

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ – ПРОБЛЕМА 21 ВЕКА»

Подготовила : студентка 3 курса
факультета психологии
группы 550761

Проблема интернет-зависимости является актуальной проблемой 21 века. Это определяется тем, что в наше время, наиболее широкое распространение получила компьютерная сеть Интернет, так же известная под названием "Всемирная паутина". Больше не нужно ходить в кинотеатр, на концерт любимой группы, засиживаться в библиотеке, утруждать себя походами по магазинам, всю необходимую информацию можно получить, не отходя от экрана монитора компьютера, телефона или планшета. Появился новый вид психологического расстройства - Интернет - зависимость.

В данной работе изучается проблема Интернет - зависимости у подростков, так как этот возраст наиболее подвержен различным отклонениям в поведении.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА :

Осуществить профилактику интернет-зависимости.

БАЗА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Центр образования № 46».
9 класс(в составе 20 человек).

ЗАДАЧИ :

1. Повысить осведомленность субъектов образовательного учреждения о проблеме интернет-зависимости.
2. Осуществить комплексную диагностику по данной аддикции.
3. Предложить варианты решения проблемы 21 века.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

Подготовительный этап :

1. Диагностическая работа.

- Выявление степени склонности к интернет-зависимости у учащихся (Тест на интернет-зависимость К. Янга).

- Выявление таких личностных особенностей подростков, склонных к интернет-зависимости, как тревожность (Тест на исследование тревожности (Опросник Спилбергера), оценка взаимоотношений подростков с родителями как фактора развивающейся Поведение родителей и отношение подростков к ним» Е. Шафер (ПОР - Подростки о родителях)).

2 . Проведение лекции на тему « Интернет-зависимость – актуальная проблема 21 века», с целью доказать подростку, что реальная жизнь способна подарить намного больше впечатлений, эмоций и информации, чем интернет.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ:

Реализационный этап :

1. Профилактическая работа.

- Проведение занятия «Интересное рядом» , в ходе которого подростки будут ознакомлены с различными секциями/кружками, которые находятся вблизи школы, в которой они обучаются.
- Проведение коммуникативного тренинга для учащихся.

ТЕСТ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ К. ЯНГА

Инструкция:

Ответьте на вопросы – редко/иногда/регулярно/часто/всегда.

- 1.Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
- 2.Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
- 3.Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
- 4.Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
- 5.Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
- 6.Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
- 7.Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
- 8.Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения

9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об 11.
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: “Еще минутку”, сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне?
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?

26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

КЛЮЧ К ТЕСТУ:

РЕДКО- 1

ИНОГДА- 2

РЕГУЛЯРНО – 3

ЧАСТО – 4

ВСЕГДА - 5

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

20–49 БАЛЛОВ — ОБЫЧНЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ ИНТЕРНЕТА

50–79 БАЛЛОВ — ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С
ЧРЕЗМЕРНЫМ УВЛЕЧЕНИЕМ ИНТЕРНЕТОМ

80–100 БАЛЛОВ — ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ.

ОПРОСНИК СПИЛБЕРГЕРА

ИНСТРУКЦИЯ. ПРОЧИТАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО КАЖДОЕ ИЗ ПРИВЕДЕННЫХ НИЖЕ ПРЕДЛОЖЕНИЙ И ЗАЧЕРКНИТЕ ЦИФРУ В СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ГРАФЕ СПРАВА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. НАД ВОПРОСАМИ ДОЛГО НЕ ЗАДУМЫВАЙТЕСЬ, ПОСКОЛЬКУ ПРАВИЛЬНЫХ И НЕПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ НЕТ.

№	Утверждения	Вовсе нет	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего Удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

№ п/п	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4

Обработка:

По вопросам 1-20 оценивается реактивная тревожность (тревожность как состояние). Прямые вопросы:

3,4,6,7,9,12,13,14,17,18. Обратные вопросы:

1,2,5,8,10,11,15,16,19,20. РЕАКТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ = ПРЯМЫЕ - ОБРАТНЫЕ + 50 (баллов);

По вопросам 21-40 (находящимся во 2 таблице) оценивается личностная тревожность (тревожность как свойство). Прямые вопросы: 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40.

Обратные вопросы: 21,26,27,30,33,36,39. ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ = ПРЯМЫЕ - ОБРАТНЫЕ + 35 (баллов);

Интерпретация:

Уровень тревожности до 30 баллов считается низким

от 30 до 45 баллов – умеренным

от 46 баллов и выше – высоким

Минимальная оценка по каждой шкале - 20 баллов,

максимальная - 80 баллов.

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ОТНОШЕНИЕ ПОДРОСТКОВ К НИМ»

Е. ШАФЕР (ПОР - ПОДРОСТКИ О РОДИТЕЛЯХ)

Инструкция:

Просим Вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных положений более всего характерны для Ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них.

Если Вы считаете, что утверждение полностью соответствует воспитательным принципам вашего отца (или матери), напишите рядом с ним "да".

Если Вы считаете, что данное высказывание частично подходит для Вашего отца (или матери) - напишите "частично".

Напишите "нет" если, по Вашему мнению, утверждение не относится к Вашему отцу (или матери).

Мой отец (моя мать)

- 1.Очень часто улыбается мне
- 2.Категорически требует, чтобы я усвоил, что я могу делать, а что нет
- 3.Не хватает терпеливости в отношении ко мне
- 4.Когда я ухожу, сам решает, когда я должен вернуться
- 5.Всегда быстро забывает то, что сам говорит или приказывает
- 6.Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться
- 7.Считает, что у меня должно существовать много правил, которые я обязан выполнять
- 8.Постоянно на меня кому-то жалуется
- 9.Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо
- 10.За одно и то же один раз наказывает, а другой – прощает
- 11.Очень любит делать что-нибудь вместе
- 12.Если назначает какую-нибудь работу, то считает, что я должен делать только ее, пока не закончу
- 13.Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал
- 14.Могу идти, куда захочу, и не спрашивать у него разрешения
- 15.В зависимости от моего настроения отказывается от многих своих дел
- 16.Когда мне грустно, пытается развеселить и воодушевить меня
- 17.Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я, должен быть наказан
- 18.Его мало интересует то, что меня волнует и чего я хочу
- 19.Если б я захотел, то мог бы идти куда захочу каждый вечер
- 20.Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, иногда – нет
- 21.Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения
- 22.Следит за тем, чтобы я всегда делал то, что мне сказано
- 23.Иногда у меня возникает ощущение, что я ему противен
- 24.Практически позволяет мне делать все, что мне нравится
- 25.Меняет свои решения так, как ему будет удобно
- 26.Часто хвалит меня за что-либо
- 27.Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь
- 28.Хотел бы, чтобы я стал другим, изменился
- 29.Позволяет мне самому выбирать дело по душе
- 30.Иногда очень легко меня прощает, а иногда – нет

- 31.Старается открыто доказать, что любит меня
- 32.Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе
- 33.Когда я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом
- 34.Предоставляет мне много свободы. Редко говорит «должен» или «нельзя»
- 35.Очень тяжело заранее определить, как поступит, когда я сделаю что-нибудь плохое или хорошее
- 36.Считает, что я должен иметь собственное мнение по каждому вопросу
- 37.Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею
- 38.Когда его чем-то задену или обижу, не будет со мной говорить, пока я сам не начну
- 39.Всегда легко меня прощает
- 40.Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало
- 41.Всегда находит время для меня, когда это необходимо
- 42.Постоянно указывает мне, как себя вести
- 43.Вполне возможно, что в сущности меня ненавидит
- 44.Проведение каникул я планирую по собственному желанию
- 45.Иногда может обидеть, а иногда бывает добрым и признательным
- 46.Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я ни спросил
- 47.Часто проверяет, все ли я убрал, как он велел
- 48.Чувствую, что он пренебрегает мною
- 49.Моя комната или уголок – это моя крепость: могу убирать ее или нет, он туда не вмешивается
- 50.Очень тяжело разобраться в его желаниях и указаниях

Ключ

позитивный интерес: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46;

директивность: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47;

враждебность: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48;

автономность: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49;

непоследовательность: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.

После того как подросток заполнил оба бланка (на отца и на мать), все полученные данные сводятся в «оценочный лист» отдельно на мать и на отца. Затем по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма сырых баллов. Далее сырые баллы переводятся в стандартизированные в соответствии с таблицами.

Стандартизированные данные располагаются в диапазоне от 1 до 5 и нормой является среднее значение, то есть 3.

Если по параметру получено 1-2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4-5, то измеряемое качество выражено вполне отчетливо. Затем строятся оценочные профили отношений как к матери, так и к отцу на специальном бланке.

Занятие «Интересное рядом»

Время проведения : 45 минут.

Цель : Ознакомить подростков с возможным культурно-оздоровительным времяпровождением.

Вдоль стены стоят парты, за каждой из них сидит человек, рассказывающий про ту, или иную секцию/кружок. Дети все вместе передвигаются от первой к последней точке, узнавая всё больше и больше интересного.

Предлагаемые станции: рассказ про секцию волейбола, секцию баскетбола, секцию футбола, занятия в бассейне, занятия аэробикой или йогой, занятия различными танцами, посещение художественной школы или музыкальной и так далее.

КОММУНИКАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Цель: повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, с целью понижения в будущем времени, проведенного за компьютером/телефоном/планшетом.

Задачи:

расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
улучшение уровня коммуникации; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
овладение навыками эффективного слушания;
развитие речи: способность говорить точно, кратко, по существу;
умение принимать и в конструктивной форме давать обратную связь;
закрепление новых стереотипов межличностного поведения учащихся;
развитие чувства «мы», группового единства; закрепление навыков взаимодействия в команде.

Ход занятия

1. Тема, цели

Требуется приветствие и освещение цели и хода занятий.

- Добрый день, дорогие друзья, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас на нашем тренинге!

А сижу я здесь одна... мне грустно, скучно. Вот, совсем рядом группа каких-то женщин, так хочется познакомиться, но не знаю как, страшно. Справа дети какие-то, наверно весело с ними, но они меня не понимают... я не знаю как к ним подойти, что спросить?

Ребят, ну идите уже ко мне!

А у вас бывает такое, вот хочешь с кем-то познакомиться, а стесняешься?

Поругался с родителями или с другом и не знаешь, как помириться, какие слова подобрать?

А чтоб таких проблем в нашей жизни не было, чему мы должны учиться?

2. Разминка, знакомство

Упражнение «Снежный ком»

Цель: Познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

Ход упражнения: Участники по очереди называют свое имя. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.

“Я рад общаться с тобой”

Цель: разрядить обстановку, и придать сплоченности коллективу.

Ход упражнения: Ведущий предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: “Я рад общаться с тобой”. Тот, кому протянули руку, берет за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнеся эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение ведущий словами: “Ребята, я рада общаться с вами!”

3. Вербальное общение

«Испорченный телефон»

Цель: показать участникам важность активного слушания, важность задавания уточняющих вопросов.

Описание. Тренер просит выйти 7–10 добровольцев, которые будут принимать участие в упражнении, после объясняет правила: 6–9 человек выходят за двери, одному (тот, кто остался) тренер зачитывает текст.

Задача слушавшего: передать то, что он запомнил следующему участнику.

Участники заходят по очереди — слушают и передают полученную информацию следующему участнику.

«Нарисуем картину»

Цель: Развивать воображение, умение использовать в описании точные по смыслу слова и образные выражения.

Ход упражнения: Дети становятся в круг и по-очереди начинают рисовать картину словами(Хотя бы по одному предложению).

4. Невербальное общение

« Подарок»

Цель : развитие навыков невербальной коммуникации, понимания невербального поведения.

Ведущий сообщает участникам:

- Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать ("вручить") молча (то есть невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что именно вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Всё делаем молча.

«Зеркало молчащее и говорящее».

Цель: развитие навыков вербальной и невербальной эмпатии и экспрессии. Один из участников (водящий) садится на стул – это основной игрок, он будет «смотреть в зеркала» и определять, кто стоит за его спиной. Второй игрок располагается за спиной первого. Два участника, изображающие зеркала, становятся напротив основного игрока. Одно «зеркало» молчащее: оно будет «отражать» того, кто стоит за спиной основного игрока, только при помощи мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее: оно будет «отражать» только при помощи слов, не называя имен, не упоминая узнаваемых деталей одежды и внешности. Начинает «молчащее зеркало». Если основной игрок не может сразу угадать, кто стоит за его спиной, присоединяется «говорящее зеркало» и произносит лишь одну фразу или слово, наиболее характерное для того, кто стоит за спиной водящего. Если и теперь основной игрок не угадывает, опять присоединяется «молчащее зеркало» и т. д. Задача основного игрока – угадать как можно скорее. После успешного угадывания игроки меняются местами.

5. Заключительный этап.

Цель: создание условий для рефлексии подростками своих достижений на занятиях.

Закрепление навыков общения, взаимодействия и сотрудничества.

Рефлексия.

«Красивый сад»

Цель: Устранить напряжение после проведенной работы, порефлексировать.

Ход: «Представьте, что вы стали растением. Что вы за растение, каким вы стали? На что похожи ваши листья? Есть ли у вас острые шипы? Ваши листья колючие или гладкие? Может быть, у вас есть цветы? Какие это цветы?»

Пусть каждый нарисует себя в виде какого-то растения. Это может быть какой-то реальный сорт кустарника или полностью выдуманное растение. Если кто-то захочет объяснить, что нарисовал, он может это сделать. Затем каждый вырезает свое изображение и размещает его на большом листе бумаги, чтобы получился общий красивый сад.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М, 2000.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов. – Новосибирск, 1999.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2003.
4. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – М., 1991.
5. Психогимнастика в тренинге / под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 2004.
6. Тейлор К. Психологические тесты и упражнения для детей. – М., 2003.
7. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М., 2005.
8. Чеснокова Г.С. Психология общения: Методические рекомендации по организации занятий со старшеклассниками. – Новосибирск, 1995.
9. Чудова И.В. Особенности образа "Я" "Жителя Интернета" // Психологический журнал. 2002.
10. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000.