогических чтений?				
б) Оцените доступность информации о мероприятии (расписание, доклады, материалы и т.д.).				
в) Каково было качество коммуникации между организаторами и участниками?				
<i>2. Оцените включенные темы и содержание:</i>				
а) Каково было качество выбранных тем и их актуальность для педагогов-психологов?				
б) Оцените разнообразие представленных методов, подходов и инструментов.				
в) Оцените практическую ценность информации и ее применение в вашей профессиональной деятельности.				
<i>3. Оцените преподавателей и экспертов:</i>				
а) Оцените качество и профессионализм представленных преподавателей и экспертов.				
б) Оцените их способность ясно и понятно объяснять сложные концепции и идеи.				
в) Оцените степень мотивации и вовлеченности преподавателей и экспертов.				

<i>4. Оцените формат и методы обучения:</i>				
а) Каково было качество организации сессий и мероприятий в целом?				
б) Оцените разнообразие использованных методов обучения (лекции, групповые задания, обсуждения и т.д.).				
в) Оцените взаимодействие и возможность общения с другими участниками.				
<i>5. Оцените практическую применимость полученных знаний и навыков:</i>				
а) В какой степени информация и навыки, полученные на педагогических чтениях, применимы в вашей практике?				
б) Оцените насколько полученные знания помогут вам развивать вашу профессиональную деятельность.				
в) Оцените влияние педагогических чтений на ваш профессиональный рост и развитие.				
<i>Дополнительные комментарии:</i>				
Если у вас есть дополнительные комментарии, отзывы или предложения по улучшению мероприятия, пожалуйста, поделитесь ими здесь				

Благодарим вас за участие в опросе! Ваши ответы позволят нам улучшить качество педагогических чтений и делать их более полезными и эффективными для педагогов-психологов.

## Приложение К

### Методические рекомендации по организации и проведению семинаров практикумов

Сведения об авторе: Позднякова Екатерина Сергеевна, заместитель директора МКУ РЦ «Детство». e-mail: [centrdetstvo@kubannet.ru](mailto:centrdetstvo@kubannet.ru)

**Аннотация.** Семинар-практикум – одна из наиболее часто используемых форм повышения квалификации педагогов, занимающихся коррекцией интернет зависимости. В методических рекомендациях определены основные цели, задачи, и порядок проведения семинаров-практикумов. Раскрыта структура проведения семинара-практикума. Также даны теоретические обоснования интернет аддикции и практические рекомендации.

Данные материалы могут быть использованы заместителями директора по ВР для осуществления контроля за организацией и проведением семинаров-практикумов, педагогами-психологами, занимающимися коррекцией интернет-зависимости для совершенствования своего психолого-педагогического мастерства.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	
1 Рекомендации по подготовке и проведении семинара-практикума .....	
2. Разработка семинара-практикума «Профилактика интернет-зависимости. Особенности коррекционной работы педагога-психолога с обучающимися с интернет-зависимостью».....	
Список рекомендуемой литературы.....	

## Пояснительная записка

Современная психолого-педагогическая наука требует от специалистов не только профессиональных (педагогических и психологических) знаний, но и теоретического осмысления практических результатов, решения комплекса проблем, возникающих в процессе организационной и психолого-педагогической деятельности. Сегодня используются разнообразные формы организации обучения педагогов-психологов (научно-практические конференции, семинары, конкурсы психолого-педагогического мастерства), которые помогают анализировать психолого-педагогический опыт: достижения, успехи, ошибки, результаты исследовательской работы.

Одной из форм методической работы, направленной на развитие профессиональной компетентности педагогов-психологов, занимающихся коррекцией интернет зависимости подростков, выступают семинары-практикумы.

Для сравнения, научные семинары носят теоретический характер, в которых ученые, исследователи выступают с докладами, подготовленными заранее. И хотя суть доклада базируется на практическом опыте, на таком семинаре участники только представляют результат своих наблюдений и трудов, отвечают на вопросы коллег и выслушивают критику или похвалу. Семинары-практикумы, в отличие от научных, применяются не столько для обмена опытом, сколько для обучения педагогов-психологов новым методам работы.

Семинар-практикум дает возможность сориентироваться в современных научных достижениях, получить практические знания по проблеме интернет-зависимости подростков, очертить собственное поле исследования или изучения проблемы, провести глубокий анализ своей деятельности, двигаться по пути дальнейшего профессионального самосовершенствования. Также является эффективной формой приобщения педагогов-психологов к

творческой, поисковой, экспериментально-исследовательской деятельности и повышает их общепедагогическую культуру. В центре внимания присутствующих на таких семинарах находятся не только теоретические вопросы, но и практические умения и навыки, что особенно важно и ценно для роста профессионального мастерства слушателей.

Содержание методических рекомендаций выстроено в логике обозначенных требований. Методические рекомендации посвящены рассмотрению вопросов организации и проведению семинаров-практикумов для специалистов, работающих с интернет зависимостью.

Цель методических рекомендаций – познакомить педагогов-психологов с современными научными достижениями в области изучения интернет-зависимости, а также предоставить практические рекомендации по коррекции интернет-зависимости.

## **1 Рекомендации по подготовке и проведении семинара-практикума**

Важную роль в непрерывном повышении квалификации педагогов, социальных педагогов, педагогов-психологов, занимающихся интернет зависимостью подростков играют семинары-практикумы.

Семинар-практикум рассматривали и относили к наиболее эффективным формам методической работы К.Ю. Белая, Л.М. Волобуева, Л.М. Денякина, Е.В. Коротаева, Т.П. Колодяжная, Е.П. Милашевич, Л.В. Поздняк.

По мнению С.А. Титовой семинар-практикум, требует серьезной подготовки, так как на таком семинаре участники знакомятся с работой муниципальной инновационной площадки, проводимой в течение определенного времени под руководством ученого-консультанта.



В центре внимания семинара-практикума находятся не только теоретические вопросы, но и практические умения и навыки, что особенно ценно для профессионального роста педагогов-психологов. Важно, чтобы итоги семинара оформлялись в виде конкретных и реально выполнимых рекомендаций.

Основные принципы семинара-практикума:

- 1) актуальности (связь с жизнью, ориентация на социальную значимость);
- 2) научности (соответствие современным научным достижениям);
- 3) целенаправленности (выделение главного).

Прежде, чем начать подготовку к проведению семинара-практикума необходимо ответить, как минимум на три вопроса:

- 1) какие цели и задачи преследует семинар-практикум;
- 2) что должно входить в содержание семинара-практикума, чем конкретно он должен обогатить слушателей. Обычно содержание семинара-практикума включает в себя не только сообщение или рассказ об интересном опыте работы, но и демонстрацию достижений этого опыта. содержание должно раскрывать выбранную тему, отражающую круг проблем, близких конкретному педагогическому коллективу;
- 3) с помощью каких форм и методов, в какой последовательности вести семинар-практикум.

Основные этапы подготовки семинара-практикума.

1. Выбор темы семинара-практикума.
2. Определение цели.

Цель семинара-практикума всегда ориентирована на практический результат, поэтому он может формулироваться в соответствии с принципом обобщения всех знаний и умений, усвоенных в ходе семинара (как на теоретическом и методическом, так на практическом и рефлексивном этапах его проведения). Если цель реальна, то она побуждает участника семинара к деятельности, вызывает у него активность.

3. Задачи семинара-практикума могут быть следующие:
  - совершенствование профессионального мастерства педагогов-психологов в определённом виде деятельности;
  - обсуждение различных точек зрения, ведение дискуссий;
  - создание проблемных ситуаций, которые позволяют выработать единые позиции в решении проблемы;
  - создание реально выполнимых рекомендаций.
4. Изучение научно методической литературы по теме.
5. Определение способов и приемов совместной работы участников семинара-практикума.
6. Разработка рекомендаций по теме профилактики и коррекции интернет зависимости.
7. Оборудование и оформление места проведения семинара-практикума.
8. Итоговый (подведение итогов, оценка работы, обратная связь).

Эффективность результатов определяется уровнем обратной связи, обменом информацией между взаимодействующими участниками образовательного процесса. Уровень обратной связи может быть оценен по результатам анкетирования, так называемому листку «обратной связи». Обратная связь может быть определена по степени: информационной насыщенности; доходчивости и наглядности представления; объему представленной информации (присутствию разнообразных форм и направлений деятельности); создания рабочей атмосферы; практической полезности; эмоциональной удовлетворенности

Можно выделить универсальную структуру проведения семинара-практикума:

1. *Подготовительная работа* – целью является выявление проблемы, изучение запросов педагогов-психологов в новых знаниях и умениях через индивидуальные беседы, анкетирование, заявки по существующим проблемам в самообразовании. На основе анализа и обсуждения материалов формулируется тема семинара.

Основная задача состоит в том, чтобы помочь педагогам-психологам осознать круг проблем в рамках тематики семинара и оценить возможности рассматриваемых технологий по их разрешению.

2. *Теоретическая часть* (выступление организатора семинара-практикума, члена творческой группы, мультимедийная презентация, «вопросы-ответы» и.т.д. – целью является теоретическое обоснование обсуждаемого.

3. *Практическая работа* (фронтально, в группах) – цель этого этапа распространение практического опыта, приобретение участниками новых умений.

### **Примерные темы для проведения семинаров-практикумов по коррекции интернет-зависимости для педагогов, работающих с обучающимися подросткового возраста**

1. Окно в виртуальный мир – шаг к свободе или пропасти?
2. Причины возникновения интернет-зависимости.
3. Азбука безопасности в сети Интернет.
4. Влияние компьютера на развитие познавательной, эмоциональной, жизненных сфер обучающихся.
5. Интернет друг или враг?
6. Виртуальные друзья и степень доверия.
7. Современные гаджеты как социально-педагогическая проблема.

В теоретической части семинара-практикума выделяются определение компьютерной зависимости, ее виды, механизм формирования, причины возникновения, маркеры поведения, по которым можно распознать интернет-зависимого подростка. Обсуждаются вопросы профилактики и решения проблемы, если зависимость уже сформировалась.

В практической части семинара-практикума используются активные формы работы, опирающиеся на рефлексивно-

деятельностный подход. В работе с педагогами наиболее эффективным является использование именно этих двух подходов. Только при соблюдении этих двух условий запускается процесс рефлексии. А ее результатом является развитие специалистов, наиболее продуктивное усвоение знаний и овладение навыками в рамках темы семинара-практикума.

*Время семинара – практикума: 45-90 минут.*

*Целевая аудитория: классные руководители, педагоги-психологи, социальные педагоги, ответственные за профилактическую работу. Количество участников: 8 – 20 человек*

*Цель семинаров-практикумов – повышение профессионального уровня участников и обмен опытом по вопросу взаимодействия с родителями и педагогами в рамках сопровождения учебно-воспитательного процесса в условиях внедрения информационных коммуникационных технологий (ИКТ).*

*В ходе семинаров-практикумов предусматривается возможность обсуждения различных точек зрения, дискуссии, создание проблемных ситуаций, которые в итоге позволяют выработать единую позицию по рассматриваемому вопросу.*

## **2. Разработка семинара-практикума «Профилактика интернет-зависимости у подростков. Особенности коррекционной работы педагога-психолога с обучающимися с интернет-зависимостью».**

*Время семинара-практикума: 1 час 30 минут.*

*Целевая аудитория: педагоги–психологи ответственные за профилактическую работу.*

*Количество участников: 15 – 20 человек.*

*Цель семинара-практикума – повышение профессионального уровня участников и обмен опытом по вопросу профилактики интернет-зависимости.*

*Задачи:*

1) познакомить с понятиями «интернет-зависимость», с механизмом и причинами формирования интернет-зависимости, с чертами личности интернет-зависимого ребенка;

2) рефлексия собственного профессионального мастерства участниками семинара-практикума.

### *Организационный этап*

Регистрация участников на семинар–практикум, раздача им программ семинара – практикума и цветных карточек–пожеланий.

### *Вводный этап*

1. *Вступительное слово.* Цель: Погружение участников семинара в тему.

В последние годы наблюдается компьютеризация и «интернетизация» всех сфер общественной и промышленной деятельности. Компьютеры и интернет стали необходимым атрибутом офисов, медицинских учреждений, школ, промышленных производств и широко используются в повседневной жизни. Человечество вступило в «эру пользователей». В связи с вышесказанным, изучение особенностей формирования и динамики аддиктивного процесса, а также психолого-педагогическое обеспечение коррекции интернет-зависимости представляются весьма актуальным. Более того, педагогическая коррекция интернет-зависимости у подростков группы риска, помимо актуальности, имеет огромное социальное значение.

2. *Дискуссия по проблеме.* Цель: выяснить уровень знаний участников; структурно преподнести материал по теме, опираясь на ресурсы участников, учитывая их зону ближайшего развития, тем самым помогая им активно приобретать знания и навыки ведения подобной дискуссии.

В процессе дискуссии обсуждаются вопросы, приведенные ниже, преподносится информационный материал по теме профилактики интернет-зависимости:

1. Что такое интернет-зависимость?
2. Каков механизм формирования интернет-зависимости?
3. Каковы причины возникновения интернет-зависимости?
4. Каковы черты интернет-зависимого ребенка?

Интернет-зависимость – признана одним из распространенных вариантов аддиктивных нарушений нехимической природы и имеет значительные негативные социальные, медицинские и экономические последствия.

В 1994 году К. Янг на веб-сайте поместила разработанный ею специальный опросник. В ее распоряжении оказалось почти 500 заполненных анкет, из которых около 400, по ее мнению, были отправлены аддиктами. К. Янг справедливо отметила, что интернет-зависимость не является одним расстройством, а скорее представляет спектр клинических проявлений.

Как любой вид аддикции, интернет-зависимость не возникает мгновенно, в процессе своего формирования она проходит несколько стадий.

1. Стадия легкой увлеченности. Например, получение удовольствия после нескольких раз посещения интернет-сайтов, в целях ли поиска какой-либо информации или совершения интернет-покупок.

2. Стадия увлеченности. Главным признаком перехода подростком на вторую стадию служит появление потребности в нахождении в интернете. Это потребность принимает форму желания уйти от реальности.

3. Стадия привязанности. На этой стадии подросток «держит дистанцию» с компьютером, но полностью избавиться от психологической привязанности к компьютерным играм или интернету не в состоянии.

4. Стадия зависимости. На эту стадию зависимости от компьютера переходят лишь 40-50% подростков, «зависающих» в интернете. На этой стадии серьезно меняется ценностно-смысловая сфера личности, происходит изменение самооценки и самосознания.

Подростки, страдающие интернет-зависимостью, имеют следующие психологические особенности:

1) наличие в семье дисгармоничных внутрисемейных отношений, авторитарный или либеральный стиль семейного воспитания, невнимательное, бездушное отношение к подростку со стороны родителей;

2) искажение в мотивационной сфере подростка, отсутствие либо несформированность устойчивых индивидуальных интересов или увлечений подростка;

3) наличие акцентуации характера, прежде всего *неустойчивого, эпилептоидного, гипертимного или истероидного типа*. У подростков *неустойчивого типа* интернет-зависимость происходит за счет их «безволия», которое отчетливо проявляется, когда дело касается учебы, труда, исполнения обязанностей и долга, приложения усилий для достижения цели. Вместе с тем у них довольно рано обнаруживается тяга к развлечениям, удовольствиям, праздности, безделью. Поэтому они легко предаются не требующим интеллектуальных и волевых затрат увлечениям интернет-играми.

Подростки *эпилептоидного типа* отличаются склонностью к дисфориям в сочетании с аффективной взрывчатостью, что сопровождается неуступчивостью, жестокостью и конфликтностью. Постоянная внутренняя напряженность, неумение строить адекватные отношения со сверстниками зачастую приводят их к реализации своего стремления к агрессивному поведению в Интернете, как в игре, так и в анонимного рода общении через интернет-ресурсы, где они чаще всего получают информацию о жестокости по отношению к кому-либо, просматривая видеофайлы.

Акцентуацию *гипертимного типа* довольно часто можно наблюдать в подростковой популяции. Заметной особенностью этого типа является постоянное пребывание в приподнятом настроении, даже при отсутствии каких-либо внешних причин для этого, что сочетается с высокой активностью, жадой деятельности, необходимостью постоянного общения. С одной стороны, эти

качества позволяют ему прекрасно справляться с возникающими перед ним проблемами, но с другой, эти подростки отличаются легкомыслием, горячностью. Подростки гипертимного типа легко включаются в различного рода интернет-игры, а потом никак не могут противостоять этому влечению из-за азартности, желая достичь более высокого уровня.

Акцентуация *истероидного типа* характеризуется постоянной потребностью привлекать к себе внимание, производить впечатление. Это проявляется в тщеславном, часто нарочитом поведении. Подростки, обладающие такими чертами, могут быть увлечены интернет-общением, но лишь в том случае, если будут постоянно получать так необходимое им внимание, пробуждая постоянный интерес к ним особенно со стороны противоположного пола;

4) эмоциональная холодность подростка, его неспособность к эмпатии, эмоциональному отклику на переживания других людей, неумение сочувствовать;

5) нарушения в формировании Я-концепции подростка, слабость реального Я, деформированное соотношение между Я и Оно.

*Основной этап*

*Особенности коррекционной работы педагога-психолога с обучающимися с интернет-зависимостью*

*Цель коррекционной работы:* развитие у подростков позитивного самовосприятия, формирование умений разрешать жизненные проблемы, общаться, способности к конструктивному целеполаганию и реализации собственного выбора.

*Задачи:*

1) способствовать развитию самооценки и самосознания у подростков;

2) формировать у подростков навыки самоконтроля и саморегуляции;

3) формировать умения целеполагания и развивать систему



ценностей;

4) обучать подростков способам социального взаимодействия.

Деление на группы по цветам. Деление на группы осуществляется при помощи цветных карточек, на которых прописаны пожелания на занятие каждому участнику.

Цели деления и работы в подгруппах: повышение мотивации на работу, вовлечение каждого участника в коммуникацию, углубление в тему и повышение ее осознания каждым участником.

Инструкция: «Уважаемые участники, для следующего упражнения нам необходимо поделиться на три группы. Вы в начале семинара - практикума получили пожеланиями на цветных карточках. Пришло время еще раз ими воспользоваться! Предлагаю объединиться в группы по цветам: красный, желтый, зеленый, - и найти для своей группы место в пространстве нашего зала. Выберите в группе одного человека, который будет записывать идеи на бланке, второго, который будет представлять результаты работы группы. Все остальные - это генераторы идей».

*Игра «Консилиум».*

Цели: Выработка ряда мер (рекомендаций) по профилактике возникновения интернет-зависимости у подростков, углубление в тему и повышение ее осознания каждым участником, принятия рекомендуемых видов работы.

Инструкция: «Итак, поделились на группы! А теперь, представьте, что мы собрались на консилиум. Консилиум посвящен решению проблемы, с которой обратился к вам родитель. Проблема: «Мой ребенок просто не отходит от компьютера, сидит днями и ночами в Интернете. Домашние задания выполняет кое - как. Стал хуже учиться. Все попытки оттащить от компьютера приводят к скандалу, истерике! Я не знаю что делать!». Вашей задачей является обсудить проблему, выработать свод рекомендаций для родителей. Для работы в группе отводится 7 минут. Затем представитель от каждой группы презентует свое творение».

## Бланк к упражнению «консилиум»

Дата \_\_\_\_\_

Обратившийся: родитель.

Проблема: *«Мой ребенок просто не отходит от компьютера, сидит днями и ночами в Интернете. Домашние задания выполняет кое - как. Стал хуже учиться. Все попытки оттащить от компьютера приводят к скандалу, истерике! Я не знаю, что делать!»*

Рекомендации:

---

---

---

---

---

---

---

---

Представление работ, обсуждение, в ходе обсуждения ведущий вносит дополнения.

*Упражнение «Список качеств важных для общения».*

Цель: определение качеств, важных в общении, самоанализ.

Инструкция: «Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

На первом этапе в течение пяти минут вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше вы включите в этот список качеств, тем интереснее вам будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, ваш образ общительного человека. Вспомните очень

общительных литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это вам поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения. Ваш собственный список качеств, важных для общения, нужно обязательно составить письменно. Это очень важно для дальнейшей работы. Поэтому не следует лениться, а записать свои предложения в этот список на отдельном листке бумаги.

На втором этапе проведем общую дискуссию, основная цель которой – выработать согласованный список качеств, важных для общения. При этом любой член группы может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда это качество помогало преодолеть то или иное обстоятельство, улучшить отношения с окружающими. Качество включается в общий список, если за него проголосовало большинство участников (более половины). Вы сможете на этом этапе проверить свои коммуникативные навыки. Понаблюдайте за собой, как вы убеждаете тех, кто не согласен с вами, кто категорически против вашего предложения. А как вы реагируете на возражения?

На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения.

Затем в графе «Самооценка» каждый из вас в зависимости от того, насколько свойственно ему то или иное качество, должен поставить оценку по 10-балльной шкале. Естественно, чем выше степень проявления того или иного качества, тем выше балл, который вы себе выставяете».

## Список качеств, важных для общения

Качество	Самооценка
Умение слушать людей	
Тактичность	
Умение убеждать	
Интуиция	
Наблюдательность	
Душевность	
Энергичность	
Открытость	

### *Заключительный этап*

#### *Рефлексия*

*Цели:* осмысление участниками семинара приобретенного опыта; определение задач саморазвития в рамках темы семинара; рефлексия участниками собственного профессионального мастерства.

Участники семинара-практикума по – очереди отвечают на вопросы, приведенные ниже.

- Что для Вас показалось наиболее полезным и интересным?
- Что нового Вы узнали?
- Чем Вы воспользуетесь на практике?
- Что понравилось?
- Были ли затруднения в процессе выполнения задания?
- В чем они заключались?

## Список рекомендуемой литературы

1 Бодкер, С. Взаимодействие человека с компьютером с позиции теории деятельности / С. Бодкер // Психологический журнал. – 2013. – №4.

2 Власова, Н. В. Психолого-акмеологические особенности интернет-зависимых подростков // Акмеология. – 2014. – №1.

3 Гоголева, А. В.. Аддиктивное поведение и его профилактика. – Воронеж. – 2002.

4 Занина, Е. Л. Особенности научной презентации // Key skills and knowledge students need to participate successfully in the 21st century society : материалы межвузовской научно-практической конференции. Москва : АБиК, 2009. С.101-114.

5 Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики : учеб. пособие для студентов факультета клинической психологии по дисциплине специализации «Психологическая коррекция аддиктивного поведения» / В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов, А.С. Искандирова, А.А. Антоненко, Е.А. Смирнова, Н.С. Хомерики. – Москва. – 2011. – URL : <http://www.medpsy.ru/library/library135.php> (дата обращения : 23.11.2022)

6 Корнилова, А. В. Психологическое консультирование педагогов по организации профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях СОШ / А.В. Корнилова; Л.А. Дубровина // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук : тез. II Междунар. студен. науч.- практ. конф, 21 февр. 2019 г. / ГАОУ ВО МГПУ ИПССО; [сост.: Л.Ю. Овчаренко (Еремина), Э.Н. Рычихина]. – Москва, 2019.

7 Пережогин, Л. О. Зависимость от Интернета и ПК у детей и подростков. Предпосылки. Формы. Критерии диагностики. Подходы к терапии / Л.О. Пережогин, Н.В. Вострокнутов. – Москва // Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья : V Международный конгресс, Москва,

24-27 сентября 2013 г. / ред. А.А. Северный, Ю.С. Шевченко. – Москва : ONEBOOK.RU, 2013. – С. 27-28.

8 Пережогин, Л. О. Синдром отмены при зависимости от Интернета и мобильных средств доступа к нему / Л. О. Пережогин // Наркология : ежемесячный рецензируемый научно-практический журнал / Ред. А.Л. Игонин. – 2015. – №10 2015. – С. 101-103.

9 Пойманные одной сетью : социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об интернете / Под ред. Г.В. Солдатовой; Солдатова, Г. В., Зотова Е.Ю., Чекалина А.И., Гостимская О.С. Фонд Развития Интернет. – Москва, 2011. – 176 с.

10 Рожденные цифровыми: семейный контекст и когнитивное развитие / Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Вишнева А.Е., Теславская О.И., Чигарькова С.В.. – Москва : 2022. – 356 с. – ISBN 978-5-98807-102-0.

11 Семья : психология, педагогика, социальная работа / Под ред. А. А. Реана. М., 2010. 576 с.

12 Собкин, В.С. Подросток : виртуальность и социальная реальность : По материалам социологического исследования / Собкин В.С., Евстигнеева Ю.М. Труды по социологии образования. Том VI. Выпуск X. – Москва : Центр Социологии Образования РАО, 2001. – 156 с.

13 Титова, С. А. Азбука методической работы: планирование, формы и методы работы : методические рекомендации / С. А. Титова. – Минск : МГОУМК, 2005.

14 Формы методической работы. – URL : <https://poisk-ru.ru/s46787t3.html> (дата обращения : 20.11.2022)

15 Якобсон, П. М. Психология чувств и мотивации / П. М. Якобсон. – Воронеж : МОДЭК ; Москва : Институт практической психологии, 1998. – 304 с. – (Психологи Отечества : избранные психологические труды : в 70-ти томах) . – ISBN 5-89395-062-3.

## Приложение Л

### Методические рекомендации по организации и проведению мастер-классов

Сведения об авторе: Мищенко Валентина Николаевна, педагог-психолог первой квалификационной категории МКУ РЦ «Детство», руководитель городской службы школьной медиации (примирения) в муниципальных общеобразовательных организациях. E-mail: [valentina\\_mishchenko@inbox.ru](mailto:valentina_mishchenko@inbox.ru)

**Аннотация.** Данные методические рекомендации посвящены организации мастер-классов по применению медиативных и восстановительных технологий в работе педагогов-психологов в общеобразовательных организациях, занимающихся коррекцией интернет-зависимости подростков.

Методические рекомендации разработаны с целью информирования педагогов-психологов общеобразовательных организаций об инновационных методах коррекции и профилактики интернет-зависимости, включая компьютерную и игровую зависимости, зависимость от онлайн общения в социальных сетях и чатах, способах раннего выявления и своевременного предупреждения развития зависимостей.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	
1 Мастер-класс как технология.....	
1.1 Цели и задачи мастер-класса.....	
1.2 Мастер-класс в работе педагога-психолога.....	
2 Методические рекомендации по применению медиативных и восстановительных технологий в работе с интернет- зависимостью подростков.....	
2.1 Применения медиативных и восстановительных практик в работе с интернет-зависимостью подростков.....	
2.2 Возможные методы и пути решения проблемы интернет- зависимости подростков.....	
2.3 Кейс-метод по формированию культуры потребления гаджетов.....	
Список рекомендуемой литературы.....	



## Пояснительная записка

Мастер-класс – одна из форм эффективного профессионального обучения педагогов-психологов, распространения педагогического опыта.

Цель составления методических рекомендаций – методическая поддержка педагогов-психологов общеобразовательных организаций в сфере работы по профилактике интернет-зависимости подростков.

Разработка имеет практическую значимость, дает возможность системно проанализировать видение конкретной ситуации с точки зрения (школьника, педагога-психолога, родителя, учителя, администрации) всех участников образовательного процесса.

В качестве ожидаемого практического результата применения данных методических рекомендаций можно предположить проведение мастер-классов педагогами-психологами с использованием медиативных и восстановительных подходов в рамках работы по профилактике интернет-зависимости подростков.

# 1 Мастер-класс как технология

## 1.1 Цели и задачи мастер-класса

В настоящее время большое внимание уделяется поиску форм обучения, предполагающих активную деятельность и инициативу обучающихся. В этой связи все большую популярность приобретает такая форма, как мастер-класс.

Мастер-класс – (от английского *masterclass*: *master* – лучший в какой-либо области + *class* – занятие, урок) – означает урок мастера, занятие, проводимое признанным специалистом в своей сфере деятельности.

Мастер-класс является интерактивной формой обучения и обмена успешным опытом деятельности, опирающимся на оригинальную авторскую методику.

Мастер-класс – это современная форма представления педагогического опыта в профессиональной аудитории, представляющий собой, фундаментально разработанный оригинальный метод или авторскую методику, опирающийся на свои принципы и имеющий определенную структуру. С этой точки зрения мастер-класс отличается от других форм трансляции опыта, тем, что в процессе его проведения идет непосредственное обсуждение предлагаемого методического продукта и поиск творческого решения педагогической проблемы, как со стороны участников мастер-класса, так и со стороны мастера (под мастером мы подразумеваем педагога, ведущего мастер-класс).

Для мастер-класса важна гармония описательно-методического и теоретико-аналитического начал, т.е. специалист представляет богатый практический опыт, который им осмыслен на научно-методической основе, приглашая к сотрудничеству своих коллег.

Основные отличительные особенности мастер-класса:

– демонстрация специалистом уникальных приемов работы или своего понимания проблемы в практической форме. Мастер

выступает в роли консультанта, помогающего организовать учебную работу, осмыслить на новом, более высоком, уровне творческую деятельность. В отличие от тренинга и семинара мастер-класс обычно проводится для тех, кто уже состоялся как профессионал, но не удовлетворён достигнутым уровнем. В отличие от конференции в мастер-классе отсутствует равенство сторон процесса обучения;

- операциональность, т.е. направленность на освоение способов деятельности;

- вовлечение учеников в активную деятельность по освоению мастерства под контролем специалиста.

- публичность. Наличие широкой аудитории, воспринимающей процесс общения специалиста и его слушателей, которая может вмешиваться в этот процесс, задавая вопросы и требуя пояснений.

Если мастер-класс проводится на регулярной основе на протяжении длительного времени и с постоянными участниками, то такую форму занятий называют творческой мастерской.

Методику проведения мастер-класса определяет его ведущий – специалист, достигший высоких результатов в определенной сфере профессиональной деятельности, обладающий собственным индивидуальным стилем, пользующийся авторитетом у коллег.

Целью мастер-классов, организуемых МКУ РЦ «Детство» в рамках муниципального инновационного проекта, является повышение квалификации педагогических работников, их профессиональной компетентности, обобщение и распространение педагогического опыта по коррекции интернет-зависимости подростков, что будет реализовано в виде демонстрации работы с кейсами, проведения «Круга сообществ» в рамках медиативного и восстановительного подходов.

***К задачам мастер-класса относятся:***

- демонстрация лучшей практики путем прямого и комментированного показа последовательности действий, методов,

приемов и форм педагогической деятельности с целью мультипликации опыта;

- выявление и обобщение передового психолого-педагогического опыта по выявлению и профилактике интернет-зависимости подростков;

- совместная отработка кейсов по решению поставленной в программе мастер-класса проблемы;

- рефлексия собственного профессионального мастерства участниками мастер-класса;

- оказание помощи участникам мастер-класса в определении задач саморазвития и самообразования по проблемам профилактики интернет-зависимости подростков.

Таким образом, мастер-класс представляет собой инновационную форму повышения квалификации педагогов, которая предоставляет педагогическим работникам возможность профессионального общения, создаёт условия для обмена опытом практической деятельности, повышает их профессиональную компетентность.

## **1.2 Мастер-класс в работе педагога-психолога**

Мастер-класс имеет практико-ориентированный характер взаимодействия участников, создающий для них новые возможности. Для мастера – это возможность представить себя, свои достижения; узнать мнение других о своих профессиональных поисках; найти единомышленников. Для обучающихся – это возможность овладеть новыми приемами деятельности, обеспечивающими получение более высоких результатов и достижение качественно нового уровня осуществления деятельности. Именно это свойство мастер-класса открывает широкие возможности для его применения в образовательном процессе.

## ***Требования к организации и проведению мастер-класса***

Мастер-класс – это оригинальный способ организации деятельности педагогов в составе малой группы (7-15 участников). Мастер-класс как локальная технология трансляции педагогического опыта должен демонстрировать конкретный методический прием или метод, методику преподавания, технологию обучения и воспитания. Он должен состоять из заданий, которые направляют деятельности участников для решения поставленной педагогической проблемы.

Универсальная формула эффективного мастер-класса:

40 % методики + 60 % тренинга + 0 % общих фраз

### **Алгоритм технологии мастер-класса.**

#### ***1. Презентация педагогического опыта:***

- кратко характеризуются основные идеи презентуемой воспитательной или образовательной технологии;
- описываются достижения в работе;
- доказываемая результативность деятельности учащихся, свидетельствующая об эффективности технологии;
- определяются проблемы и перспективы в работе педагога-психолога.

#### ***2. Представление системы учебных занятий:***

- описывается система учебных занятий в режиме презентуемой технологии;
- определяются основные приемы работы, которые ведущий будет демонстрировать слушателям.

#### ***3. Проведение имитационной игры:***

- специалист проводит учебное занятие со слушателями, демонстрируя приемы эффективной работы с учащимися;
- слушатели одновременно играют две роли: учащихся и экспертов, присутствующих на открытом занятии.

#### ***4. Моделирование:***

- педагоги-психологи выполняют самостоятельную работу по конструированию собственной модели учебного занятия в режиме представленной технологии;
- ведущий мастер-класса выполняет роль консультанта, организует самостоятельную работу слушателей и управляет ею;
- специалист совместно со слушателями участвует в обсуждении авторских моделей, созданных в ходе занятия.

#### *5. Рефлексия:*

- проводится дискуссия по результатам совместной деятельности мастера и слушателей.

## **2. Методические рекомендации по применению медиативных и восстановительных технологий в работе с интернет-зависимостью подростков**

### **2.1 Применение медиативных и восстановительных практик в работе с интернет-зависимостью подростков**

В настоящее время интернет стал одним из динамично развивающихся реалий современного общества. Ведущая функция интернета, состоящая в получении информации, сегодня перестает быть ведущей. На первое место выходит коммуникативная функция, состоящая в обмене информации между индивидами.

В последнее время виртуальное общение, виртуальная коммуникация всё чаще заменяет коммуникацию реальную, однако эта проблема мало изучена современными исследователями. Наиболее часто затрагиваются социальные проблемы, межнациональные конфликты и даже политические вопросы. Кроме того, конфликты могут возникать и совершенно беспочвенно. Например, при банальном недопонимании друг друга пользователями. Такой конфликт вполне возможно объяснить. Не стоит забывать, что между гипотетическими участниками может быть огромная разница в возрасте, интеллектуальных, культурных, психоэмоциональных показателях. Это сказывается на формате

человеческого мышления и половое, национальное и даже имущественное различие.

Различные виды зависимости являются самыми удобными для мозга способами борьбы со стрессом. Согласно информации экспертов, механизм формирования зависимости запускается, когда человеку тяжело принимать реальность, которая наносит ущерб его психологическому состоянию. Другими словами механизм формирования зависимости запускается, когда человек переживает внутриличностный конфликт. Таким образом, человек «уходит» в другой, более удобный для него мир, чтобы «забыться» и избавиться от неприятных ощущений.

На первом месте в списке самых популярных видов зависимостей человека стоит интернет-зависимость и зависимость от гаджетов (это современные модные электронные приборы, от которых также у многих людей в наши дни формируется зависимость: мобильные телефоны, планшеты и т.д.).

Интернет-зависимость – это поведенческая зависимость, при которой человек становится зависимым от использования Интернета или других онлайн-устройств в качестве неадаптивного способа справиться с жизненными стрессами и конфликтами. Одной из причин возникновения данной зависимости лежит внутриличностный конфликт, базирующийся на потребности в общении, причастности.

Наиболее характерна данная зависимость для подростков. Референтной группой для подростков, на мнение которой они ориентируются, являются сверстники. Если родители или обстоятельства ограничивают реальное общение подростка со сверстниками, то они восполняют пробел виртуальным общением в социальных сетях, на форумах, или с информацией.

Поскольку подростковый возраст относится к наиболее «конфликтующему» периоду жизни человека, родители обязаны уделять внимание детям и в этом возрасте. Это заключается не столько в контроле их круга общения, ограждении их от

сомнительных знакомых, сколько в направлении деятельности, досуга и общения подростка в социально-одобряемых рамках.

Самая опасная часть интернет-зависимости – это факторы, которые делают ее навязчивой и прогрессивной. Эти факторы являются эмоциями, ведущими к поведению, или основными проблемами, вызывающими зависимость. Как только человек испытывает негативные последствия, связанные с чрезмерным использованием компьютеров и Интернета, и может распознать их как вредные и прекратить поведение, это будет только ошибкой или временной ошибкой, а не зависимостью. Тем не менее, именно чувства тревоги, депрессии, низкой самооценки, боли, одиночества и суматохи являются движущей силой повторяющегося поведения, связанного с интернет-зависимостью. Те, кто зависим, просто не могут найти выход из своих недугов, поэтому они продолжают возвращаться к использованию своего компьютера и Интернета в качестве «убежища», что в итоге приводит к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

По мнению К. Янг, интернет-зависимость приводит к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. После стадии непреодолимого желания просмотра и потребления контента в интернет-источниках часто следуют неврологические нарушения (бессонница, кошмарные сновидения, нервозность, депрессия, фобии), затем наступают соматические изменения – ухудшается зрение, нарушается осанка, выраженная прибавка или потеря веса, усиливается гиподинамия (малоподвижный образ жизни). В результате интернет-зависимый подросток терпит удар по своему психическому, социальному и физическому здоровью.

*Основные психические и физические критерии интернет-зависимости:*

К психическим признакам относятся: формирование патологической привычки, благодаря чему человек наносит себе вред, потеря чувства меры, контроля над употреблением чего-либо,



времени, проведённого у экрана (компьютера или смартфона); невыполнение обещаний, данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведённого за экраном; намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведённого за экраном; утрата интереса к социальной жизни и своему внешнему виду; оправдание собственного поведения и пристрастия с целью убежать от нежелательной действительности в сторону более благополучной, эйфоричной реальности. Человек «закрывается» от общества, «прячется» у монитора, становится неспособным налаживать отношения, обслуживать себя, что в итоге может привести к нарушению адаптации в обществе.

Среди физических признаков выделяются: нарушение зрения, нарушение опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), нарушение пищеварительной системы. При наличии трёх и более признаков можно констатировать компьютерную зависимость.

Также определён ряд факторов, которые делают интернет-среду привлекательной как средство ухода от реальности и получения удовольствия:

1) уход в виртуальную реальность (там люди легко и часто влюбляются, ссорятся, радуются и волнуются, в отличие от жизни), в результате чего создаётся иллюзия товарищества, поддержки друга;

2) существующая возможность создания образов, фантазий, невозможных в повседневной жизни;

3) ощущение безопасности (никто не узнает и не поругает за общение с аморальным типом);

4) возможность самоутверждения (подросток считает, что в реальной жизни такого статуса он не достигнет никогда);

5) возможность пребывать и участвовать в онлайн-играх, доставляющих удовольствие.

Устранить интернет-зависимость сложно, однако можно научиться справляться с трудностями и сократить использование

компьютера до более здорового уровня. Преодолению интернет-зависимости будет способствовать развитие навыков управления стрессами и навыков конструктивного разрешения конфликтов, лежащих в основе возникновения зависимости.

Применение медиативных технологий способствует коррекции нарушенной или деформированной коммуникации, созданию условий для понимания сторонами самих себя и друг друга.

Медиация – это инструмент помощи в разрешении конфликтов между участниками образовательного процесса. Можно разрешать споры и конфликты, не доводя их до более тяжелых последствий. Владение основами процедуры медиации помогает подросткам договариваться и исправить ошибки, восстанавливать отношения и самостоятельно компенсировать нанесенный ущерб, способствует повышению самооценки и самоуважения подростков, росту их способности к самоконтролю и пониманию своей ответственности.

Деятельность школьных медиаторов направлена не только на профилактику и разрешение конфликтов, возникающих в образовательной среде, но и на воспитание личности учащихся.

Школьная медиация создает основу для формирования безопасного пространства в образовательном учреждении. А лишь удовлетворив эту базовую потребность в безопасности, мы можем рассчитывать на эффективность работы системы и появление глубинной потребности к получению знаний, познанию мира, открытости к нему. Поэтому так важно применять медиативные технологии в работе с интернет-зависимыми подростками в рамках образовательного процесса.

## **2.2 Возможные методы и пути решения проблемы интернет-зависимости подростков**

В результате стихийного увлечения Интернетом мы имеем на сегодняшний день довольно широкую картину социальных, педагогических и психологических девиаций в социализации

современной молодежи и подростков. Все более настоятельной является необходимость изучить его влияние на социализацию личности подростка. Процесс социализации неразрывно связан с общением и деятельностью людей в реальном и онлайн-времени в связи с вхождением нового поколения в интернет-пространство. Каждая личность может выносить из объективно одинаковых ситуаций свой социальный опыт, как позитивный, так и негативный. Социализация подростка осуществляется в ходе его деятельности, которая в этом возрасте включает в себя две стороны: предметную и социальную. Последняя тесно связывается со становлением мотивационно-потребностной сферы личности. Таким образом, особенности социализации личности в конкретный исторический период влияют на возникновение и протекание подросткового кризиса.

Д.В. Ярцев, исследуя социализацию современного подростка, указывает на следующие ее особенности.

1. У него затруднено формирование таких ценностных ориентаций, которые бы способствовали его безболезненному вхождению в систему социальных отношений. Причиной служит изменившаяся социально-экономическая ситуация и как следствие ослабление воспитательной функции современной семьи в плане формирования долговременных личностных установок ребенка.

2. Он не спешит создавать близкие и доверительные отношения со своими сверстниками, а предпочитает более легкие и ни к чему не обязывающие контакты, однако потребность в глубоком интимно-личностном общении сохраняется, не находя своего удовлетворения.

3. Он стремится получить от школы не только предметные знания, но и определенный жизненный опыт, который помог бы ему в дальнейшем быть более эффективным в социальной среде. Но данная потребность, как правило, не удовлетворяется в силу множества различных причин.

Интернет-технологии создают условия для более раннего по

сравнению с предыдущим поколением включения подростка в социальную деятельность. Особый интерес представляет собой такое явление, как «игры с идентичностью», или экспериментирование с самопрезентацией, опирающейся на фундаментальное свойство Интернета, задающее ситуацию безопасности, – анонимность. Другие свойства Интернета – пространственно-временная неограниченность коммуникации и легкость визуализации ипостасей личности – создают предпосылки для интенсификации общения на личностном уровне. Оказывая развивающее воздействие на интеллектуальные способности, способности к деятельности, компьютеризированная деятельность может подавлять сферу межличностного взаимодействия, ограничивая реальные социальные контакты. Чрезмерное пребывание за компьютером в ущерб всему остальному, трудности в установлении и поддержании межличностных отношений из-за особенностей мировосприятия и познавательных процессов, обусловленных взаимодействием с виртуальной реальностью компьютерных технологий, приводят к упрощению системы отношений «человек–человек» у подростков, включенных в компьютеризированную деятельность. В личностном развитии у них преобладают характеристики человека-деятели и плохо развиты свойства человека-субъекта социальных взаимоотношений. Они менее осведомлены обо всех тонкостях человеческих взаимоотношений, все происходящее склонны оценивать логически, рационально, с помощью мыслительных операций, что не всегда приемлемо для межличностных отношений. Нечеткое осознание компонентов эмоционально-чувственной сферы при восприятии другого свидетельствует о низком уровне погруженности в данную сферу человеческого бытия в целом, вырождении ее регулятивной функции. В организации межличностного взаимодействия, являющегося в подростковом возрасте особым условием и основой приобретения жизненного опыта, снижается роль эмоционально-чувственного компонента. Описанные особенности сознания

опытных пользователей компьютерных технологий влияют на освоение и понимание ими социально-нормативных отношений в целом. Так, например, изменяется полоролевой компонент социализации, общение со сверстниками, профессиональное самоопределение, выбор способов достижения целей индивидуального развития и др. Нами выявлено, что у опытных пользователей компьютерных технологий восприятие и понимание другого человека и взаимодействие с ним подчиняются ценностной ориентации личности на активное достижение в деятельности, а у неопытных пользователей – ценностной ориентации на продолжение отношений. В ценностном образе другого у опытных пользователей компьютерных технологий доминируют деловые качества, ориентация на успех и достижение, активность, интеллект, выступая основным регуляторами межличностных отношений, что выражается в форме их чувствительности к оценке образа другого, прежде всего, как субъекта-деятеля.

Общение посредством Интернета обладает следующими характеристиками.

1. Все формы общения обладают такой характеристикой, как анонимность, которая имеет целый ряд последствий. Анонимность общения в Интернете обогащает возможности самопрезентации подростка, предоставляя ему возможность не просто создавать о себе впечатление по своему выбору, но и быть тем, кем он захочет. То есть, особенности коммуникации в Интернете позволяют ему конструировать свою идентичность по своему выбору. Несмотря на то, что иногда возможно получить некоторые сведения анкетного характера и даже фотографию собеседника, они недостаточны для реального и более или менее адекватного восприятия личности. Кроме того, наблюдается скрывание информации или презентация ложных сведений.

2. В интернет-коммуникации теряют свое значение невербальные средства общения. Несмотря на то, что в текстовой коммуникации существует возможность выражать свои чувства при

помощи «смайликов» (их существует около 100), физическое отсутствие коммуникации в акте коммуникации приводит к тому, что чувства можно не только выражать, но и скрывать, равно как и можно выражать чувства, которые подросток в данный момент не испытывает. То есть в результате физической непредставленности партнеров по коммуникации друг другу теряет свое значение целый ряд барьеров общения, обусловленных внешними характеристиками партнеров по коммуникации: их полом, возрастом, социальным статусом, внешней привлекательностью, а также коммуникативной компетентностью, а точнее, невербальной частью коммуникативной компетентности.

Как правило, для интернет-зависимых подростков характерны дисгармония функционирования эмоциональной сферы, проявляющаяся в неспособности к осознанию своих чувств, невозможности спонтанно отреагировать их в коммуникативных ситуациях. Такая дисгармония часто формируется в результате псевдосолидарного типа семейных отношений, в которых отношения носят формальный характер, отсутствует искренняя вовлеченность родителей в дела ребенка, что способствует возникновению у него ощущения изолированности и в дальнейшем приводит к проблемам адаптации в коллективе сверстников. Даже при наличии порой широкого круга знакомых дружеские отношения возникают крайне редко, нет и эмоциональной привязанности к кому-либо из окружения. С одной стороны, сами подростки объясняют это отсутствием потребности в эмоционально близких отношениях, с другой стороны, нами были обнаружены явные признаки дефицита общения. Можно предположить, что использование интернет-ресурсов в качестве средств общения и самораскрытия характерно для тех, кто ощущает некоторую недостаточность, неполноту, ущербность «обычной» реальности. Собственно образ «Я» и самооценка таких людей, сформировавшись под влиянием столкновений с неудовлетворяющей их реальностью, сопровождаются

специфическими проблемами и связанным с этим эмоциональным напряжением. В группе «жителей Интернета» преобладают люди с нереалистическими и недифференцированными требованиями к себе, дискриминирующие собственную телесность, ощущающие некоторую дистанцию между собой и другими и пытающиеся компенсировать отсутствие чувства близости и взаимопонимания преувеличенными представлениями о собственной независимости, а также отказом от следования общепринятым нормам. Интернет важен для тех подростков, чья реальная жизнь по тем или иным (внутренним или внешним) причинам межличностно обеднена.

Существуют особые трудности, с которыми многим подросткам приходится сталкиваться в самом процессе межличностного общения, сопровождающиеся, как правило, сложными переживаниями, чувством психологического дискомфорта. К их числу относятся острое чувство одиночества, отчужденность, необщительность; трудности в социальной коммуникабельности – неумение извиниться, выразить сочувствие, правильно и достойно выйти из конфликта; сложности в достижении согласия, выработке общей позиции. В этих случаях люди скорее используют Интернет как альтернативу своему непосредственному (реальному) окружению. При этом и без того узкий круг общения по мере развития интернет-зависимости приводит фактически к формальной изоляции подростка. Таким образом, подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям, в большей степени подвержены риску развития интернет-зависимости. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в Сети достаточным для самоутверждения и для улучшения психического состояния. Будучи включенными в виртуальную группу, интернет-зависимые становятся способными испытывать эмоциональный риск путем высказывания суждений, противоречащих мнению других людей. В реальной жизни интернет-зависимые не могут высказать

аналогичные мнения даже своим близким знакомым и родителям. В киберпространстве они выражают эти мнения без страха отвержения, конфронтации или осуждения, потому что «собеседники» являются менее достигаемыми, а идентичность самого коммуникатора может быть замаскирована. Таким образом ухудшение межличностных отношений в реальности ведет к интернет-зависимости.

В связи с возрастанием количества разводов и изменений места жительства возрастает потребность в социальной поддержке. Выявлено, что интернет-зависимые используют Интернет для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате); сексуального удовлетворения; возможности «творения персоны», вызывая тем самым определенную реакцию окружающих или их признание. Включаясь в такую группу, человек получает возможности поддержки позитивного образа «Я» за счет позитивной социальной идентичности. Наконец, интернет-зависимость может вызываться психопатологией: К.С. Янг установила, что депрессия коррелирует с интернет-зависимостью. Депрессивные больные, которые больше других испытывают страх отвержения и больше других нуждаются в социальной поддержке, пользуются Интернетом, чтобы преодолеть трудности межличностного взаимодействия в реальности.

Интернет в качестве средства «ухода» от реальности дает следующий спектр возможностей:

- возможность анонимных социальных интеракций (здесь особое значение имеет чувство безопасности при их осуществлении, включая использование электронной почты, чатов, ICQ );

- возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы «Я»; вербализация представлений и/или фантазий, невозможных для реализации в обычном мире, например, ролевые игры в чатах и т.д.);



– чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (здесь важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника, так как в любой момент можно найти нового);

– неограниченный доступ к информации, «информационный вампиризм».

Изучение теоретических источников и анализ практического опыта организации профилактики интернет-зависимости подростков позволили выявить глубину и социальную значимость решения данной проблемы. Интернет-зависимость молодежи и подростков является не только чисто медицинской, но и общесоциальной проблемой современного общества. В значительной степени от интернет-зависимости страдают и подростки, и их родные, и общество в целом, ведь она проявляется в бегстве в виртуальную реальность людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учебной или социальным окружением.

Профилактика интернет-зависимости подростков должна быть направлена на пробуждение или возвращение интереса к возможностям реальной жизни, переосознание потребностей и ценностей, нахождение новой цели и мотивации в реальной жизни, восстановление реальных отношений с окружающими людьми, особенно родными.

Посредством анкетирования и мониторинга нами выявлено чрезмерное увлечение компьютером в семьях. При этом родители на «компьютерных детишек» не нарадуются, дети растут тихими, замкнутыми. И так маленький человек постепенно уходит из социума. У нас в школах уже идет тотальная информатизация, в семьях еще не сформировалась культура дозированного общения с компьютером. Вхождение детей в Интернет должно сопровождаться контролем со стороны родителей и учителей, сверстников, старших

друзей и референтно значимых взрослых, являющихся носителями живого человеческого общения.

Приобретение навыков урегулирования конфликтов способствует социализации личности на всех этапах ее становления. Восстановительные, медиативные технологии снижают уровень конфликтности подростка, позволяет восстановить его в социуме и предупредить его дальнейшее преступное поведение.

Как справедливо отмечает А.А. Беженцев, комплексные профилактические мероприятия должны носить приоритетный характер и системный подход.

Так как, пишет М.Н. Садовниковой: «Медиативные технологии – это способ разрешения разногласий и предупреждения конфликтов в повседневной, в том числе профессиональной сфере, с целью сохранения/восстановления отношений с другой стороной и выработки взаимоприемлемого и взаимовыгодного, отражающего интересы обеих сторон решения».

В современном общеупотребительном понимании медиация – это вид примирительной процедуры. Эффективность использования процедуры медиации и медиативных технологий подтверждается международной практикой. Процесс медиации характеризуется тем, что именно сами стороны, вовлеченные в спор, добровольно участвуя в процедуре медиации, вырабатывают возможные варианты решения проблемы. Медиатор не принимает, не выносит и не навязывает им никаких готовых решений. Медиация, по моему мнению, это искусство, которое наглядно демонстрирует пример как можно быстро и конструктивно выйти из конфликтной ситуации. Само понятие «медиация» произошло от латинского слова «mediare» – посредничать, занимать середину между двумя точками зрения либо сторонами, предлагать средний путь, держаться нейтрально, беспристрастно. Реализация в образовательной организации процедуры медиации позволяет в оптимально короткие сроки достичь взаимопонимания между участниками конфликта и найти решение, ориентированное на

будущее сотрудничество.

*Медиация* – способ урегулирования споров при содействии медиатора (независимое лицо, привлекаемое сторонами в качестве посредников в урегулировании спора для содействия в выработке сторонами решения по существу спора) на основе добровольного согласия сторон в целях достижения ими взаимоприемлемого решения.

*Медиатор (посредник)* – это человек, который являясь третьей нейтральной, независимой стороной, не заинтересованной в данном конфликте, помогает сторонам разрешить имеющийся спор.

Медиатор обеспечивает то необходимое безопасное пространство, в котором стороны конфликта могут развить понимание, доверие друг к другу и совместно работать над решением своих проблем, а в дальнейшем, общаться друг с другом.

*Медиативный подход* – деятельностный подход, основанный на осознанном применении инструментов и техник медиации, признании принципов медиации, предполагающий владение навыками позитивного общения, создающими основу для предотвращения и (или) эффективного разрешения споров и конфликтов в повседневных условиях без проведения структурированной процедуры медиации.

Метод «Школьная медиация» – авторский метод, разработанный АНО «Научно-методический центр медиации и права» – может использоваться любым человеком, прошедшим соответствующее обучение, при разрешении или предотвращении споров и разногласий.

*Метод «Школьная медиация»* – это инновационный метод, который применяется для разрешения споров и предотвращения конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса в качестве современного альтернативного способа разрешения споров.

Метод школьной медиации позволяет образовательной организации и семье воспринимать друг друга как партнеров,

стремящихся к одной цели, и объединить их усилия для обеспечения безопасности и благополучия ребенка.

Медиатор помогает организовать переговоры между участниками спора, услышать друг друга, найти возможности и ресурсы для самостоятельного урегулирования спора, найти выход из сложившейся ситуации, договориться о порядке выполнения договоренностей, сохранить отношения, развить навыки эффективной коммуникации.

Под медиативными технологиями в работе с несовершеннолетними понимается использование совокупности инструментов профессиональной медиации сотрудниками субъектов системы профилактики для предупреждения конфликтов с ними, а также с целью привития им навыков конструктивного взаимодействия для сохранения, восстановления отношений с окружающими. К таким медиативным технологиям относятся «Я-сообщение», «активное слушание», «рефрейминг», «резюмирование», «перефраз», «открытые вопросы».

Как считает В.Г. Данакири медиация, основными принципами которой являются проявление уважения друг к другу, принятие друг друга, умение слушать и слышать, обязательное соблюдение конфиденциальности – это возможность для всех участников спора выйти из него победителями при отсутствии побежденных.

Главной целью медиации, основанной на понимании, является разрешение спора посредством понимания, т.к. более глубокое понимание сторонами их собственных перспектив, приоритетов и интересов, делает их способными совместными усилиями преодолеть возникший между ними конфликт.

В российских условиях работа с интернет-зависимыми подростками возможна в рамках применения медиативно-восстановительной беседы, проведения «Кругов сообществ», разбора кейсов, участия в переговорных играх, приобщению к обучению «групп равных».

*Проведение медиативно-восстановительной беседы в*

образовательных организациях позволяет в оптимально короткие сроки достичь взаимопонимания между участниками конфликта и найти решение, ориентированное на сотрудничество. Педагог-психолог в рамках индивидуальной или парной работы имеет возможность обсудить вопросы связанные с самооценкой, уважением к себе, личными границами, правилами и традициями в семье, негативным восприятием мира подростком.

Проведение педагогами-психологами «Кругов сообществ» в классах, показали свою эффективность в работе с групповыми конфликтами, ситуациями изгоев, а также для поддержки пострадавших или оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Организация «кругов сообществ» позволяет задействовать большое количество учащихся. Каждый в равной степени может высказать свою точку зрения, обратиться к кому-либо из одноклассников, озвучить проблему, которая его беспокоит и разрешить вопрос здесь и сейчас. Таким образом, используя эту технологию, задавая специальные вопросы, специалист может выявить реальность дефицита у школьников (потребности подростков) и наличие сформировавшейся паталогической привычки (интернет-зависимости). Важными пунктами будут признание факта наличия зависимости, осознание факта самоповреждения, формулировка альтернативных вариантов удовлетворения этой потребности. Также важно обсудить тренировку способов восполнения дефицита.

Я полагаю, что применение таких интересных форм работы с подростками как: разбор кейсов, «Кругов сообществ», игры по медиации, проведение переговорных игр, диспутов будет способствовать профилактике интернет-зависимости у подростков, развитию коммуникативных навыков, умению эффективной самопрезентации, ребята смогут более уверенно аргументировать свою точку зрения, развивать социальный интеллект, демонстрировать активную жизненную позицию.

Внедрение метода школьной медиации выступает значимым фактором развития потенциала педагогов и родителей в сфере

безопасности образовательной среды, повышения их компетенций в управлении конфликтами, умении применять медиативный подход как инновационную воспитательную технологию, которая является реальным инструментом для решения задач профилактики и коррекции. Это в свою очередь закладывает основу воспитания будущих поколений с развитым правосознанием и социальным интеллектом, умеющих сотрудничать, опирающихся на гуманистические ценности, ставящих человеческую жизнь, здоровье и позитивное общественное взаимодействие на первое место.

### **2.3 Кейс-метод по формированию культуры потребления гаджетов**

Кейс (от англ. case) – это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере: социальной, экономической, медицинской и т. д. Как правило, кейс содержит не просто описание, но и некую проблему или противоречие и строится на реальных фактах. Соответственно, решить кейс – это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение.

Сравнительно недавно началось активное использование кейс-технологии в образовании и сейчас этот подход стал одной из самых эффективных технологий обучения.

Преимущества кейс-метода по сравнению с традиционными методами обучения:

- Практическая направленность. Кейс-метод позволяет применить теоретические знания к решению практических задач.

- Интерактивный формат. Кейс-метод обеспечивает более эффективное усвоение материала за счет высокой эмоциональной вовлеченности и активного участия обучаемых. Участники погружаются в ситуацию с головой: у кейса есть главный герой, на место которого ставит себя команда и решает проблему от его лица.

Акцент при обучении делается не на овладение готовым знанием, а на его выработку.

– Конкретные навыки. Кейс-метод позволяет совершенствовать «мягкие навыки» (soft skills), которым не учат в университете, но которые оказываются крайне необходимы в реальном рабочем процессе.

Решение кейсов состоит из нескольких шагов:

- 1) исследования предложенной ситуации;
- 2) сбора и анализа недостающей информации;
- 3) обсуждения возможных вариантов решения проблемы;
- 4) выработки наилучшего решения.

Поскольку цель кейса – обучение и/или проверка конкретных умений, в него закладывается комплекс знаний и практических навыков, которые участникам нужно получить, а также устанавливается уровень сложности и дополнительные требования.

С участниками мастер-класса рекомендовано провести кейс по профилактике интернет-зависимости с целью информирования о последствиях злоупотребления работы за компьютером. В ходе обсуждений участники раскроют пользу и вред различных интернет-ресурсов, будут учиться бороться с начальными признаками интернет-зависимости.

Работа посредника по случаю осуществляется на основе восстановительного подхода, методические основания которых были разработаны Центром судебно-правовой реформы (Р.Р. Максудов, А.Ю. Коновалов, Л.М. Карнозова).

Восстановительный подход – использование в практической деятельности, в частности в профилактической и коррекционной работе с детьми и подростками, в том числе при разрешении споров и конфликтов и после совершения правонарушений, умений и навыков, направленных на всестороннее восстановление отношений, доверия, материального и морального ущерба и др.

Восстановительный подход применяется при совершении правонарушений, а также, если стороны в конфликте объективно

воспринимаются с позиции правовых, социальных и морально-нравственных норм, как «обидчик» и «жертва». Восстановительный подход позволяет отделить самого правонарушителя от им совершенного проступка, не допустить «навешивания ярлыков», минимизировать последствия правонарушения и наказания, способных негативно повлиять на дальнейшую жизнь ребенка, формируют у правонарушителя понимание совершенного проступка как проступка, осознания необходимости отвечать за свои поступки и их последствия.

Основные принципы восстановительного подхода.

1. Добровольность.
2. Признание уникальности и самоценности личности, ее права на ошибку и реабилитацию.
3. Отделение личности оступившегося/правонарушителя от проступка/преступного деяния.
4. Разъяснение оступившемуся/правонарушителю причин отнесения его проступка к антиобщественным, противоправным, требующим порицания и наказания.
5. Восстановление нарушенных отношений, прав, заглаживание вреда.
6. Активное участие окружения правонарушителя и жертвы в восстановительном процессе.
7. Сбалансированность публичных интересов и индивидуальных потребностей жертвы и правонарушителя.

Медиация является структурированной процедурой. При этом алгоритм и последовательность совершаемых медиатором действий отличает этот способ урегулирования споров от иных примирительных процедур. У каждой стадии и фазы медиации имеются свои цели и задачи, реализация которых обеспечивает успешное завершение процедуры посредством заключения медиативного соглашения.

Для отработки кейса специалист выбирает из аудитории участников конфликтной ситуации являются (две или более сторон).



Пока они знакомятся с содержанием своей роли в конфликте, выбирается медиатор- ведущий восстановительной программы.

### ***Стадии медиации***

Стадия процедуры медиации представляет собой совокупность действий, направленных на выработку медиативного соглашения. В рамках данной стадии можно выделить несколько фаз:

1. Для начала медиатор говорит *вступительное слово* и озвучивает правила работы по урегулированию конфликтной ситуации. Стороны выражают согласие на участие в восстановительной медиации. В этой фазе медиатор разъясняет сторонам цели, основные принципы медиации, роль и сферу ответственности участников, последовательность дальнейшей работы и взаимодействия участников процедуры. Вступительное слово медиатора помогает нормировать процедуру медиации, мотивировать стороны к сотрудничеству, а также разрешить оставшиеся организационные вопросы по определению порядка дальнейшей работы и создание необходимых условий.

2. *Презентация сторон.* Далее сторонам предоставляется возможность изложить историю развития конфликта (спора), предъявить и обосновать свои требования. Задачами медиатора являются получение максимального объема информации о конфликте, уточнение и конкретизация позиций сторон, выявление уровня и характера разногласий. Медиатор применяет эхо-технику при первоначальном сборе информации. Важно, чтобы участники услышали видение ситуации в исполнении другой стороны.

3. *Вентиляция эмоций.* Участники конфликта задают вопросы друг другу, медиатор дает поддержку сторонам, формулирует вопросы для обсуждения, формирование повестки дня. Целью данной фазы является выделение ключевых аспектов конфликта, по которым необходимо достигнуть соглашения. Задачами медиатора являются определение круга вопросов, требующих разрешения, общих тем и последовательности их обсуждения, содействие

ведению диалога и сближению позиций сторон по каждому выделенному аспекту.

4. *Кокус*. В случае, если стороны настаивают на неконструктивных позициях и совместный диалог становится непродуктивным, медиатор может предложить «кокус», то есть индивидуальные встречи с каждой из сторон. Цель «кокуса» – подготовка стороны к обсуждению ключевых аспектов спора и выработке предложений по их урегулированию. Этот этап предусматривает выяснение дополнительной конфиденциальной информации. При этом медиатор гарантирует конфиденциальность. Во время индивидуальной встречи важно выявить истинный интерес, восстановить баланс сил между участниками, переключить мышление с прошлого на будущее взаимодействие

5. *Обсуждение повестки*. Цель фазы – прояснение интересов по темам повестки дня, преодоление противоречий. Данная фаза способствует более глубокому открытию потребностей сторон и заканчивается восстановлением нарушенной коммуникации между сторонами и появлением вариантов решений.

6. *Поиск и оценка вариантов решений*. Задачами медиатора являются организация совместного анализа возможных вариантов урегулирования спора по каждому из проблемных аспектов на предмет их соответствия интересам сторон, выработка приемлемых условий соглашения, проверка реалистичности, жизнеспособности, законности исполнения выдвинутых предложений. На этой стадии медиатор использует прием «мозговой штурм» для содействия нахождения творческого решения и достижения консенсуса между сторонами конфликта.

7. *Договоренности сторон*. Цель фазы – принятие сторонами окончательного решения по конфликту (спору) и оформление медиативного соглашения, которое в условиях образовательной организации может быть в письменной или устной форме. Школьному медиатору следует удостовериться, что достигнутое соглашение удовлетворяет потребности сторон, одинаково

понимается всеми участниками процедуры и может быть исполнено обеими сторонами. Важно проверить на реалистичность исполнения договоренностей сторон и обсудить с участниками спора также медиативную оговорку, что в случае возникновения разногласий, в том числе связанных с нарушением соглашения, приложить все усилия к достижению согласия, а если это не удастся, то обратиться за помощью к школьному медиатору.

8. *Выход из медиации.* При завершении процедуры медиации, школьный медиатор подводит итоги и согласовывает со сторонами дальнейшие действия по исполнению и контролю исполнения достигнутого соглашения. В случае если конфликт не урегулирован, медиатор может обсудить возможность продолжения процедуры в другой раз.

#### Список рекомендуемой литературы

1 Арестова, О. Н. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского / Арестова, О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. – Москва: Можайск-Терра, 2000. – 431 с.

2 Асмолов, А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / Асмолов, А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С.179-192.

3 Быкова, Л. В. Служба школьной медиации. Заметки практика / Л.В. Быкова // Журнал «Прообраз» Фонд поддержки образования – СПб, 2016. – №2 (4). – С. 84-87.

4 Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета//Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90-100.

5 Гоголева, А. В Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2016. – 240с.

6 Голдберг, А. Патопсихологические особенности игроманов, зависимых от психоактивных веществ и актуальные аспекты их

психологической реабилитации / А. Голдберг // Наркология. – 2016. – № 9. – С. 64-68.

7 Джолдыгулов, Г. А. К вопросу о механизмах формирования чрезмерной увлеченности компьютерными играми. Дискуссионные вопросы наркологии: профилактика, лечение и реабилитация / Г.А. Джолдыгулов. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 190 с.

8 Дмитриева, У. Увлечение или диагноз? Психологическое сопровождение компьютерной зависимости / У. Дмитриева // Школьный психолог. – 2008. – № 1. – С. 8-12.

9 Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью / А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – Т. 5. – № 2. – С. 20-27.

10 Егоров, А. Ю. Социально приемлемые формы нехимических аддикций. Интернет-зависимость. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В. Д. Менделевича. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 508 с..

11 Иванова, Е. Н. В медиаторы пойду – пусть меня научат! // Третейский суд. – 2015. – №4(100). – С. 160-172.

12 Иванова, Е. Н. Медиация : возможности vs. Ограничения // Конфликт как проблема. Очерки современной теоретической и прикладной конфликтологии. – Санкт-Петербург, 2015. С. 412–433.

13 Иванова, Е. Н. Психологический потенциал школьной медиации // Служба практической психологии в системе образования: Достижения и перспективы развития. – 2016. – С. 143-147.

14 Иванова, Е. Н. Коммуникативные инструменты конфликтолога. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургское философское общество, 2012. – 262 с.

15 Иванова, Е. Н. Медиация как междисциплинарное сотрудничество // Вестник ВГУ. Серия : Право. – 2021. – №1 (44). – С. 343-348.

16 Иванова, Е. Н. Метод трансформации драматического треугольника Карпмана в процессе медиации. – Красноярск, 2020.

17 Иванова, Е. Н. Проблема дифференцированности в медиации // Конфликтология. – 2017. – № 3. – С. 205–219.

18 Канеман, Д. Думай медленно... решай быстро. – Москва : АСТ. – 2014. – 656 с.

19 Карпман, С. Жизнь, свободная от игр. – Санкт-Петербург : Метанойя, 2016.

20 Кутюков, Д. В. Медиация как альтернативный способ разрешения конфликтных ситуаций / Д.В. Кутюков // Государство и право: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2011 г.). – Челябинск : Два комсомольца. – 2011. – С. 127-129.

21 Мамедов, И. А. Профилактика интернет аддикции в семье // Материалы Российской научно-практической конференции / И.А. Мамедов, Г.А. Джолдыгулов, Р.М. Гусманов, Ю.С. Шевченко. – Иваново, 2005. С. 111-112.

22 Машуков, А. В. Организация и проведение мастер-классов. Методические рекомендации. – Челябинск, 2007. – 13 с.

23 Медиация : учебник / Под ред. А. Д. Карпенко, А. Д. Осинковского. – Санкт-Петербург : Редакция журнала «Третейский суд» ; Москва : Статут, 2016. – (Библиотека журнала «Третейский суд»; вып. 8).

24 Носов, Н. А. Психология виртуальных реальностей / Н. А. Носов // Психологическое обозрение. – 1998. – № 1. – С. 91-99.

25 Пережогин, Л. О. Интернет-аддикция в подростковой среде [Электронный ресурс] / Л. О. Пережогин // Режим доступа: <http://www.rusmedserv.com/psychsex/main003.htm> (Дата обращения 12.02.2022)

26 Распопова, Н. И. Медиация : учебное пособие для вузов / Н. И. Распопова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 222 с.

27 Рыженко, С. К. Служба школьной медиации : практическое руководство / С. К. Рыженко, Л. М. Маркова. – Краснодар, 2017. – С. 28-29.

28 Саглам, Ф. А. Исследование проблем Интернет-аддикций в подростковом возрасте// Педагогическое образование и наука. – 2008. – №4. – С. 55-58.

29 Стюарт, И. Современный транзактный анализ / И. Стюарт, В. Джойнс. – Санкт-Петербург : Метанойя, 2016. – 445 с.

30 Текл, Ш. Жизнь на экране : идентичность в эпоху интернета / Ш. Текл, М. Шоттон // Вопросы психологии. – 2015. – №3. – С.120-131.

31 Урсу, А. В. Компьютерная игровая зависимость : клиника, динамика и эпидемиология // Психическое здоровье / Урсу А. В., Худяков А. В. – 2009. – 8 (39). – С. 28-32.

32 Хуртова, Т. В. Формы профессионального обучения педагогов: мастер-классы. – Волгоград : Учитель, 2008. – 76 с.

33 Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2016. – № 1. – С. 113-117.

34 Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость : формирование, диагностика, коррекция и профилактика : Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2016.

35 Якушина, Е. В. Подростки в Интернете : специфика информационного взаимодействия / Е. В. Якушина // Педагогика. – 2016. – №4. – С.55-61.

36 Янг, К. Диагноз – интернет-зависимость / К. Янг// Мир интернет. – 2015. – № 3. – С. 66-70.

### **Приблизительные темы мастер-классов:**

1. Проведение «Круга сообществ» по формированию культуры потребления гаджетов.

2. Возможности проведения переговоров с подростками о гаджетах в рамках профилактики интернет-зависимости.

3. Отработка кейс-метода по созданию базовых правил использования гаджетов.

4. Применение техник «Удвоение» и «Ролевое разыгрывание» в рамках медиативно-восстановительных бесед с участниками образовательного процесса.

5. Типология интересов как инструмент медиации и стратегии поведения в конфликте.

6. Метод трансформации драматического треугольника Карпмана в процессе медиации.

7. Конфликты в интернет-среде.

8. Конфликты в основе возникновения зависимостей в подростковом возрасте.

9. Переговорные игры в конфликтных ситуациях.

### **Кейс «Битва с гаджетами»**

*Мама Елизавета.* Нашему сыну 12 лет. Мы с мужем договорились, что Даня 2 часа в день может пользоваться гаджетом (ищет нужную информацию, смотрит мультфильмы, играет в игры, общаться в соц. сетях и т.д.) Мы даем ему возможность выбирать самостоятельно. Но он часто перебирает время, не выключает сам, а когда я прихожу и вижу это, приходится его заставлять – так он в ответ устраивает истерику, кричит, возмущается, даже иногда рыдает, как маленький. За истерику мы с мужем лишаем его гаджета на 3 дня. Мы его заранее предупредили, что гаджет у него остается только в случае, если он спокойно выключает, иначе будет наказан лишением. Дуется, злится, назло не хочет садиться за уроки! А вчера вообще в школе опозорился, пришлось с учительницей объясняться. Надо что-то с этим делать.

*Конфиденциальная информация*

Вчера позвонила учительница и сказала, что он с приятелями

на перемене смотрел на телефоне видео для взрослых (запрещенные ролики, материалы с откровенным содержанием, ролики связанные с насилием или унижением). Я его, конечно, отругала, сказала, чтобы он никогда больше этого не делал. А он молчит, смотрит исподлобья. Как я могу быть уверена, что этого снова не случится? Я же не могу его изолировать. Даже если у него отобрать смартфон, он в школе прилипнет к чьему-нибудь! Становится не по себе. а как защитить его не знаю. Срываться на ребенке не хочется, но не всегда удается сдерживаться, когда он делает назло.

*Сын Даниил, 12 лет.* Не понимаю, что ко мне пристали с этими гаджетами! Почему я должен, как маленький, всего 2 часа играть на телефоне? Да я вообще ни один нормальный фильм не успеваю досмотреть за это время. Я смотрю гораздо меньше, чем все мои друзья. Им дома разрешают пользоваться гаджетами!

А папа вечерами играет на компе, ему, значит, можно, а мне нет? Мама сама все время с телефоном у уха, а мне говорит: «Я же разговариваю по делу». А что плохого в том, что я играю?

И так уже надо мной в школе смеются, что я маменькин сынок, что у меня постоянно нет смартфона, хожу как лох, с кнопчным. Стараюсь его прятать, но ребята все разнюхали, даже могут ко мне залезть в рюкзак и найти его, чтобы посмеяться. А все потому, что у меня родители постоянно забирают нормальный телефон. Когда он у меня с собой в школе, стараюсь, чтобы друзья видели, что я с ним.

#### *Конфиденциальная информация*

Вчера парни позвали посмотреть на перемене крутой ролик. Я не особо хотел, но они начали дразниться, и я смотрел. А училка засекала нас, потащила в учительскую, начала морали читать, грозиться, пожаловалась родителям. А дома еще мама добавила. Достали все!

*Папа Влад.* Моему сыну 12 лет. Жена считает, и я согласился с ней, что нужно ограничить время игры с гаджетами. Решили с ней, что Даня может играть на смартфоне 2 часа в день. Он сам выбирает во что играть, что смотреть, но часто засиживается допоздна. Жена



идет разбираться, ей приходится его заставлять, кричит на сына. Потом он тоже кричит, иногда даже рыдает как девчонка. За истерику жена забирает у него гаджет на 3 дня. Я ее поддерживаю, если сын мне жалуется. Мы Даню заранее предупредили, что смартфон у него остается только в случае, если он спокойно вовремя выключает, иначе будет наказан лишением. Понятно, что он обижается, упрямится. Надо приучать его к порядку, но, похоже, как-то иначе.

### *Конфиденциальная информация*

Вообще-то я считаю, что он парень умный, наиграется и перестанет. Мы в свое время тоже играли, какая разница, в гаджеты или в фантики, фишечки... Я и сейчас иной раз расслабляюсь в танчики. Конечно, я-то себя контролирую, хотя жена порой недовольна. Но по поводу сына с ней не спорю, в чем-то она права, вижу, что он может забросить все и залипнуть в телефоне.

Тут учительница вызвала в школу, мол, наш сын увлекается запрещенными роликами. Ну, посмотрели мальчики ролик, рановато, конечно, но не катастрофа. Главное, чтобы не извращения какие-нибудь или группы смерти. Денег таких, чтобы его развели через Интернет, у него нет, но готовить его надо, пожалуй, заранее.

## Приложение М

### Словарь терминов

Сведения об авторе-составителе: Азлецкая Елена Николаевна, доцент, кандидат психологических наук, педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

*Адди́кция* (зави́симость) (англ. *Addiction* – зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле, – ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности.

*Анксиозность*: общее название различных навязчивых страхов и состояний тревоги, которые не связаны с каким-либо конкретным явлением или объектом. Тоскливость и беспокойство появляются без реальной причины, и человек постоянно ожидает, что случится что-то ужасное. В отличие от страха, который возникает при наличии опасных и реальных обстоятельств, *анксиозность* имеет внутреннее происхождение, возникает в организме и не связана с внешней угрозой.

*Аффирмация* (от лат. *Affirmatio* – утверждение, подтверждение) – утвердительное (положительное) суждение. В психологии *аффирмация* – это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой

*Виртуальная реальность*: Технология, которая позволяет пользователям погрузиться в искусственную среду, создавая ощущение присутствия в ней через специальные устройства, такие как шлемы или очки.

*Груминг*: установление взрослыми дружеских отношений с несовершеннолетними через Интернет для вступления с ними в интимную связь, запугивания и шантажа.

*Дистанционное обучение*: Процесс обучения, который

осуществляется удаленно с использованием интернета и цифровых платформ, позволяющих студентам принимать участие в уроках и заданиях из дома или удаленной локации.

*Иммерсивная обучающая среда:* понятие иммерсивность, буквально трактуемое как «погружение» или «эффект присутствия»; *иммерсивный подход в образовании* можно интерпретировать как комплекс приемов и способов организации продуктивного взаимодействия участников образовательного процесса в условиях виртуальной (иммерсивной) обучающей среды, что обеспечивает интерактивный характер обучения, системное воздействие на сенсорные модальности обучающихся, их всесторонне и целенаправленное профессиональное развитие. Под *иммерсивной обучающей средой* в данном контексте понимается конструкт, отличающийся системным характером и свойством самоорганизации, реализуемый как динамический процесс воздействия на обучающегося с привлечением разнообразных элементов моделируемого внешнего/внутреннего окружения

*Интернет-буллинг:* Использование интернета и цифровых платформ для шантажа, запугивания, унижения или дискредитации другого человека.

*Интернет-зависимость:* патологическое состояние, характеризующееся непреодолимой потребностью и зависимостью от использования интернета.

*Интернет-зависимость:* Психологическое расстройство, характеризующееся непреодолимой потребностью в постоянном использовании интернета, несмотря на негативные последствия для физического и психического здоровья.

*Интернет-моббинг:* Массированные онлайн-атаки и унижения в отношении определенного человека или группы людей с целью вызывать психологическую боль и нанести ущерб их репутации.

*Интернет-терапия:* Психологическая помощь и консультации, предоставляемые через интернет, такие как чаты,

видеозвонки или электронная почта.

*Интернет-токсичность*: Образование в онлайн агрессивного и/или неконструктивного поведения, способного нанести вред другим пользователям интернета, включая сетевое неравенство, ненависть в Сети и различные формы дискриминации.

*Информационное перенасыщение* (англ. Information Overload): Состояние, при котором человек сталкивается со значительным объемом информации, превышающим его способность эффективно обрабатывать и использовать эту информацию.

*Киберзапугивание* (англ. Cyberbullying): Форма психологического насилия, при которой человек подвергается домогательству, угрозам или оскорблениям через интернет или цифровые коммуникационные средства.

*Киберсталкинг* (киберпреследование): использование Интернета или других электронных средств с целью преследования или домогательств человека, группы людей или организации. Киберпреследование может включать в себя ложные обвинения, диффамацию и клевету.

*Киберунижение*: оскорбление кого-либо в Интернете; распространение в Интернете информации, порочащей честь, достоинство и деловую репутацию людей.

*Номофобия* (англ. Nomophobia): Страх или тревожность, возникающая при недоступности или отсутствии мобильного телефона или доступа к интернету.

*Онлайн-игры*: Компьютерные игры, которые играют через интернет и позволяют пользователям взаимодействовать с другими игроками или против них в виртуальных мирах.

*Онлайн-подслушивание* (англ. Cyberstalking): Навязчивое преследование, шпионаж или наблюдение за другими людьми через интернет или цифровые технологии.

*Онлайн-шопинг*: Процесс покупки товаров и услуг через интернет через электронные коммерческие платформы.

*Приложения для психического здоровья* (англ. Mental Health Apps): Мобильные приложения, разработанные для помощи в

поддержании психического здоровья, предлагающие функции, такие как медитация, тренинг управления стрессом или отслеживание настроения.

*Родительский контроль* (англ. Parental Control): Функции и программное обеспечение, предназначенные для ограничения доступа детей к определенным сайтам, приложениям или контенту в целях безопасности и регулирования их использования интернета.

*Серфинг в интернете* : процесс перехода с одной веб-страницы на другую с целью просмотра и поиска интересующей информации. К недостаткам веб-серфинга можно отнести то, что данный процесс не всегда безопасный. В интернете можно столкнуться с мошенничеством (взломом социальных сетей, банковских счетов), а также поймать вирус на свое устройство.

*Смартфонная зависимость*: Патологическое увлечение смартфонами и неотъемлемыми функциями, такими как постоянная проверка уведомлений, использование при любом свободном времени и затруднение отделения от устройства.

*Социальная изоляция*: Состояние, когда человек отклоняется от физического общения с другими людьми и предпочитает виртуальные формы связи, что приводит к отчуждению и ограничению социальной поддержки.

*Социальная инженерия*: Использование психологических методов манипуляции и обмана людей для получения конфиденциальной информации или выполнения злонамеренных действий в сети Интернет.

*Социальные сети*: Веб-платформы и приложения, которые позволяют пользователям создавать профили, обмениваться информацией, взаимодействовать с другими пользователями и участвовать в онлайн-сообществах.

*Стриминг* (англ. Streaming – потоковое): Потоковая передача контента, такого как видео, музыка или файлы, через интернет без необходимости загружать их на устройство пользователя.

*Стриминговая платформа*: программное обеспечение,

которое размещает ваше видео, доставляет его зрителям и упрощает встраивание прямых трансляций на ваш веб-сайт.

*Супервизия* (лат. *Supervidere* – обозревать сверху) – один из методов теоретического и практического повышения квалификации специалистов в области психологического консультирования, в форме их профессионального консультирования и анализа целесообразности и качества используемых практических подходов и методов консультирования. Супервизия призвана способствовать профессиональному росту психолога-консультанта и психотерапевта, развитию особых навыков и умений, связанных с выработкой рефлексивного и критического отношения к своим профессиональным результатам, а также повышению ответственности специалистов за собственный уровень профессионализма.

*Тимбилдинг* (англ. *Team building* – «строительство команды») – корпоративное мероприятие, направленное на сплочение коллектива. Как правило, оно основано на командных играх и психологических тренингах, обучающих коллектив совместной работе для достижения общей цели.

*Фильтр пузыря*: Алгоритмы социальных медиа, которые показывают пользователю контент, основанный на его предпочтениях и предыдущем поведении, что может приводить к ограничению информационного разнообразия и укреплению существующих убеждений.

*Фишинг* (англ. *Phishing*): Мошенническая практика, при которой злоумышленники выдают себя за доверенные организации или лица с целью получения личных данных, финансовой информации или паролей.

*Фомо* (англ. *Fear of Missing Out* – страх пропустить): Страх пропустить что-то важное или интересное, который возникает из-за постоянного контроля социальных медиа и страха оставаться вне курса.

*Фотошоп*: это обработка фото. От этой возможности программы ((англ. Photoshop) происходит разговорное слово «*отфотошопить*», то есть удалить недостатки изображения, улучшить его.

*Фриланс*: способ заработка, который позволяет сотрудничать с разными работодателями (даже одновременно!) Без постоянного трудоустройства в какой-либо организации.

*Фрилансер*: свободный работник, который берется за тот заказ, который считает выгодным, и сам организует себе рабочее время и пространство.

*Цифровая отравленность*: Вредные или вредные факторы, связанные с длительным использованием интернета, такие как зависимость от социальных сетей, постоянное онлайн-присутствие и переутомление от повышенного использования цифровых технологий.

*Цифровой детокс* (англ. Digital Detox): Отключение от цифровых технологий и интернета на определенное время с целью снижения зависимости и повышения психологического благополучия.

*Цифровой след* (англ. Digital Footprint): Вся информация о человеке, которая оставляется в интернете в результате активности, включая профили в социальных сетях, комментарии, фотографии и другую цифровую информацию.

*Экранный временной синдром*: Симптомы, такие как напряжение глаз, головные боли, сухость глаз и нарушение сна, вызванные продолжительным пребыванием перед экранными устройствами, такими как компьютеры, смартфоны и планшеты.

*Электронная книга* (англ. E-book): Книга в электронном формате, доступная для чтения на электронных устройствах, таких как смартфоны, планшеты или электронные книги.

## **Словарь популярных интернет-сленгов**

AFK : Сокращение от "Away From Keyboard", означает, что человек временно отошел от компьютера или устройства.

BRB : Сокращение от "Be Right Back", означает, что человек временно отошел и скоро вернется.

BTW : Сокращение от "By The Way", используется для введения новой темы или добавления дополнительной информации.

DM : Сокращение от "Direct Message", используется для общения в личных сообщениях в социальных сетях или мессенджерах.

FOMO : Сокращение от "Fear Of Missing Out", означает страх упустить что-то интересное или популярное.

FOMO : Сокращение от "Fear Of Missing Out", описывает тревогу или страх пропустить важное событие или опыт.

FTW : Сокращение от "For The Win", означает поддержку чего-либо или выражение энтузиазма.

IANAL : Сокращение от "I Am Not A Lawyer", указывает на то, что говорящий не является юристом и высказывает свое мнение.

IIRC : Сокращение от "If I Remember Correctly", используется, чтобы указать, что информация может быть неточной или запоминается с трудом.

IMO : Сокращение от "In My Opinion", используется, чтобы выразить собственное мнение.

IRL : Сокращение от "In Real Life", используется для отличия действий или событий в реальной жизни от онлайн-мира.

LOL : Сокращение от "Laugh Out Loud", используется для обозначения сильного смеха или юмора.

NSFW : Сокращение от "Not Safe For Work", означает, что контент может быть неприемлемым для просмотра на рабочем месте.

OMG : Сокращение от "Oh My God", выражение удивления или шока.

ROFL : Сокращение от "Rolling On the Floor Laughing", означает сильный смех до такой степени, что человек падает на пол.



SMH : Сокращение от "Shaking My Head", означает недовольство или разочарование.

TBT : Сокращение от "Throwback Thursday", используется в социальных сетях для размещения старых фотографий или воспоминаний в четверг.

TL;DR : Сокращение от "Too Long; Didn't Read", используется для выражения отсутствия желания читать длинные тексты и запроса краткого резюме.

TLDR : Сокращение от "Too Long, Didn't Read", используется для обозначения краткого резюме длинного текста или статьи.

YOLO : Сокращение от "You Only Live Once", выражение о том, что нужно жить на полную и рисковать.

Учтите, что сленг может варьироваться в зависимости от региона или сообщества. Помните, что интернет-сленг постоянно меняется и развивается, поэтому всегда может быть новые термины и сокращения.

### **Некоторые слэнговые слова и фразы, которые часто используются в социальных сетях**

*Вайб*: настроение или атмосфера, которую человек передает через публикации в социальных сетях.

*Вирус*: контент, который быстро распространяется в интернете и получает большое количество просмотров или репостов.

*Вэйджлист*: список контента, который пользователь помечает для просмотра или ознакомления в будущем.

*Гифка*: короткое анимированное изображение, которое часто используется для выражения эмоций или иллюстрации определенной ситуации.

*Драма*: конфликт или ситуация, порождающая много эмоций и обсуждений среди пользователей.

*Инфлюенсер*: человек, который имеет большое количество

подписчиков в социальных сетях и влияет на их мнения и покупки.

*Карма*: количество положительных и отрицательных оценок, полученных пользователем в комментариях или публикациях.

*Комменты*: комментарии пользователей, оставленные под публикацией.

*Крипта*: сокращение от "криптовалюта", цифровая валюта, используемая для проведения онлайн-транзакций и инвестиций.

*Лайк*: оценка или подтверждение в виде кнопки или символа "лайка".

*Липсинк*: процесс совмещения голоса с видео, где пользователь делает вид, что поет или произносит слова.

*Мем*: изображение или видео с комическим содержанием, который быстро распространяется в интернете.

*Накрутка*: искусственное увеличение количества лайков, подписчиков или просмотров с помощью специальных сервисов или программ.

*Репост*: повторная публикация контента от других пользователей на своей странице или в историях.

*Селфи*: фотография, сделанная самим собой.

*Соул медиа*: общение и контент, которые носят эмоциональный характер, раскрывают личные моменты, чувства или проблемы.

*Сторис*: краткое видео или фотография, которую можно опубликовать в течение 24 часов и которая исчезает после этого времени.

*Таймлайн/Лента*: список публикаций, которые пользователь видит на своей главной странице в социальной сети.

*Тренд*: популярная тема или хэштег, который получает большое количество упоминаний и обсуждений в социальных сетях.

*Троллинг*: целенаправленное раздражение, провокация или унижение других пользователей в комментариях или сообщениях, часто с целью вызвать эмоциональную реакцию.

*Тэг*: ссылка на другого пользователя или страницу, которая

вставляется в публикацию или комментарий с использованием символа "@", чтобы уведомить этого пользователя.

*Фидбэк*: комментарии, отзывы или оценки, оставляемые пользователями на содержание или деятельность других пользователей.

*Фильтр*: эффект, который можно применить к фотографии или видео, чтобы изменить его внешний вид.

*Фолловеры/подписчики*: люди, которые следят за вашим аккаунтом и видят ваши публикации.

*Френдлист/Друзья*: список людей, с которыми пользователь связан в социальной сети и может видеть их публикации.

*Хэштег*: символ "#" перед ключевым словом или фразой, используемым для категоризации и поиска контента.

*Шаутаут*: рекомендация или упоминание другого пользователя в своих публикациях или историях.

*Шейд/шкет*: ситуация, когда пользователь испытывает неприятное эмоциональное состояние или несоответствие ожиданиям.

*Шэр*: сокращение от «шерить» или «поделиться», означает репост или перепост контента от других пользователей.

*Ютубер*: человек, создающий и размещающий видеоконтент на платформе YouTube.

Помните, что слэнг быстро меняется, поэтому всегда будут новые слова и выражения, возникающие в социальных сетях.