



Серия  
«Здоровье в  
школе»  
Выпуск 2

# Организация психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении с целью предупреждения компьютерной зависимости школьников



Методическое  
пособие

Государственное бюджетное  
специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (VI вида) специальная  
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №9  
Калининского района Санкт-Петербурга

---

# **Организация психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении с целью предупреждения компьютерной зависимости школьников**

*Методическое пособие*

Санкт-Петербург  
2013

*Печатается по решению  
Научно-экспертного совета  
Калининского района  
Санкт-Петербурга*

**Авторы - составители**  
*Л.Ф.Агеева; А.В.Вольтов, к.п.н.; Т.В.Купреничева, Е.В.Матюхина*

**Рецензенты**

**Б.В.Авво**, к.п.н., доцент кафедры педагогики  
психолого-педагогического факультета РГПУ им. А.И.Герцена  
**Н.Ю.Кадетова**, заместитель директора информационно-методического центра  
Калининского района Санкт-Петербурга,  
Почётный работник общего образования

**Организация психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении с целью предупреждения компьютерной зависимости школьников: Методическое пособие / Серия: «Здоровье в школе» / – Вып. 2. – СПб: ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, 2013. – 58 с.**

В методическом пособии представлена модель психолого-педагогического сопровождения учащихся с целью предупреждения компьютерной зависимости школьников в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения. Даны результаты диагностических исследований, проводимых в рамках опытно-экспериментальной работы.

Материалы представляют интерес для руководителей, педагогов, специалистов служб здоровья образовательных учреждений, создающих здоровьесозидающую образовательную среду в своем учреждении, а также в системе повышения квалификации педагогических работников образовательных учреждений.

© ГБС(К)ОУ школа-интернат  
№ 9 Калининского района  
Санкт-Петербурга, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Психолого-педагогическое сопровождение школьников в условиях внедрения Федерального государственного образовательного стандарта общего образования</b>	<b>с.5</b>
<b>2. Понятие психолого-педагогического сопровождения</b>	<b>с.7</b>
<b>3. Модель психолого-педагогического сопровождения, направленного на профилактику компьютерной зависимости школьников в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения</b>	<b>с.9</b>
<b>4. Результаты психолого-педагогической диагностики, проводимой в рамках деятельности городской опытно-экспериментальной площадки по теме «Использование здоровьесберегающих технологий в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения</b>	<b>с.26</b>
4.1. Диагностика компьютерной зависимости школьников	с.26
4.2. Диагностика эмоциональной сферы педагогов и оценка психологической атмосферы коллектива	с.27
4.3. Исследование уровня тревожности учащихся	с.30
4.4. Исследование самооценки учащихся	с.31
4.5. Исследование межличностной сферы учащихся	с.32
4.6. Исследование толерантной образовательной среды	с.32
4.7. Толерантность учителя	с.33
4.8. Оценка самочувствия, активности, настроения учащихся	с.33
4.9. Рекомендации для педагогических работников образовательного учреждения	с.34
<b>Приложения</b>	<b>с.36</b>
<b>Литература</b>	<b>с.55</b>

# ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С ЦЕЛЬЮ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

## 1. Психолого-педагогическое сопровождение школьников в условиях внедрения Федерального государственного образовательного стандарта общего образования

Историческое развитие России связано с переходом к информационному обществу. Полномасштабно реализуется программа информатизации образования, в образовательных учреждениях активно внедряются информационно-коммуникационные технологии, используются Интернет-ресурсы, электронные библиотеки, электронные программно-прикладные средства, дидактические пособия, создаются локальные сети, медиатеки, школьные видеостудии и т.д. Всё это способствует формированию высокотехнологичной информационно-образовательной среды образовательного учреждения в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного учреждения к условиям реализации основной образовательной программы общего образования.

В соответствии с требованиями стандарта второго поколения предъявляются новые требования, как к выпускнику школы, так и к самому образовательному учреждению. Особую роль приобретает психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта второго поколения

В новом стандарте школа рассматривается во взаимодействии с такими партнерскими институтами социализации, как семья, средства массовой информации, культура, религия и др. Для осуществления такого партнерства образовательного учреждения необходимо посредничество. В качестве такой посреднической деятельности может выступать и психолого-педагогическая работа.

В соответствии со стандартом при организации образовательного процесса должен реализовываться принцип индивидуального подхода к учащимся, учитывающий интересы и психологические особенности обучающегося. При этом невозможно построение образовательного процесса такого рода без качественной диагностической работы, являющейся составной частью психолого-педагогического сопровождения.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу основного общего образования: личностным, метапредметным и предметным. Достижение учащимися заявленных результатов непосредственно связано с организацией психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении.

Федеральным государственным образовательным стандартом предусмотрено, что созданные в школе психолого-педагогические условия для реализации основной образовательной программы должны обеспечивать:

- *на ступени начального общего образования*<sup>1</sup> -

осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

---

<sup>1</sup> пп. 19.7, 19.8. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2010 №373

систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях образовательного процесса, включающего психолого-медико-педагогическое обследование детей с целью выявления их особых образовательных потребностей, мониторинг динамики развития детей, их успешности в освоении основной образовательной программы начального общего образования, корректировку коррекционных мероприятий;

комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

- *на ступени основного общего образования*<sup>2</sup> –

преемственность содержания и форм организации образовательного процесса по отношению к начальной ступени общего образования;

учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся, в том числе особенности перехода из младшего школьного возраста в подростковый;

формирование и развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся, педагогических и административных работников, родительской общественности;

вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; развития своей экологической культуры дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; психолого-педагогическая поддержка участников олимпиадного движения; обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников; поддержка детских объединений, ученического самоуправления);

диверсификацию уровней психолого-педагогического сопровождения (индивидуальный, групповой, уровень класса, уровень учреждения);

вариативность форм психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (профилактика, диагностика, консультирование, коррекционная работа, развивающая работа, просвещение, экспертиза);

- *на ступени среднего (полного) общего образования*<sup>3</sup> -

преемственность содержания и форм организации образовательного процесса по отношению к ступени основного общего образования;

учёт специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

формирование и развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся, педагогических и административных работников, родителей (законных представителей) обучающихся;

---

<sup>2</sup> п.25 Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 №1897

<sup>3</sup> п.25 Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413

вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; развитие экологической культуры; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одарённых детей, детей с особыми образовательными потребностями; психолого-педагогическая поддержка участников олимпиадного движения; обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников; поддержка детских объединений, ученического самоуправления);

диверсификацию уровней психолого-педагогического сопровождения (индивидуальный, групповой, уровень класса, уровень организации);

вариативность форм психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (профилактика, диагностика, консультирование, коррекционная работа, развивающая работа, просвещение, экспертиза).

Федеральный образовательный стандарт второго поколения предполагает формирование у школьников готовности и способности обучающихся к саморазвитию; сформированность мотивации к обучению, познанию, выбору индивидуальной образовательной траектории; наличие у обучающихся ценностно-смысловых установок, отражающих их личностные позиции, социальные компетенции, сформированность основ гражданской идентичности. По сути это требования к психолого-педагогическому сопровождению учащихся.

## **2. Понятие психолого-педагогического сопровождения**

Ученые-психологи трактуют сопровождение как особую сферу деятельности педагога, направленную на приобщение подростка к социально-культурным и нравственным ценностям, необходимым для самореализации и саморазвития (А.В.Мудрик). По определению М.Р.Битяновой сопровождение - это определенная идеология работы, которая делает возможным соединение целей психологической и педагогической практики и фокусирует на главном - на личности ребенка.

*Психолого-педагогическое сопровождение* - это система профессиональной деятельности психолога (специалиста службы сопровождения образовательного учреждения), направленной на создание социально-психологических условий для решения ребёнком возникающих у него в процессе взаимодействия в образовательной среде.

Психолого-педагогическое сопровождение традиционно охватывает всех субъектов образовательного процесса: учащихся, родителей и педагогов.

*Целью* психологического сопровождения является создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения.

В ходе психологического сопровождения решаются следующие *задачи*:

- систематически отслеживать психолого-педагогический статус ребенка и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения;
- формировать у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию и самоопределению;
- создать специальные социально-психологические условия для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении.

*Объектом* сопровождения выступает образовательный процесс, *предметом* деятельности становится развитие ребёнка как система его отношений с миром, с окружающими, с самим собой.

Психолого-педагогическое сопровождение развития ребёнка может рассматриваться как сопровождение отношений: их развитие, коррекция, восстановление.

*Виды работ* по психолого-педагогическому сопровождению:

- профилактика;
- диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг));
- консультирование (индивидуальное и групповое);
- развивающая работа (индивидуальная и групповая);
- коррекционная работа (индивидуальная и групповая);
- психологическое просвещение и образование: формирование психологической культуры, развитие психолого-педагогической компетентности школьников, администрации образовательных учреждений, педагогов, родителей;
- экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды, профессиональной деятельности специалистов образовательных учреждений).

Основанием для проектирования образовательных программ для любой ступени образования является возрастно-нормативная модель развития ребёнка определённого возраста, в которой даётся характеристика его развития в виде последовательности ситуаций и типов развития.

*Задачи психолого-педагогического сопровождения на разных уровнях (ступенях) образования.*

Начальная школа - определение готовности к обучению в школе, обеспечение адаптации к школе, повышение заинтересованности школьников в учебной деятельности, развитие познавательной и учебной мотивации, развитие самостоятельности и самоорганизации, поддержка в формировании желания и «умения учиться», развитии креативных способностей.

Основная школа - сопровождение перехода в основную школу, адаптации к новым условиям обучения, поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития, помощь в решении личностных проблем и проблем социализации, формирование жизненных навыков, профилактика неврозов, помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками, профилактика девиантного поведения, наркотической и компьютерной зависимости.

Старшая школа - помощь в профильной ориентации и профессиональном самоопределении, поддержка в решении экзистенциальных проблем (самопознание, поиск смысла жизни, достижение личной идентичности), развитие временной перспективы, способности к целеполаганию, развитие психосоциальной компетентности, профилактика девиантного поведения, наркотической и компьютерной зависимости.

При этом особое внимание необходимо уделять переходным этапам в развитии и образовании детей, что предполагает выделение *уровней сопровождения*.

*Уровень класса (группы).* Развитие самостоятельности в решении проблемных ситуаций, предотвращение дезадаптации ребёнка, возникновения острых проблемных ситуаций.

*Уровень учреждения.* Осуществляются профилактические программы, охватывающие значительные группы учащихся, ведётся экспертная, консультативная, просветительская работа с администрацией и учителями.



Важным направлением психолого-педагогического сопровождения развития учащихся является *сохранение и укрепление здоровья детей*.

Задачи работы по указанному направлению:

- формирование установок на здоровый образ жизни;
- развитие навыков саморегуляции и управления стрессом;
- профилактика курения табака, алкоголизма и наркомании, компьютерной зависимости, школьного и дорожно-транспортного травматизма.

Современные подходы к построению эффективных профилактических программ утверждают необходимость формирования навыков здорового образа жизни. Условием эффективности приобщения к здоровому образу жизни является использование интерактивных видов деятельности школьников.

В школах рекомендуется реализовывать такую технологию сопровождения как «проектирование индивидуальной траектории (маршрута) профессионализации».

Для решения задач психолого-педагогического сопровождения ребёнка необходима организация работы с педагогами и родителями как субъектами образовательного процесса. Это направление определяется как модель развития психологической компетентности педагогов, обучение их технологиям, позволяющими решать актуальные задачи развития и воспитания ребёнка, его обучения.

В современной ситуации возрастает роль и ответственность родителей за воспитание детей. При этом значительная часть родителей не имеют достаточных знаний в области педагогики и психологии. Работу с родителями необходимо рассматривать как важнейшую задачу, которая решается в системе психолого-педагогического сопровождения как в традиционных формах консультирования и просвещения, так и в достаточно новой для системы сопровождения форме совместных семинаров-тренингов.

Построение эффективной системы сопровождения позволит решать проблемы развития и обучения детей внутри образовательной среды учреждения, избежать необоснованной переадресации проблем ребёнка внешним службам, сократить число детей, направляемых в специальные образовательные учреждения.

Интенсивное развитие теории и практики психолого-педагогического сопровождения связано с расширением представлений о целях образования, в число которых включены цели развития, воспитания, обеспечения физического, психического, психологического, нравственного и социального здоровья детей. При таком подходе психолого-педагогическое сопровождение уже не может рассматриваться как «сервисная служба», а выступает как элемент школьной системы образования.

### **3. Модель психолого-педагогического сопровождения, направленного на профилактику компьютерной зависимости школьников в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения**

Современное информационное общество сталкивается с реальной опасностью: люди с каждым днём все больше времени проводят за компьютером, предпочитая виртуальный мир реальному. По данным Computer Economics, в мире 20% пользователей страдают зависимостью от компьютера. Психиатры стали использовать специальный термин «компьютерная зависимость».

Учёные отмечают, что любая зависимость - это болезнь чувств. У зависимостей есть общие признаки.

Человек, страдающий компьютерной зависимостью:

- обращен внутрь себя, внешние события не имеют значения, реальная жизнь не представляет интереса;
- садясь за компьютер, испытывает чувство эйфории; неслучайно компьютерную зависимость называют процессуальной;
- если должен отвлечься от монитора - сильно раздражается;
- часто пренебрегает собственным здоровьем и даже гигиеной для того, чтобы больше проводить времени за монитором, а болезненное увлечение идет в ущерб занятиям, домашним делам, служебным обязанностям;
- постепенно к психическим проблемам присоединяются физические недуги: головные боли, скачки артериального давления, резь в глазах; снижается работоспособность, появляются навязчивые мысли, одолевает бессонница;
- иногда компьютерная зависимость сопровождается злоупотреблением стимуляторами: кофе, сигареты и др.

*Сценарий развития компьютерной зависимости у школьника* выглядит следующим образом:

- ребенок перестает интересоваться сверстниками, ни с кем не дружит, не гуляет, все время проводит у компьютера;
- ребёнок не помогает по дому, не выполняет домашних заданий, успеваемость снижается;
- ребенок становится нервным, грубым, беспокойно спит по ночам, просыпается в нервном возбуждении; жалуется на резь в глазах, боль в спине, головную боль.

Компьютерная зависимость проявляется не сразу. В начале происходят изменения на психологическом уровне, а потом на физическом. При этом родители замечают только последнюю стадию, когда ребёнок испытывает физические недомогания. Затем у компьютерозависимых появляется агрессия, они не контролируют свои импульсы: сначала делают, потом чувствуют и только потом думают.

У подростка развиваются личные отношения с компьютером. Он получает возможность нахождения в виртуальном мире, где отсутствуют законы нравственности, где он всегда сильный и смелый, его не навязывают чужое мнение. В дальнейшем это может спровоцировать агрессию против окружающих.

Критерии зависимости вполне четко определяемые. Если компьютер является вашим рабочим инструментом — это не зависимость. Зависимость начинается тогда, когда компьютер заменяет отдых и приносит вред здоровью и дискомфорт окружающим.

У психологов есть мнение, что если человек провел час у компьютера, то он должен потратить в два раза больше времени на отдых с книгой, на природе, за беседой с друзьями и пр. А если компьютер является вашим рабочим инструментом, то норма нахождения у монитора, не наносящая вреда вашему здоровью составляет два часа.

Для детей существует другая формула. Возраст ребенка умножается на четыре. То есть десятилетний ребенок должен проводить за компьютером не больше 40 минут в день. И родители должны четко контролировать это время.

Намного быстрее компьютер «поглощает» школьников, которые ощущают незащищенность, неуспешность, которых игнорируют, которым не уделяют внимания родители, педагоги, одноклассники.

Интернет-серфинг более интеллектуальное занятие, чем игры или чаты, но опасности те же. Однако при этом формируется культ потребления информации. Одна из

опасностей, связанных с Интернетом - неконтролируемое потребление новостей. Человек поглощен самим процессом поиска информации, путешествием по сайтам, что уводит от реальной жизни в виртуальный мир.

Для первичной самодиагностики компьютерной зависимости можно воспользоваться экспресс-тестом.

*Вы зависимы от компьютера, если:*

- испытываете эйфорию, садясь за компьютер,
- не желаете отвлекаться от работы или игры,
- раздражаетесь, если вас отвлекают,
- неспособны спланировать окончание сеанса работы (сел на часик, а просидел три!),
- расходуете деньги на постоянное обновление программного обеспечения,
- забываете за компьютером о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях,
- пренебрегаете собственным здоровьем, гигиеной и сном,
- вы предпочитаете есть перед монитором или употреблять стимуляторы.

*Модель психолого-педагогического сопровождения* образовательного процесса с целью предупреждения компьютерной зависимости базируется на анализе основных факторов и причин возникновения компьютерной зависимости у школьников: возрастном, гендерном, социально-средовом, психологическом и педагогическом. Это позволило определить стратегию психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости учащихся.

*Инновационная идея* - организация межведомственного взаимодействия, предполагающего совместную деятельность школы, других учреждений и ведомств; проведение специальной психолого-педагогической работы и принятие своевременных научно-обоснованных мер по сохранению жизни и здоровья несовершеннолетних, направленных на устранение негативных социальных и социально-психологических факторов, будет способствовать эффективной профилактике компьютерной зависимости школьников.

Анализ показал, что у подростков, имеющих признаки компьютерной зависимости, одними из ведущих негативных факторов были: неуспех в учебе, непринятие класса, конфликт с педагогами, разобщённость с родителями и др. При этом школьная образовательная среда является перспективной в плане профилактики компьютерной зависимости, так как обладает значительной информативностью, открытостью.

Катализатором профилактической работы в школе выступило введение федерального государственного образовательного стандарта.

Задачей образовательного учреждения в сфере предупреждения компьютерной зависимости школьников заключается в проведении ранней профилактики, основой которой является организация психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на предотвращение компьютерной зависимости учащихся, включая профилактику на основе внедрения индивидуальных и групповых программ по формированию навыков адаптивного поведения. Такое сопровождение предполагает реализацию следующих *условий*:

- методическое и материально-техническое обеспечение деятельности педагогов по профилактике компьютерной зависимости;
- повышение квалификации педагогов (специалистов службы сопровождения образовательного учреждения) в сфере профилактики компьютерной зависимости учащихся, раннего выявления у школьников признаков компьютерной зависимости;

- разработка и реализация системы взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся;
- организация межведомственного взаимодействия, предполагающая совместную деятельность школы, других учреждений и ведомств, общественных объединений и организаций, сфера задач которых связана с предупреждением компьютерной зависимости школьников.

*Психолого-педагогическое сопровождение* образовательного процесса, направленное на профилактику компьютерной зависимости учащихся, - это, в первую очередь, предупреждение проблем развития личности школьника, помощь в решении проблем социализации (нарушения эмоционально-волевой сферы, замкнутость и закрытость, уход от реальности, низкий уровень мотивации, проблемы с выбором образовательного маршрута, взаимоотношениями с одноклассниками, педагогами и родителями) и др.

Задачи психолого-педагогического сопровождения, направленного на профилактику компьютерной зависимости учащихся, на разных ступенях обучения различны.

*Начальное общее образование* - ранняя диагностика на наличие признаков компьютерной зависимости; профилактика и коррекция страхов и тревог; развитие познавательной и учебной мотивации.

*Основное общее образование* - адаптация к условиям обучения, связанным с использованием средств информатизации в образовательном процессе, помощь в решении проблем социализации, профилактика неврозов, помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками, профилактика компьютерной зависимости.

*Среднее (полное) общее образование* - поддержка в решении проблем самопознания, формирования ценности жизни, достижения личной идентичности, развитие психосоциальной компетентности, профилактика компьютерной зависимости.

*Межведомственное взаимодействие* субъектов профилактической работы для решения задач предупреждения компьютерной зависимости детей и подростков выстраивается на основе разделения сферы профилактической деятельности с учетом специфики непосредственных функций участников, взаимодополнения и поддержки.

Модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на предупреждение компьютерной зависимости школьников, является многоуровневой. Новизной модели является использование внутренних ресурсов школы, формирования четкого алгоритма психолого-педагогического сопровождения учащихся, сбалансированных механизмов взаимодействия субъектов образовательного процесса и межведомственного взаимодействия.

В модели описывается не только алгоритм взаимодействия субъектов образовательного процесса непосредственно в самом образовательном учреждении, а и организация *межведомственного взаимодействия* (привлечение учителей, социологов, педагогов-психологов, терапевтов, психиатров и других специалистов).

*Основные положения модели психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости учащихся*

*Цель:* обеспечение системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости учащихся.

*Принципы* организация профилактической работы:

- доступности и своевременности помощи и поддержки школьника;
- гуманизма - веры в возможности ученика, позитивного подхода;

- системности - рассмотрение ребенка как целостного, качественно своеобразного, динамично развивающегося субъекта;
- индивидуального подхода - изменение содержания, форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей школьника;
- средового воспитания, связанного с разумной организацией образовательной среды для учащихся.

*Основные направления психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости школьников*

*Направление 1.* Общая профилактика (включение всех учащихся в жизнь школы, предупреждение трудностей школьников в обучении)

*Направление 2.* Специальная профилактика (выявление и сопровождение учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, у которых выявлены признаки компьютерной зависимости; организация индивидуальной работы).

*Основные направления психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости учащихся:* методическое, информационно-аналитическое, диагностическое, коррекционно-развивающее, профилактическое, консультационное, просветительское, социально-диспетчерское.

#### *Методическое направление*

*Задача* - создание межведомственной (педагогика, психология, медицина, физиология, этика, культура) системы действенной помощи в обеспечении психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости учащихся.

*Содержание:*

- апробация и внедрение технологий в части психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости учащихся;
- обучение педагогов диагностике и профилактике компьютерной зависимости школьников.

*Формы реализации:*

- обучающие семинары;
- апробация диагностических, профилактических программ;
- курсы повышения квалификации по проблеме профилактики компьютерной зависимости школьников;
- школа для родителей.

#### *Тест для диагностики компьютерной зависимости*

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости<sup>4</sup>.

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

<sup>4</sup> Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояьбот (патент на изобретение (11) 72366 А (51) 7 G09В3/00, G09В3/08, G09В3/00, А61В10/00 15.02.2005. Бюл. №2)

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла — стадия увлеченности;

23-37баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!

Диагностика Интернет-зависимости.

Назначение теста - диагностика степени зависимости от Интернета.

Инструкция к тесту - пожалуйста, ответьте на вопросы теста.

Тестовый материал.

## Варианты ответов

- Никогда.
  - Редко.
  - Иногда.
  - Обычно.
  - Часто.
  - Всегда.
1. Ты замечаешь, что провел в Интернете больше времени, чем планировал.
  2. Ты переносишь или откладываешь домашние дела из-за того, что находишься в Интернете.
  3. Ты предпочитаешь побыть в Интернете, чем провести время со своей девушкой (своим парнем).
  4. Люди, с которыми ты познакомился в Интернете, надолго становятся твоими Интернет-друзьями (знакомыми).
  5. Твои близкие (друзья, знакомые) жалуются на то, что ты проводишь слишком много времени в Интернете.
  6. То, что ты много времени проводишь в Интернете, мешает тебе выполнять работу по дому.
  7. Ты сначала проверяешь свою электронную почту (сообщения на Одноклассниках, Вконтакте или других социальных сетях) и только потом приступаешь к другим делам.
  8. То, что ты много времени проводишь в Интернете, мешает тебе на работе (мешает в выполнении домашних заданий – если ты студент или школьник).
  9. Когда кто-либо спрашивает, чем ты занимаешься в Интернете, ты отвечаешь неохотно или вообще уходишь от ответа.
  10. Мысли о том, что ты сделаешь, когда снова окажешься в Интернете, позволяют тебя отвлечься от мыслей о твоих житейских трудностях и проблемах.
  11. Ты бываешь недоволен собой из-за того, что снова выходишь в Интернет.
  12. Ты думаешь о том, что без Интернета, твоя жизнь была бы скучной и неинтересной.
  13. Если кто-либо отвлекает тебя, когда ты находишься в Интернете, ты становишься раздражительным, резким.
  14. Ты не спишь из-за того, что до поздней ночи находишься в Интернете.
  15. Ты думаешь о том, что сделаешь, когда снова окажешься в Интернете.
  16. Ты снова и снова даешь себе «еще несколько минут», прежде чем выйти из Интернета.

Баллы начисляются по следующей схеме:

- редко – 1 балл;
- иногда – 2;
- обычно – 3;
- часто – 4;
- всегда – 5 баллов.

Интерпретация результатов теста

- Меньше 20 баллов: «У тебя нет Интернет-зависимости»

- 20 – 49 баллов: «Ты много времени проводишь в Интернете, и ты в силах себя контролировать»
- 50 – 79 баллов: У тебя средняя Интернет-зависимость. Интернет оказывает влияние на твою жизнь и является причиной некоторых проблем»
- Больше 80 баллов: «У тебя сильная Интернет-зависимость. Интернет является причиной многих проблем в твоей жизни»

Для организации работы по этому направлению может быть использована программа первичной профилактики компьютерной зависимости И.А.Коныгиной<sup>5</sup>, а также материалы к тематическому выступлению на родительском собрании, тематической беседе для педагогов, тематическому классному часу для учащихся, педагогические тренинги для учащихся, рекомендации для подростка, представленные в приложении к программе<sup>6</sup>

### *Информационно-аналитическое направление*

*Задача* - психологическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости школьников на основании данных мониторинга, наблюдений за эффективностью занятий с использованием компьютерных технологий и возможностей Интернета.

#### *Содержание:*

- мониторинг психолого-педагогического статуса каждого ученика школы;
- систематизация психолого-педагогических материалов;
- сбор, накопление, анализ и обобщение психолого-педагогической информации.

#### *Формы реализации:*

- хранение, обработка и интерпретация результатов индивидуальных и групповых обследований учащихся;
- планирование диагностической, коррекционной работы;
- обеспечение субъектов образовательного процесса документами и информацией учебного и справочного характера.

### *Диагностическое направление*

*Задача* - получение информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся, выявление возможностей, интересов, способностей и склонностей детей, определение причин трудностей в обучении, поведении и развитии учащихся с применением пакета психологических скрининговых экспресс-методик для выявления детей группы риска по компьютерной зависимости.

#### *Содержание:*

- диагностика особенностей личности и поведения ребенка;
- диагностика мотивационной сферы и динамики ее развития;
- диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи) и динамики ее развития, влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса;

<sup>5</sup> Коныгина И.А. Программа первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости как необходимое условие психологической безопасности несовершеннолетних / [Электронный ресурс] URL: <http://www.cprkpraktik.ru/exp/inno.pdf> (дата обращения 30.11.2013)

<sup>6</sup> Приложения к программе профилактики компьютерной и игровой зависимости И.А.Коныгиной / [Электронный ресурс] URL: <http://www.c-psy.ru/index.php/home/11002-2012-03-06-10-37-24> (дата обращения 30.11.2013)



- диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

*Формы реализации:*

- обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении;
- мониторинг личностных и поведенческих проблем младших школьников;
- диагностика уровня готовности учащихся к переходу из одной ступени обучения в другую;
- мониторинг личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов.

*Коррекционно-развивающее направление*

*Задача* - обеспечение продуктивного психического развития и становления личности; ослабление, снижение или устранение отклонений в психическом и нравственном развитии школьников, предупреждение риска компьютерной зависимости.

*Содержание:*

- коррекция межличностных отношений в классах;
- формирование социально-поведенческих навыков;
- реализация специальных психолого-педагогических программ сопровождение детей, входящих в группу особого психологического внимания: «Учимся быть здоровыми», «Здоровый образ жизни», «Опасно, компьютер!», «Победим компьютерную зависимость» и др.

*Формы реализации:*

- тренинг с учащимися;
- индивидуальные и групповые коррекционные занятия;
- консультации ребенка и родителей по предупреждению компьютерной зависимости.

*Профилактическое направление*

*Задача* - предупреждение социальной дезадаптации учащихся, связанной с возникновением компьютерной зависимости у школьников.

*Содержание:*

- формирование ценности жизни и здоровья;

*Методы и приемы работы*

*Диагностические:* использование пакета педагогических и психологических скрининговых экспресс-методик для выявления детей групп риска по компьютерозависимому поведению в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

*Психотехнологии личностно-ориентированной терапии:* индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, аутотренинг.

*Реабилитационные психотехнологии (тренинги):* интеллектуальный тренинг, тренинги личностного роста, тренинг рефлексии, ролевая игра и др.

*Организационные:* педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы.

Необходимо обеспечить службу психолого-педагогического сопровождения издательским комплексом (тиражирования раздаточного материала, бланков, брошюр).

*Этапы*

Модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса с целью предупреждения компьютерной зависимости школьников предусматривает разделение сопровождения на отдельные этапы в соответствии со ступенями обучения. Каждый этап имеет структуру, алгоритм постановки и решения задач сопровождения, формы, методы и технологии.

Запрос к службе сопровождения формулируется со стороны ребенка, педагога или родителей относительно ситуации или психического состояния ученика, связанного с использованием компьютерной техники, а также по результатам обследования школьников по диагностической программе. Задача специалистов школьной службы сопровождения заключается в том, чтобы определить состояние психолого-педагогического статуса ребенка с точки зрения наличия-отсутствия определенных признаков компьютерной зависимости.

Полученный запрос проходит проверку на обоснованность, до того как перейдет на следующий уровень уточнения проблемы. Задача этого уровня заключается в уточнении сути проблемы, определении её причин, и предполагает применение методов беседы, анализа продуктов деятельности, изучения социальной ситуации развития ребенка, проведение углубленной психодиагностики, а также сбор дополнительной информации от педагогов, классного руководителя, родителей, необходимой для уточнения психологического статуса ребенка.

Уточнение проблемы предполагает решение принципиально важной для сопровождения задачи - определение целостного школьного статуса ребенка. Формой организации обобщающей работы выступает психолого-педагогический консилиум, роль которого заключается в определении риска компьютерной зависимости школьника и разработке мер его преодоления, обсуждении стратегии решения проблемы.

*Основные этапы психолого-педагогического сопровождения по предупреждению компьютерной зависимости школьников в условиях высокотехнологической среды образовательной учреждения:*

*Диагностический этап.* Осознание сути проблемы. Диагностический этап Фиксация проблемной ситуации. Разработка плана проведения диагностики компьютерной зависимости, который включает в себя первичную диагностику соматического, психического, социального здоровья ребенка. Методы: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа, анализ продуктов учебного труда, школьной документации.

*Поисковый этап.* Сбор информации о путях и способах решения проблемы компьютерной зависимости учащегося, доведение этой информации до всех субъектов образовательного процесса.

*Консультативно-проективный этап.* Обсуждение вариантов решения проблемы компьютерной зависимости, анализ предлагаемых решений, прогноз эффективности, выбор методов.

После выбора способа решения проблемы распределяются обязанности по его реализации, последовательность действий, уточняются сроки исполнения и возможность корректировки планов.

*Деятельностный этап.* Обеспечивается достижение желаемого результата. Задача специалиста по сопровождению состоит в оказании помощи по реализации психолого-педагогического плана, как педагогу, так и ребенку, что часто требует активного вмешательства внешних специалистов - психологов, медицинских работников, психиатров и т.д. Функции координатора на этом этапе принимает на себя специалист сопровождения.

*Рефлексивный этап.* Осмысление результатов деятельности службы психолого-педагогического сопровождения по решению проблемы компьютерной зависимости.

#### *Консультационное направление*

*Задача* - оказание помощи учащимся, педагогам и родителям по вопросам организации психолого-педагогического сопровождения профилактики компьютерной зависимости школьников.

##### *Содержание:*

- консультирование школьников по вопросам, связанным с обучением, развитием, особенностям взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;
- консультирование руководителей и педагогов образовательного учреждения по вопросам развития, обучения, воспитания и образования детей и подростков;
- консультирование родителей и членов семей по вопросам межличностных взаимодействий, мерам профилактики компьютерной зависимости.

Профилактические мероприятия разрабатываются с учетом психологических и социальных возможностей семьи.

##### *Формы реализации:*

- групповые консультации;
- индивидуальные консультации.

#### *Просветительское направление*

*Задача* - повышение компетентности всех субъектов образовательного процесса в области предупреждения компьютерной зависимости школьников, формирование у субъектов психологического сопровождения потребности в саморазвитии.

##### *Содержание:*

- распространение психологических знаний в сфере предупреждения компьютерной зависимости;
- формирование психологической культуры все субъектов образовательного процесса.

##### *Формы реализации:*

- тематические педагогические советы;
- психолого-педагогический консилиум;
- психологическая школа для родителей;
- тематические мероприятия для учащихся;

#### *Социально-диспетчерское направление*

*Задача* - обеспечение социально-психологической помощи по вопросу предупреждения компьютерной зависимости школьников для всех субъектов образовательного процесса, выходящей за рамки компетенции службы сопровождения образовательного учреждения.

##### *Содержание:*

- мониторинг психологических проблем учеников, родителей и педагогов;
- организация междисциплинарного и межведомственного взаимодействия, поддержание контактов со специализированными медицинскими, социальными,

психотерапевтическими учреждениями окружного городского и районного уровня с целью профилактики компьютерной зависимости школьников.

Необходимой составляющей целостной системы профилактики компьютерной зависимости учащихся выступает педагогическая деятельность учителей-предметников. Она предполагает опосредованное педагогическое воздействие на школьников и организацию междисциплинарного взаимодействия.

*Форма реализации:* направление субъектов образовательного процесса в специализированные учреждения при выявлении проблем, связанных с компьютерной зависимостью детей.

Рассматриваемая модель позволяет наполнять ключевые направления содержанием, в зависимости от характеристик образовательной среды конкретного образовательного учреждения.

#### *Методы и приемы работы*

**Диагностические:** использование экспресс-методик для выявления детей групп риска по компьютерной зависимости школьников в условиях высокотехнологической среды образовательного учреждения.

**Психотехнологии личностно-ориентированной терапии:** индивидуальные беседы, групповая психотерапия.

**Тренинги:** интеллектуальный тренинг, тренинги личностного роста, ролевая игра и др.

**Организационные:** педагогические советы, консилиумы, обучающие семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы.

**Информационные:** памятки, стендовая информация, информационные листы.

Возможно использование современных образовательных технологий, для этого:

- оснастить диагностический комплекс программными компьютерными методиками;
- предусмотреть возможность использования релаксационного оборудования;
- обеспечить функционирование сети Интернет в образовательном учреждении;
- обеспечить службу психолого-педагогического сопровождения оборудованием для изготовления и тиражирования раздаточного материала, буклетов.

*Уровни психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на предупреждение компьютерной зависимости школьников*

Определяют четыре уровня профилактической деятельности: общую, первичную, вторичную и третичную профилактику (в зависимости от степени компьютерной зависимости). В модели рассматривается подход, основанный на уровнях социальной стратификации целевых групп.

В рамках такого подхода выделяются три уровня:

- «Помоги себе сам» - программа самопомощи подростка.
- «Одноклассники» — вариант программы современного молодежного краудсорсинга<sup>7</sup>
- «Мы вместе» — программа по формированию навыков раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних.

<sup>7</sup> Краудсорсинг (англ. *crowdsourcing, crowd* — «толпа» и *sourcing* — «использование ресурсов») — передача некоторых производственных функций неопределённому кругу лиц, решение общественно значимых задач силами добровольцев, часто координирующих при этом свою деятельность с помощью информационных технологий.

*«Помоги себе сам» — уровень личности  
(индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение)*

Цели: развитие личности школьника, в том числе:

развитие уверенности в себе;

развитие навыков успешного взаимодействия с окружающими;

Назначение программ индивидуального психолого-педагогического сопровождения:

- Проведение индивидуальной коррекционной работы психологом и классным руководителем с учащимися группы риска по компьютерной зависимости школьников.
- Обучение детей группы риска по компьютерной зависимости адаптивному поведению.
- Информирование родителей о признаках компьютерной зависимости, педагогическая коррекция стиля семейного воспитания учащихся, включение родителей в индивидуальные программы психолого-педагогического сопровождения.
- Информирование педагогического коллектива о риске компьютерной зависимости школьников.

*«Одноклассники» — уровень сверстников.*

Предполагает деятельность по подготовке педагогов-психологов - тьюторов для организации и проведения обучения учащихся-волонтеров и подготовку учащихся-инструкторов из числа тех, кто прошёл обучение, к просветительской деятельности.

Программы предусматривают:

- Выбор школьников для работы в качестве инструкторов.
- Подготовка учащихся-инструкторов на обучающем семинаре.
- Практическая работа учащихся-инструкторов в группах одноклассников с обязательным сопровождением волонтеров со стороны тьютора.
- Самостоятельная работа волонтеров с целевой группой школьников группы риска по компьютерной зависимости.

*«Мы вместе» — уровень педагогического коллектива*

Программа направлена на формирование у педагогов навыков раннего выявления компьютерной зависимости школьников. Создание психологически безопасной образовательной среды в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения требует совершенствования работы по профилактике профессионального выгорания педагогов.

*Цель* - повышение профессиональной компетентности педагога в сфере диагностики и предупреждения компьютерной зависимости школьников в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

*Задачи программы:*

1. Повышение уровня психологических знаний педагогов.
2. Овладение педагогами способами и методиками личностно-ориентированной диагностики, направленной на изучение эмоциональных состояний подростков группы риска по компьютерной зависимости.
3. Освоение педагогами способов реагирования в кризисных ситуациях.

*Регламент внедрения программы по формированию у педагогов навыков раннего выявления компьютерной зависимости школьников*

I. Организационный

1.1. Обсуждение прогнозируемых результатов и условий сотрудничества; формирование команды.

1.2. Обсуждение роли программы в контексте плана работы образовательного учреждения на текущий учебный год. Определение содержания профилактической деятельности. Разработка алгоритма и содержания работы педагогов, психологов, социального педагога, врача и др.

1.3. Формирование группы психолого-педагогической поддержки внедрения программы. Обсуждение задач и ожиданий в результате внедрения.

II. Обучающий. Методическая и практическая подготовка кадров.

III. Внедренческий

3.1. Подготовка диагностического инструментария.

3.2. Реализация плана мероприятий.

IV. Обобщающий

4.1. Анализ внедрения программы.

4.2. Принятие решения о корректировке программы.

*Основные направления сопровождения педагогического коллектива*

Психологическая профилактика. Содействие полноценному профессиональному развитию личности, предупреждение профессиональных кризисных ситуаций, конфликтов, разработка рекомендаций по улучшению профессиональных условий самореализации.

Психологическое консультирование. Оказание помощи в самооценке и адаптации к условиям высокотехнологичной образовательной среды, преодолении кризисных ситуаций, достижении эмоциональной устойчивости.

Психологическая коррекция. Устранение отклонений в профессиональном развитии, гармонизация межличностных отношений.

*Требования к специалистам,  
осуществляющим профилактику компьютерной зависимости школьников в условиях  
высокотехнологичной среды образовательного учреждения*

Педагог должен иметь ответы на вопросы:

- 1) «Что необходимо делать для выявления компьютерной зависимости школьников?»
- 2) «Какие действия необходимо предпринять для предупреждения компьютерной зависимости школьников?»
- 3) «Что является основанием для проведения профилактической работы со школьниками по предупреждению компьютерной зависимости школьников и её преодолению?»
- 4) «Что является целью и задачами этой деятельности?»
- 5) «Как поддержать и какую помощь оказать учащемуся с компьютерной зависимостью?»

Педагог должен знать:

характеристику компьютерной зависимости школьника;  
возрастные особенности компьютерной зависимости учащегося;  
факторы риска возникновения компьютерной зависимости;

содержание экспресс-методик оценка компьютерной зависимости учащихся;  
имеющиеся ресурсы, которые может использовать педагог для поддержки школьников с компьютерной зависимостью;  
виды профилактики компьютерной зависимости учащихся;  
возможности получения адресной помощи для преодоления компьютерной зависимости школьников.

Педагог должен ориентироваться в различных аспектах профилактики:

состояние проблемы компьютерной зависимости среди школьников в стране, городе, районе;  
методологические и теоретические основания профилактической работы компьютерной зависимости учащихся;  
нормативно-правовые аспекты организации системы профилактики.  
основания для разработки стратегии профилактики компьютерной зависимости школьников;  
модели профилактики компьютерной зависимости школьников.

Миссией психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости школьников, выступает устранение социальных и психологических предпосылок, способствующих формированию компьютерной зависимости и принятия мер по её преодолению.

*Оценка эффективности психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса с целью профилактики компьютерной зависимости школьников*

*Критериями эффективности* выступают:

системность - соблюдение условий организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на предотвращение компьютерной зависимости школьников;

результативность – снижение выявленных случаев компьютерной зависимости школьников;

социальная адаптивность - снижение числа обучающихся, состоящих в группе риска по компьютерной зависимости; увеличение числа обучающихся, включенных в общешкольные мероприятия;

конструктивность - предотвращение конфликтных ситуаций, формирование позитивных взаимоотношений; сформированность личностных качеств школьников;

готовность педагогов – компетентность в сфере выявления и профилактики компьютерной зависимости школьников.

*Показатели эффективности:*

Количественные - доля педагогов, участвующих в реализации профилактических программ, направленных на предупреждение компьютерной зависимости учащихся; доля педагогов, обученных методам профилактической деятельности; количество мероприятий, проведенных в школе в рамках профилактики компьютерной зависимости школьников; количество обучающихся, охваченных мероприятиями по профилактике компьютерной зависимости;

Качественные - повышение социальной адаптированности школьников; готовность учащихся к поиску вариантов решения проблемы компьютерной зависимости.

*Педагогические риски* в деятельности по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости школьников:

- недостаточное ресурсное обеспечение процесса;
- недостаточная профессиональная готовность педагогов;
- отсутствие сотрудничества с родителями;
- недостатки в межведомственном взаимодействии.

Отсутствие или неэффективность мониторинга хода реализации задач психолого-педагогического сопровождения может повлиять на объективность принятия решений.

*Пути минимизации рисков:*

компенсация рисков - создание системы резервов;

распределение рисков - распределение ответственности между субъектами образовательного процесса, осуществляющими сопровождение;

уход от рисков - отказ от ненадежных социальных партнеров по межведомственному взаимодействию, диагностических методов и программ не прошедших апробацию.

Реализация всего комплекса мероприятий, предусмотренных предлагаемой моделью психолого-педагогического сопровождения, позволяет достичь *ожидаемых результатов*:

создание комфортного образовательного пространства;

обеспечение психологической защиты школьников;

выявление на ранней стадии школьников группы риска по компьютерной зависимости;

снижение количества учащихся с компьютерной зависимостью.

Рассмотренная модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику компьютерной зависимости школьников, может быть использована для реализации в других образовательных учреждениях с учётом педагогического опыта конкретной школы любого типа.



## Организационная схема психолого-педагогического сопровождения учащихся по профилактике компьютерной зависимости



#### 4. Результаты психолого-педагогической диагностики, проводимой в рамках деятельности городской опытно-экспериментальной площадки по теме «Использование здоровьесберегающих технологий в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения»

##### 4.1. Диагностика компьютерной зависимости школьников

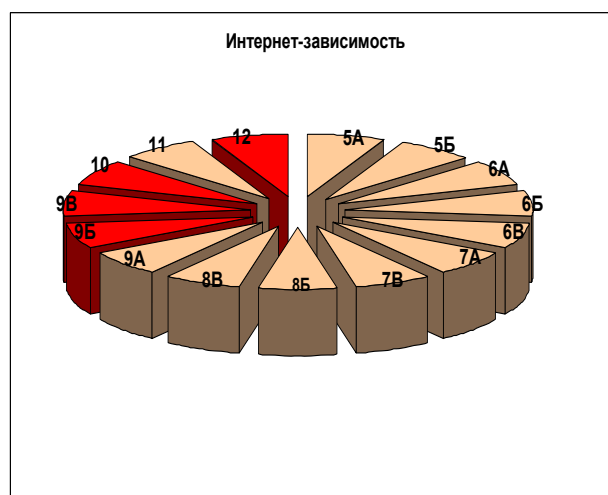
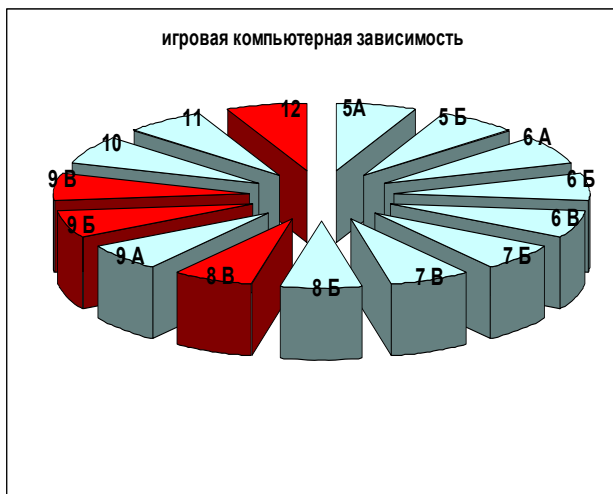
Для выявления Интернет-зависимости и игровой компьютерной зависимости у учащихся были использованы анкеты-опросники С.А. Кулакова и А.В. Котлярова (Приложение 1).


За учащихся начальной школы анкеты заполняли их родители, учащиеся 5-12 классов заполняли анкеты самостоятельно.

Родители учащихся с 1 по 4 классы преимущественно дали ответы, что ребенок не пользуется компьютером. В некоторых случаях, родители отмечали, что у детей есть зависимость от телевизора. А если ребенок и проводит время за компьютером, то занят развивающими играми.

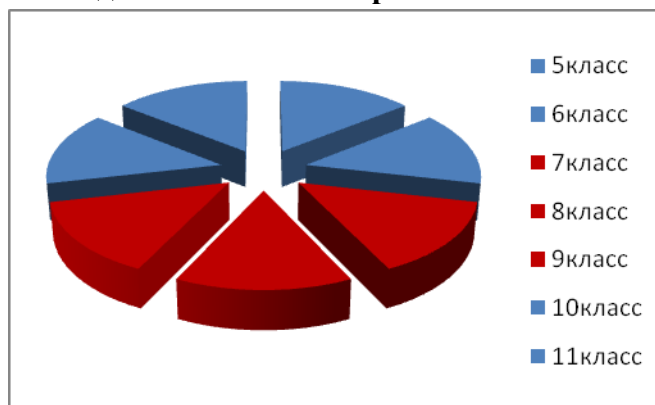
Среди учащихся 5-12 классов за период исследования были выявлены подростки, имеющие риск возникновения игровой и Интернет-зависимости. В основном, учащиеся из классов 7-9 классов.


##### Данные исследования игровой компьютерной зависимости 2011 года



 - классы, где выявлены учащиеся с риском возникновения компьютерной зависимости

##### Данные исследования компьютерной зависимости 2013 года



 - классы, где выявлены учащиеся с риском возникновения компьютерной зависимости

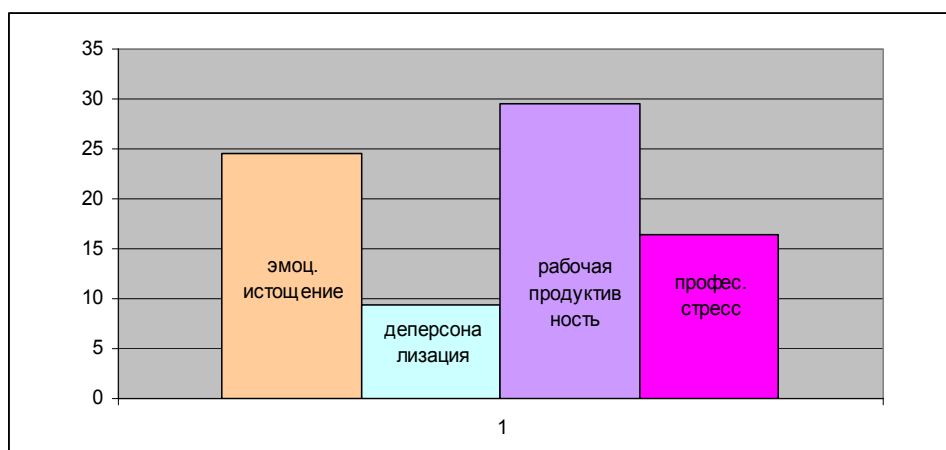
Таким образом, зависимого поведения среди учащихся школы-интерната не выявлено. Выявлены подростки, имеющие риск возникновения зависимости от Интернет- и игровой зависимости. В основном, это учащиеся из 7-9 классов. За период опытно-экспериментальной работы результаты оставались в пределах нормы, что может свидетельствовать о том, что образовательная среда, созданная в школе, способствует профилактике компьютерной, игровой и Интернет-зависимости.

#### 4.2. Диагностика эмоциональной сферы педагогов и оценка психологической атмосферы коллектива

Для этой цели были выбраны три методики (Приложение 3), направленные на изучение психологической атмосферы в педагогическом коллективе школы, профессионального стресса и компонентов синдрома эмоционального выгорания:

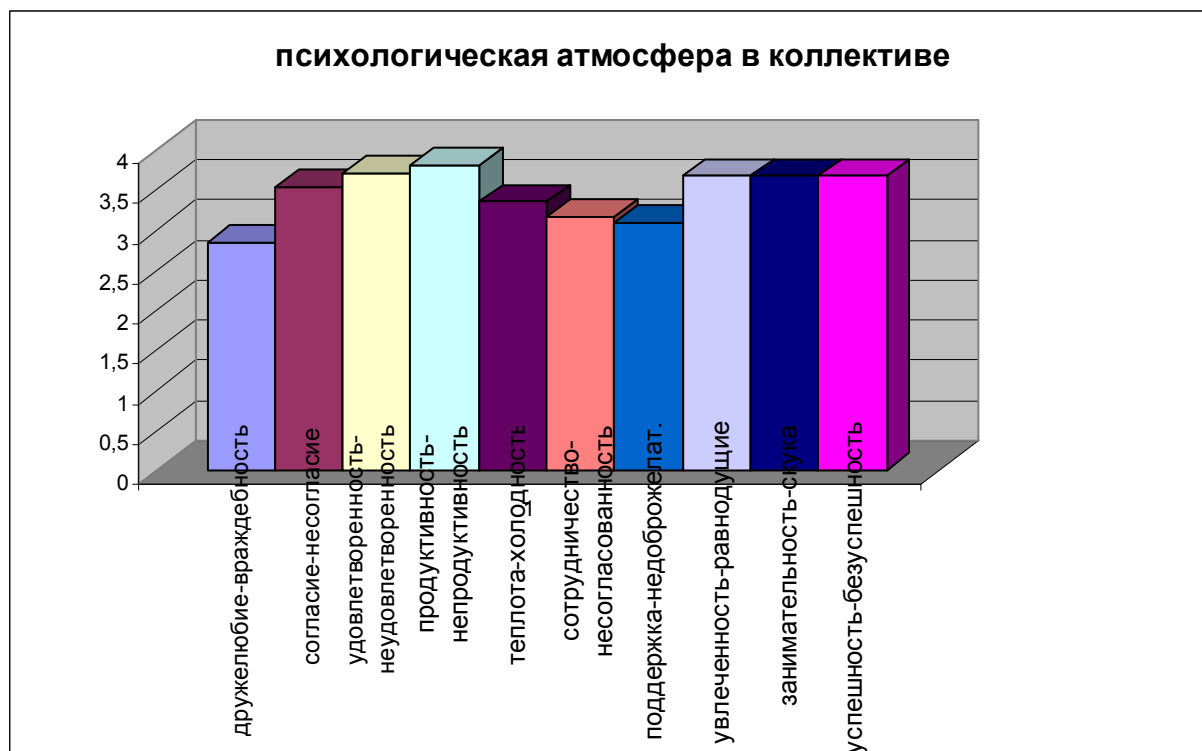
1. Тест на профессиональный стресс (Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников)
2. Методика для определения синдрома «выгорания» (Водопьянова Н.Е.)
3. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (А.Ф. Фидпер).

#### Компоненты синдрома эмоционального выгорания и уровень профессионального стресса



Из гистограммы видно, что уровень эмоционального истощения, деперсонализации, рабочей продуктивности и профессионального стресса, в пределах нормы. Эмоциональное истощение несколько больше выраженной деперсонализации. Однако рабочая продуктивность на высоком уровне, что говорит о том, что педагоги положительно относятся к своей личности, адекватно воспринимают себя как профессионала. Умеренный уровень стресса, выявленный при исследовании, отражает риск его возникновения.

## Оценка психологической атмосферы в коллективе



Из графика видно, что все показатели примерно на одном уровне, в пределах нормы и можно говорить о том, что в коллективе в целом благоприятная психологическая атмосфера. Методика проводилась анонимно, что повышает ее надежность. Следовательно, исходя из результатов исследования, можно говорить о том, что в коллективе школы, если и есть риск возникновения синдрома эмоционального выгорания у преподавателей, то очень незначительный, но, тем не менее, следует учесть и принять во внимание разработанные рекомендации. На протяжении периода опытно-экспериментальной результаты оставались в пределах нормы. Также, было проведено анкетирование, направленно на изучение отношения педагогов к своему здоровью. Положительное отношение педагога к своему здоровью является одним из условий формирования правильного отношения учащихся к своему здоровью.

Были использованы следующие анкеты (Приложение 3):

1. Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать?
2. Ваше здоровье
3. Психическое здоровье

В процессе заполнения анкет, педагоги отметили следующие неблагоприятные факторы своей профессии:

- Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время
- Приходится задерживаться на работе более 1 часа
- Возможность использования отпуска всего сразу
- Чаще физическая нагрузка ограничивается домашними делами
- Ненормированное питание

В своем состоянии педагоги отмечают следующее:

- Частые переживания из-за пустяков
- Постоянные размышления о служебных делах
- Беспокойный сон
- Тревога неясной этиологии
- Жизнь связана с большим напряжением

Анализ анкет показал, что педагогам школы-интерната следует больше внимания уделять своему состоянию здоровья. Уровень нервно-психического напряжения у некоторых педагогов несколько выше нормы.

Почти все полученные результаты исследований учащихся и педагогов в пределах нормы. Многие полученные результаты характерны для детей с ограниченными возможностями здоровья (с хроническим заболеванием). Система психодиагностики позволила выявить учащихся, нуждающихся в дополнительном внимании психолога и педагогов, с которыми проводились индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие психологические занятия. Также, на основании результатов мониторинга, были разработаны рекомендации для педагогов, учащихся и их родителей по профилактике компьютерной зависимости. Для педагогов с целью предупреждения эмоционального профессионального выгорания были также разработаны рекомендации.

Таким образом, комплекс психодиагностики позволяет проводить ежегодный мониторинг, направленный на выявление уровня комфортности и безопасности условий образовательной среды школы-интерната. Рекомендации, разработанные с учетом контингента учащихся и результатов диагностики, позволяют обеспечить профилактику компьютерной зависимости у учащихся.

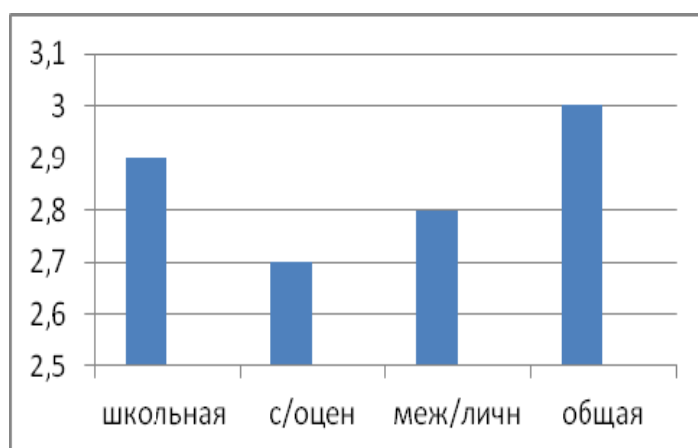
### 4.3. Исследование уровня тревожности учащихся

Исследование проводилось с помощью следующих методик: шкала явной тревожности СМАС, шкала личностной тревожности А.М. Прихожан, тест школьной тревожности Филлипса, проективных методов, беседы и наблюдения, были получены следующие результаты.

Учащиеся начальной школы характеризуются повышенным уровнем тревожности, который часто бывает связан с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни, т.е. с особенностями семейных взаимоотношений, учебными ситуациями, ситуациями общения со сверстниками и взрослыми.

Учащиеся средней и старшей школы также характеризуются несколько повышенным уровнем тревожности и имеют различия по шкалам: выше показатель по школьной и общей тревожности, но в пределах нормативного показателя.

**Тревожность учащихся**



1. Школьная тревожность
2. Самооценочная тревожность
3. Межличностная тревожность
4. Общая тревожность

Фактор	Кол-во учащихся в %
Общая тревожность в школе	39%
Переживание социального стресса	21%
Фрустрация потребности в достижении успеха	24%
Страх самовыражения	18%
Страх ситуации проверки знаний	32%
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	14%
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	41%
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	12%

Исходя из данных, представленных в таблице, можно говорить о том, что учащиеся чувствуют себя эмоционально комфортно. Для них не характерно наличие страхов, связанных с окружением: в отношениях со взрослыми в школе, страха не соответствовать ожиданиям окружающих, страха самовыражения, проверки знаний. Однако выявлен несколько повышенный уровень по шкалам «физиологическая сопротивляемость стрессу», что может говорить о сниженной способности приспосабливаться к ситуациям стрессогенного характера, что может повлиять на выбор неадаптивного способа совладания со стрессом.

Таким образом, проанализированные данные свидетельствуют о том, что в школе-интернате на уроках и внеурочной деятельности педагогами и воспитателями путем подбора здоровьесберегающих технологий, приемов создается благоприятный психологический микроклимат и дети чувствуют себя комфортно при общении со сверстниками и педагогами, в учебной ситуации. Полученные результаты характерны для учащихся коррекционной школы. Дети с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся в малокомплектных классах, имеют возможность индивидуального общения с педагогом на уроке, педагог, в свою очередь, уделяет больше внимания каждому ученику, чаще обращается по имени, создавая на уроке более доверительную атмосферу.

#### 4.4. Исследование самооценки учащихся

Уровень самооценки выявлялся с помощью следующих методов: беседа, наблюдение, методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Приложение 4). Данные представлены в таблице.

##### Уровень самооценки

Шкала	Уровень самооценки Результат в %	Уровень притязаний Результат в %
Здоровье	70	99
Ум, способности	76	100
Характер	69	99
Авторитет у сверстников	53	96
Умение многое делать своими руками	48	100
Внешность	61	100
Уверенность в себе	85	100

Данные, представленные в таблице, указывают на реалистическую адекватную самооценку учащихся с тенденцией к завышению, особенно по шкалам «уверенность в себе», «ум, способности». Отмечается нереалистическое некритическое отношение детей к собственным возможностям, что может быть показателем инфантильности и незрелости личности учащегося. Выявленные психологические особенности личности характерны для детей с ограниченными возможностями здоровья, хроническим заболеванием опорно-двигательного аппарата.

#### 4.5. Исследование межличностной сферы учащихся

Исследование сферы взаимодействия проводилось с помощью методики Рене Жиля (Приложение 5).

##### Оценка сферы межличностных отношений

Название шкалы	Среднее значение по группе исследуемых
Отношение к матери	20
Отношение к отцу	14
Отношение к матери и отцу вместе, воспринимаемыми ребенком как родительская чета («родители»)	8
Отношение к братьям и сестрам	12
Отношение к бабушке, дедушке и другим близким родственникам	10
Отношение к другу, подруге	14
Отношение к учителю, воспитателю	9
Любознательность	5
Стремление к общению в больших группах детей («общительность в группе детей»)	3
Стремление к доминированию или лидерству в группе детей	6
Конфликтность, агрессивность	7
Реакция на фрустрацию	3
Стремление к уединению, отгороженность	11

Исходя из полученных данных, представленных в таблице, выявлена симбиотическая связь матери и ребенка. Данные особенности взаимоотношений характерны в семьях, где дети больны хроническим заболеванием. Исследуемые учащиеся не всегда признают авторитет учителя, характеризуются сниженной любознательностью. Во взаимодействии со сверстниками стремятся к уединению и предпочитают малые группы для общения, что также характерно для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

#### 4.6. Исследование толерантной образовательной среды

Анкетирование проводилось среди учащихся 3-12 классов.

Насколько ты способен терпимо принимать или не принимать других людей в общении?		
№ п/п	Критерий оценки	%
1	Перед тем, как обратиться с вопросом или просьбой к незнакомому человеку, я с ним здороваюсь.	76
2	Я всегда говорю «спасибо» человеку в ответ на оказанную мне услугу, будь это продавец в магазине или гардеробщик.	92

3	Мне интересно узнать о традициях и культуре народов мира.	98
4	Если я поссорюсь с кем-то, то после примирения обязательно выясню, что всё-таки обидело человека и постараюсь в дальнейшем учесть свои ошибки.	80
5	Я против оскорбительных фраз и повышенного тона. Так ведь делу не поможешь.	100
6	Я принимаю во внимание мнение своих друзей, но прежде, чем делать выводы, стараюсь собрать больше информации самостоятельно.	100
7	Любые религии имеют право на существование	100
8	Приезжие люди должны иметь те же права, что и местные жители	96
9	Я хотел бы стать более терпимым человеком по отношению к другим	100

Данное исследование выявило, что учащиеся 3-12 классов школы-интерната № 9 толерантны по отношению друг к другу, другим людям. Они терпимо относятся к другим религиям и культурам, интересуются традициями народов мира, стараются быть вежливыми в общении.

#### 4.7. Толерантность учителя

Исследование проводилось среди учащихся 5-11 классов, результат получен в %.

Критерии оценки толерантности учителя (оценивают учащиеся)	% учащихся, ответивших положительно
1. Уважительное обращение, без угроз	100
2. Умение внимательно слушать и слышать	100
3. Желание разобраться в сути вопроса, проблемы, конфликта	99
4. Интерес к мнению учащихся и родителей	97
5. Интерес к проблемам учащихся, предпочтениям и увлечениям	96
6. Умение дать нужный совет	100
7. Доброжелательность	100
8. Стремление понять, поддержать и подбодрить	98
9. Признание права учащегося быть самим собой	98
10. Стремление принять справедливое решение	100

Результат, находящийся в диапазоне 96-100 %, свидетельствует о том, что учащиеся школы-интерната чувствуют себя защищенными при общении с педагогами и воспитателями от угроз, оскорблений, игнорирования. Учащиеся чувствуют поддержку со стороны педагогов, доброжелательность, стремление помочь в решении их проблем.

#### 4.8. Оценка самочувствия, активности, настроения учащихся

Уровень данных показателей оценивался с помощью опросника САН.

Параметры	Среднее значение по группе исследуемых
Самочувствие	4,3
Активность	4,1
Настроение	4,8

Обобщенные данные, полученные в период опытно-экспериментальной работы, показали, что учащиеся в основном оценивают свое настроение (4,8) и самочувствие на



уроке как положительные (4,3), а также активны (4,1). Следует отметить, что оценки всех параметров лежат в одном диапазоне. Подобное соотношение оценок может положительно влиять на работоспособность и продуктивность деятельности учащихся.

#### **4.9. Рекомендации для педагогических работников образовательного учреждения**

##### **Рекомендации педагогам и воспитателям по снижению уровня тревожности у учащихся**

- Важен учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
- Подбадривайте, поддерживайте, хвалите ребенка.
- Поощряйте инициативу публичного выступления. Старайтесь не указывать на ошибки ребенка в присутствии его одноклассников. Сравнивайте результаты ребенка только с его собственными результатами.
- Важно предъявлять четко сформулированные требования.
- Снисходительно относитесь к способам, которые ребенок использует, чтобы снять свою тревогу.
- По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.
- Избегайте заданий на ограниченное время, особенно заданий с необходимостью выбрать правильный ответ из нескольких приведенных.
- Предъявляйте адекватные возможностям ребенка требования.
- Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Важно обеспечить такой подход к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в классе.

##### **Рекомендации педагогам и воспитателям по профилактике компьютерной зависимости у учащихся**

- В начальной школе, используя на уроках развивающие и познавательные компьютерные игры, строго отслеживать их содержание.
- Строго контролировать длительность работы ребенка за компьютером.
- Рационально чередовать работу за компьютером с другой деятельностью.
- Организовать ребенку досуг, вовлекать его в секции и кружки, содействовать развитию склонностей и интересов ребенка, поощрять творческие начинания.
- Прививать любовь к здоровому образу жизни, спорту, следить за тем, чтобы ребенок уделял должное время физическим нагрузкам.
- Прививать навыки культуры общения с современной техникой.
- В своей внеклассной работе делать акцент на сотрудничестве с родителями. Проводить лектории для родителей по профилактике компьютерной зависимости.
- Воспитывать чувство семейной и коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) - повод и основание для ухода в виртуальный мир.
- Всегда искать возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.
- В конце учебного дня предоставлять ребенку время для психологической разгрузки, не используя для этого компьютер.

##### **Рекомендации педагогам по профилактике синдрома «эмоционального выгорания»**

- Использовать «тайм-ауты», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы).
- Овладеть умениями и навыками саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь содействуют уменьшению уровня стресса, ведущего к выгоранию).
- Профессиональное развитие и самосовершенствование (обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что

дает ощущение более широкого мира; курсы повышения квалификации, конференции и пр.).

- Уход от лишней конкуренции.
- Эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным).
- Поддержание хорошей физической формы.
- Владение умением обдуманно распределять свои нагрузки.
- Научиться к переключению с одного вида деятельности на другой.

### **Предложения по организации психолого-педагогического сопровождения в ОУ по профилактике компьютерной зависимости школьников**

Профилактику компьютерной зависимости у детей и подростков школы-интерната необходимо осуществлять через:

- работу с учащимися (классные руководители, воспитатели, социальный педагог, педагог-психолог проводят индивидуальные и групповые профилактические занятия, беседы, лекции);
- работу с педагогами и воспитателями (педагог-психолог, социальный педагог проводят лекции по вопросам профилактики, работы с родителями в данном направлении). Педагогам и воспитателям в своей деятельности учитывать рекомендации по профилактике компьютерной зависимости:
  - строго отслеживать содержание развивающих компьютерных игр. Следить за длительностью работы ребенка за компьютером. Рационально чередовать работу за компьютером с другой деятельностью. Прививать навыки культуры общения с современной техникой;
  - в психофизические паузы включать физические упражнения, расслабляющие мышцы плечевого пояса, зрительный аппарат. Прививать любовь к здоровому образу жизни, спорту. В конце учебного дня предоставлять ребенку время для психологической разгрузки, не используя для этого компьютер;
  - в общении с ребенком содействовать развитию его склонностей и интересов, поощрять его творческие начинания, оказать помощь в организации его досуга. Всегда искать возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в виртуальном мире.
- работу с семьей (классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог проводят беседы, лекции, родительские собрания)

Педагогам в своей работе необходимо делать акцент на сотрудничестве с родителями.

Разъяснять важность:

- важность воспитания чувства семейной и коллективной общности (одиночество в силу разных причин – повод и основание для ухода в виртуальный мир);
- важность общения родителей со своим ребенком (совместное посещение различных мероприятий и т.д.);
- важность положительного личного примера родителей при использовании компьютера;
- необходимость помощи в выборе компьютерных игр, обсуждения игр вместе с ребенком, контроля проведенного времени за компьютером, ограничения игры перед сном, использования компьютера как элемента эффективного воспитания, в качестве поощрения.

«Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров)

Для учащихся начальной школы

Уважаемы родители! Внимательно прочитайте утверждения и тщательно обдумайте ответ. Выберите один из возможных ответов, поставив «+» в нужной колонке.

Утверждения		Да	Нет
1	Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.		
2	Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями.		
3	Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерной игрой.		
4	Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном.		
5	Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка.		
6	После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли.		
7	В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.		
8	При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы.		
9	После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула.		
10	Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебной, но он продолжает играть в игры.		
11	Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием.		
12	Ребенок испытывает потребность все больше и больше времени проводить за игрой.		
13	Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной.		
14	Во время компьютерной игры ребенок полностью «отключается» от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры.		
15	После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз.		
16	Из-за компьютерной игры у ребенка возникают проблемы в семье, в отношениях с людьми.		
17	Компьютерная игра служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка.		

Анализ результатов: За каждый ответ "да" начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение ребенком компьютерными играми может перерасти в зависимость, а значит, нужно обратиться за консультацией в психологическую службу округа или города для получения своевременной квалифицированной психологической помощи.

## Тест "Определение зависимости от компьютерных игр"

Для учащихся 5-12 классов

Внимательно читай утверждения и тщательно обдумывай ответ. При этом обязательно старайся ответить "да" или "нет". Помни, что от правильности твоего ответа зависят результаты тестирования!

Утверждение	Ответ "да"	Ответ "нет"
Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру		
Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями		
Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном		
Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка		
После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли		
В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером		
При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы		
После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула		
Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой (у взрослого с работой), но он продолжает играть в нее		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием		
Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной		
Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры		
После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз		
Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть		
Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка		

Анализ результатов: За каждый ответ "да" начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение ребенком компьютерными играми может перерасти в зависимость, а значит, нужно обратиться за консультацией в психологическую службу округа или города для получения своевременной квалифицированной психологической помощи.

## Анкета для определения степени компьютерной зависимости

Для учащихся начальной школы

**Уважаемые родители!** Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

20. Как часто Ваш ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5

#### **Тест для определения степени Интернет-зависимости (С.А. Кулаков)**

1. Прибегаете ли вы к общению в Интернете, чтобы завязать новые знакомства?
2. Насколько часто вы пренебрегаете домашними обязанностями, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто вы предпочитаете общение в Интернете времяпрепровождению со своими друзьями на улице, в гостях?
4. Как часто вы остаетесь в режиме on-line дольше, чем намеревались?
5. Насколько часто близкие жалуются, что вы проводите слишком много времени on-line?

6. Снижается ли ваша успеваемость в учебе от длительного пребывания в режиме on-line?
7. Как часто вы проверяете свой электронный почтовый ящик, прежде чем заняться чем-либо?
8. Считаете ли вы время, проведенное вдали от компьютера, потраченным впустую?
9. Отмечаете ли вы в своем поведении скрытность или стремление защититься, если окружающие интересуются вашим увлечением Интернетом?
10. Как часто вы радуетесь тому, что можете укрыться от реальных неприятностей в виртуальном мире?
11. Как часто вы отмечаете, что результативность вашей повседневной работы снижается от чрезмерной погруженности в Интернет?
12. Часто ли вы замечаете за собой потребность замещения тревожных мыслей о своих неудачах успокаивающими мыслями о виртуальных возможностях?
13. Если вам мешают во время сеанса on-line, часто ли вы раздражаетесь, выходите из себя?
14. Предпочитаете ли вы пребывание в сети живому общению?
15. Как часто в реальной жизни вас посещают мысли о том, что осталось потерпеть совсем чуть-чуть, и вы окажетесь в родной стихии (в Интернете)?
16. Как часто на просьбы родных оторваться от монитора вы отвечаете: «Сейчас, еще минуточку...»?
17. Часто ли вы безуспешно пытались сократить время пребывания в Интернете?
18. Скрываете ли вы от окружающих количество времени своего пребывания в режиме on-line?
19. Часто ли ради блужданий в сети вы отказываете себе в необходимом отдыхе (ночном сне)?
20. Если вы испытываете дискомфорт от неудач в реальной жизни, исчезает ли он в процессе пребывания в Интернете?

#### *Инструкция*

Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу:

0 баллов – *никогда*;

1 балл – *редко*;

2 балла - *иногда*;

3 балла - *часто*;

4 балла - *всегда*.

Чем выше сумма баллов, полученная в результате сложения, тем выше вероятность компьютерной зависимости:

10 - 29 баллов. Вы — обычный пользователь, даже если иногда и позволяете себе задерживаться в сети несколько дольше, то вполне контролируете ситуацию.

30 - 59 баллов. Есть проблема из-за частого увеличения времени пребывания в сети. Задумайтесь над тем, что для вашей дальнейшей жизни важнее: приобретение знаний для полного самовыражения в реальной жизни или виртуальная жизнь, где вы реализуетесь лишь частично и односторонне.

60 - 80 баллов. Имеют место серьезные проблемы. В отдельных случаях необходима помощь специалиста (психотерапевта).



**Тест на профессиональный стресс**

(Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников)

Инструкция: прочитайте предложения и выберите тот пункт, который наиболее подходит для вас. Долго не раздумывайте. Наиболее искренние ответы приходят первыми.

Текст:

1. два человека, хорошо вас знающие, обсуждают вас. Какие из следующих утверждений они, вероятнее всего, стали бы использовать:
  - а) X – очень замкнутый человек, кажется, что ничто так сильно его (ее) не беспокоит
  - б) X – великолепный человек, но вы должны быть осторожны, когда говорите ему (ей) что-то время от времени
  - в) кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как надо
  - г) я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым
  - д) чем меньше я вижу X, тем лучше
2. присущи ли вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных особенностей:
  - а) чувство, что вам редко удается сделать что-либо правильно
  - б) чувство, что вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку
  - в) плохое пищеварение
  - г) плохой аппетит
  - д) бессоница по ночам
  - е) кратковременные головокружения и учащенное сердцебиение
  - ж) чрезмерная потливость в отсутствие физической нагрузки и жары
  - з) паническое ощущение в толпе или в закрытом помещении
  - и) усталость и недостаток энергии
  - к) чувство безнадежности («какая польза во всем этом»)
  - л) слабость или тошнота без каких-либо внешних причин
  - м) очень сильное раздражение по поводу мелких событий
  - н) неспособность расслабиться по вечерам
  - о) регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром
  - п) трудности в принятии решений
  - р) невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня
  - с) слезливость
  - т) убеждение, что вы ни с чем толком не можете справиться
  - у) недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам
  - ф) нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт
  - х) неспособность сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать
  - ц) ответственность больше, чем та, с которой вы можете справиться
3. насколько вы оптимистичны в настоящее время:
  - а) больше, чем обычно
  - б) как обычно
  - в) меньше, чем обычно
4. нравится ли вам смотреть спортивные состязания?

5. можете ли вы позволить себе понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины?
6. можете ли вы в разумных пределах (профессиональных и личностных) говорить откровенно:
  - а) с начальником
  - б) с коллегами
  - в) с членами семьи
7. кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в вашей жизни:
  - а) вы сами
  - б) кто-то другой
8. когда вас критикуют на работе руководители, как вы обычно чувствуете себя:
  - а) сильно огорченным
  - б) умеренно огорченным
  - в) слабо огорченным
9. вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от достигнутого:
  - а) часто
  - б) иногда
  - в) только изредка
10. испытываете ли вы большую часть времени чувство, что у вас есть неулаженные конфликты с коллегами?
11. объем выполняемой вами работы превышает отведенное для этого время:
  - а) постоянно
  - б) иногда
  - в) только изредка
12. часто ли вы представляете себе, какие у вас профессиональные перспективы:
  - а) как правило, да
  - б) иногда
  - в) лишь изредка
13. могли бы вы сказать, что обычно у вас достаточно времени, которое вы тратите на себя?
14. если вы хотите обсудить с кем-то свои проблемы, легко ли вам обычно найти слушателя?
15. находитесь ли вы на пути, более или менее обеспечивающем достижения ваших главных жизненных целей?
16. вы скучаете на работе:
  - а) часто
  - б) иногда
  - в) редко
17. вы с удовольствием собираетесь на работу:
  - а) в большинстве случаев
  - б) в некоторые дни
  - в) лишь изредка
18. чувствуете ли вы, что на работе по достоинству ценят ваши способности и дела?
19. чувствуете ли вы себя по достоинству вознагражденным на работе за ваши способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе)?
20. есть ли у вас чувство, что ваши руководители:
  - а) активно мешают вам на работе
  - б) активно помогают вам в работе?
21. если бы 10 лет назад вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом,

каким вы являетесь в настоящий момент, вы бы сочли:

- а) превзошедшим собственные ожидания
- б) соответствующим собственным ожиданиям
- в) не достигнувшем собственных ожиданий.

22. если бы вы должны были оценить в баллах симпатии самому себе по шкале от 5 (максимум) до 1 (минимум), какой балл бы поставили сами себе?

Обработка и интерпретация результатов см. Диагностика здоровья. Психологический практикум/Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.

### **Методика для определения синдрома «выгорания»** (Водопьянова Н.Е.)

Цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, как люди профессий типа «человек-человек» рассматривают свою работу и людей, с которыми они тесно сотрудничают. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом относительно вашей работы. Для этого обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

Текст:

1. я чувствую себя эмоционально опустошенным

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

2. к концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

3. я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

4. я хорошо понимаю, что чувствуют мои ученики и коллеги, и использую это в интересах своего дела.

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

5. я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

6. я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

7. я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

8. я чувствую угнетенность и апатию

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

9. я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

10. в последнее время я стал более черствым (безчувственным) по отношению к тем, с кем работаю

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

11. как правило, окружающие меня люди много требуют от меня или манипулируют мною. Они скорее утомляют, чем радуют меня

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

12. у меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

13. я испытываю всё больше жизненных разочарований

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

14. я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

15. бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

16. мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

17. я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками и коллегами.

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

18. я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

19. я многое успеваю сделать

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

20. я чувствую себя на пределе возможностей

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

21. я много смогу еще достичь в своей жизни

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

22. бывает, что ученики и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

0	1	2	3	4	5	6
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

Обработка и интерпретация результатов см. Диагностика здоровья. Психологический практикум/Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.

## Методика оценки психологической атмосферы в коллективе

(А.Ф. Фидпер)

Инструкция: в таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашем коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак \*, тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Дружелюбие									Враждебность
2.Согласие									Несогласие
3.Удовлетворенность									Неудовлетворенность
4.Продуктивность									Непродуктивность
5.Теплота									Холодность
6.Сотрудничество									Несогласованность
7.Взаимопожержка									Недоброжелательность
8.Увлеченность									Равнодушие
9.Занимательность									Скука
10. Успешность									Безуспешность

Обработка и интерпретация результатов см. Диагностика здоровья. Психологический практикум/Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.

### Приложение 3.

#### Тест 1. Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать?

Автор: (А.Яссингер)

На каждый вопрос выберите один вариант ответа.

- I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
  1. Заводите будильник?
  2. Доверяете внутреннему голосу?
  3. Полагаетесь на случай?
- II. Проснувшись утром, вы:
  1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
  2. Встаете неспешно, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
  3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?
- III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:
  1. Из кофе или чая с бутербродами?
  2. Из мясного блюда и кофе или чая?
  3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?
- IV. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:

1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
2. Приход в диапазоне 30 минут?
3. Гибкий график?

У. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

1. Успеть поесть в столовой?
2. Поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе?
3. Поесть не торопясь и еще немного отдохнуть?

УІ. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:

1. Каждый день?
2. Иногда?
3. Редко?

УІІ. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
2. Флегматичным отстранением от споров?
3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?

УІІІ. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:

1. Не более чем на 20 минут?
2. До 1 часа?
3. Более 1 часа?

ІХ. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

1. Встречам с друзьями, общественной работе?
2. Хобби?
3. Домашним делам?

Х. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
2. Потерю времени и денег?
3. Неизбежное зло?

ХІ. Когда вы ложитесь спать:

1. Всегда примерно в одно и то же время?
2. По настроению?
3. По окончании всех дел?

ХІІ. Как вы используете свой отпуск,

1. Весь сразу?
2. Часть летом, а часть зимой?
3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

ХІІІ. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую нагрузку вполне достаточной?

ХІУ. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?
2. Занимались физическим трудом или спортом?

3. Прошли пешком не менее 4 км?
- ХУ. Как вы проводите летний отпуск:
1. Пассивно отдыхаете?
  2. Физически трудитесь, например, в саду?
  3. Гуляете и занимаетесь спортом?
- ХУІ. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:
1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
  2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
  3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

### Оценка ответов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Очки за ответ	Вопросы															
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
1	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

### Результаты

400-480 очков: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280-400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160-280 очков: вы «среднячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечнососудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача гигиениста и психолога. Но лучше, если вы сами



найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

## Тест 2. «Ваше здоровье»

Автор: Л. Москвина. Энциклопедия психологических тестов. Саратов, 1996, - С.297-299)

На каждый вопрос выберите один вариант ответа.

1. Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас:
  - а) именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов
  - б) иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда
  - в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима
2. Курите ли Вы:
  - а) нет
  - б) да, но лишь 1-2 сигареты в день
  - в) курите по целой пачке в день
3. Употребляете ли Вы спиртное:
  - а) нет
  - б) иногда выпиваете с приятелями или дома
  - в) пьете довольно часто, бывает, что без повода, среди бела дня
4. Пьете ли Вы кофе:
  - а) очень редко
  - б) пьете, но не больше 1-2 чашек в день
  - в) Вы не можете обойтись без кофе, пьете его очень много
5. Регулярно ли Вы делаете зарядку:
  - а) да, для Вас это необходимо
  - б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить
  - в) нет, не делаете
6. Вам доставляет удовольствие Ваша работа:
  - а) да, Вы идете на работу обычно с удовольствием
  - б) работа Вас в общем-то устраивает
  - в) Вы работаете без особой охоты
7. Принимаете ли Вы какие-то лекарства:
  - а) нет
  - б) только при острой необходимости
  - в) да, принимаете каждый день
8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания:
  - а) нет
  - б) затрудняюсь ответить
  - в) да
9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом:
  - а) да, а иногда и оба дня
  - б) да, но только когда есть возможность
  - в) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством
10. Удачен ли Ваш брак:
  - а) да
  - б) не особенно
  - в) неудачен
11. Удовлетворяет ли Вас Ваша интимная жизнь:
  - а) да
  - б) не совсем
  - в) нет

12. Как Вы предпочитаете проводить свой отпуск:
- а) активно занимаясь спортом
  - б) в приятной веселой компании
  - в) для меня это – проблема
13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас на работе или дома:
- а) нет
  - б) да, но Вы стараетесь избежать этого
  - в) да
14. Есть ли у Вас чувство юмора:
- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть
  - б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество
  - в) нет

Ключ:

За каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости... Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе – не обязательный атрибут для приятной беседы... У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуется на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

### Тест 3. «Психическое здоровье»

На каждый вопрос отвечайте «да», «нет».

1. Когда я узнаю из прессы о несчастном случае, часто думаю, что это могло произойти и со мной.
2. Иногда меня охватывает совершенно непонятная тревога.
3. В моей повседневной жизни нет ничего интересного.
4. Почти всегда жизнь для меня связана с большим напряжением.
5. Я редко чувствую себя счастливым.
6. Иногда мне кажется, что я ни на что не годен.

7. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
8. Я постоянно думаю о своих материальных и служебных делах.
9. Меня часто мучают ночные кошмары.
10. Меня очень тревожат возможные неудачи.
11. У меня часто бывает прерывистый и беспокойный сон.
12. У меня часто бывает чувство, что сделал что-то неправильное или нехорошее.
13. Я часто разочаровываюсь в людях.

Подсчитайте очки: за каждый ответ «да» прибавляйте 1.

1-2

Тревоги, страхи, неуверенность в себе Вам почти не знакомы. Вы живете в гармонии с собой.

3-7

Про Вас можно сказать, что Вы – человек чувствительный, ранимый. Возможно, вам не хватает уверенности в себе. Постарайтесь уделять больше внимания своему здоровью.

8-13

Вы, вероятно, переживаете не лучшие времена. Тревоги, неуверенность в себе, уныние стали вашими постоянными спутниками. Это мешает вам и в работе, и дома, в семье. Вам следует всерьез обратить на себя внимание. Не лишним будет задуматься о своем психическом здоровье.

#### Приложение 4.

#### Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личностных качеств, таких, как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определёнными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их.

Проведение исследования.

Инструкция: Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и т. д. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Испытуемому предлагается семь таких линий.

Шкалы:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение много делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Испытуемому выдаётся бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке учитывается шесть шкал (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах, по шести шкалам рассчитывается средняя величина показателей уровня притязаний и самооценки. Полученные показатели сравниваются с количественными характеристиками по таблице и выявляются уровни притязаний и самооценки обследуемого.

Длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм = 54 балла).

1. По каждой из шести шкал определить:

- а) уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы (0) до знака «х»;
- б) высоту самооценки – от 0 до знака «-»

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний: норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки: количество баллов от 45 до 74 удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определённые отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности.

Источник: «Практикум по возрастной психологии» под редакцией Головей Л. А., Рыбалко Е. Ф., СПб, 2002, с. 559.

## Приложение 5

### Методика Рене Жиля

Цель теста - исследование социальной приспособленности ребенка младшего школьного возраста, сферы его межличностных отношений и их особенностей, его восприятия внутрисемейных отношений, некоторых характеристик его поведения.

Методика позволяет выявить конфликтные зоны в системе межличностных отношений ребенка, давая тем самым возможность, воздействуя на эти отношения, влиять на дальнейшее развитие личности ребенка.

Описание теста

Проективная визуально-вербальная методика Р.Жиля состоит из 42 заданий, среди которых 25 картинок с изображением детей или детей и взрослых, кратким текстом, поясняющим изображенную ситуацию и вопросом к испытуемому, а также 17 текстовых заданий.

Ребенок, рассматривая рисунки, отвечает на поставленные к ним вопросы, показывает выбранное им для себя место на изображенной картинке, рассказывает как он повел бы себя в той или иной ситуации или выбирает один из перечисленных вариантов поведения.

Экспериментатору можно рекомендовать сопровождать обследование беседой с ребенком, в ходе которой можно уточнить тот или иной ответ, узнать подробности осуществления ребенком его выборов, выяснить, может быть, какие-то особые, «щекотливые» моменты в его жизни, узнать о реальном составе семьи, а также поинтересоваться, кто те люди, которые нарисованы, но не обозначены на картинках (например, картинка № 1, при этом важно записать порядок, в котором они названы). В целом можно использовать те возможности, которые дают проективные методики. Методика может быть использована при обследовании детей от 4 до 12 лет, а в случае выраженного инфантилизма и задержки психического развития - и более старшего возраста.

Психологический материал, характеризующий систему личностных отношений ребёнка, получаемый с помощью методики, можно условно разделить на две большие группы переменных.

Переменные, характеризующие конкретно-личностные отношения ребенка с другими людьми:

- отношение к матери;
- отношение к отцу;
- отношение к матери и отцу, воспринимающимся ребенком как родительская чета (родители);
- отношение к братьям и сестрам;
- отношение к бабушке, дедушке и другим близким взрослым родственникам;
- отношение к другу (подруге);
- отношение к учителю (воспитателю).

Переменные, характеризующие особенности самого ребенка:

- любознательность;
- стремление к общению в больших группах детей;
- стремление к доминированию, лидерству в группах детей;
- конфликтность, агрессивность;
- реакция на фрустрацию;
- стремление к уединению.

И, как общее заключение, степень социальной адекватности поведения ребенка, а также факторы (психологические и социальные), нарушающие эту адекватность.

Стимульный материал (карты, вопросы) представлены в издании:

*Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.*

Ключ к тесту

Каждая из 13 переменных образует самостоятельную шкалу. В таблице, где представлены все шкалы, также указано количество заданий методики, относящихся к той или иной шкале (например, в шкале № 1 - «отношение к матери»- их 20) и номера этих заданий.

Название шкалы	Номера заданий	Количество заданий
Отношение к матери	1-4, 8-15, 17-19, 27, 38, 40-42	20
Отношение к отцу	1-5, 8-15, 17-19, 37, 40-42	20
Отношение к матери и отцу вместе, воспринимаемыми ребенком как родительская чета («родители»)	1, 3, 4, 6-8, 13-14, 17, 40-42	12

Отношение к братьям и сестрам	2, 4-6, 8-13, 15-19, 30, 40, 42	18
Отношение к бабушке, дедушке и другим близким родственникам	2, 4, 5, 7-13, 17-19, 30, 40, 41	16
Отношение к другу, подруге	4, 5, 8-13, 17-19, 30, 34, 40	14
Отношение к учителю, воспитателю	5, 9, 11, 13, 17, 18, 26, 28-30, 32, 40	12
Любознательность	5, 26, 28, 29, 31, 32	6
Стремление к общению в больших группах детей («общительность в группе детей»)	4, 8, 17, 20, 22-24, 40	8
Стремление к доминированию или лидерству в группе детей	20-24, 39	6
Конфликтность, агрессивность	22-25, 33-35, 37, 38	9
Реакция на фрустрацию	25, 33-38	7
Стремление к уединению, отгороженность	7-10, 14-19, 21, 22, 24, 30, 40-42	18

Методика предполагает преимущественно качественный анализ ответов испытуемого. Поэтому можно интерпретировать исходя из ответов респондента на вопросы соответствующих шкал.

## Литература

1. Бабаева Ю.Д., Одарённый ребёнок за компьютером, М.: Скамрус, 2003.
2. Баева И.В. Безопасность как психолого-педагогический ресурс образовательной среды // Психолого-педагогическое обеспечение национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»: М-лы 6-й Всероссийской научно-практической конф. – М.:МГППУ.2010.-С.91-104.
3. Беляева, А.В., Коул, М. Компьютерно-опосредованная совместная деятельность и проблема психического развития Текст. / А.В. Беляева, М. Коул // Психологический журнал, 1991. Т. 12. - № 2. - С. 145-152.
- 4.
5. Т.Богатова, И.Лапрун « Компьютер и здоровье – это совместимо?» - М: 2005.
6. Войскунский А.Е. Психологические аспекты деятельности человека в интернет – среде, 2005г.
7. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чем смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, №5.
8. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В. Гоголева. – М.: Воронеж, 2003.
9. Демирчоглян Г.Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье? – М.: Новый Центр, 2007.
10. Диагностика здоровья. Психологический практикум/Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
- 11.
12. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. 2002.
13. Казакова Е. И., и др. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка: Пособие для учителя-дефектолога. - Владос, 2003.
14. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
15. Маслоу А.Г., Мотивация и личность/Перевод. с англ. Татлыбаевой А. М. — СПб.: Евразия, 1999, с.378-379.
16. Маринина М.Г. Формирование основ культуры здоровья младших школьников //Дисс....канд. пед. Наук. – Волгоград, 2005
- 17.
18. Морозов А.А. Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора. // Вестник экологического образования в России. – 2009, № 1.
19. Овчарова Р.В. Практическая психология образования.- М., 2003.
20. Панов В.И. Психодидактика образовательных систем: теория и практика. – СПб., 2007
21. Попова Н.М. Интернет-аддикция как социально-психологический феномен в подростковом возрасте / Н. М. Попова // Профилактика аддиктивных состояний в детско-подростковом возрасте: сб. материалов всерос. конф. с междунар. участием. – Томск, 2003.- С.173-180 .
22. Рубцов, В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя Текст. / В.В. Рубцов // Основы социально-генетической психологии. М.: Воронеж, 1996.-23 с.

23. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений.-М.:Владос, 2001.-96с.
24. Смирнова И. Зависимость от виртуального мира: как уберечь подростков от этой напасти? / И. Смирнова // Директор школы. – 2004. – № 6. – С.95 – 99.
25. Триханова Э. Диагноз – игромания. Российская газета. 2004.
26. Фридман С.А. Человек. Характер и поведение. М.: Мнемозина, 2003.
27. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 1991. №3. С. 27-39.
28. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1995
29. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал, 1999, том 20, №1, с 86-102.
30. Шевнина О., Если ребёнок интересуется только компьютерными играми, М.: Эксмо, 2003.
31. Школьный психолог, журнал, № 17, 2004, «Детская болезнь»
32. Шишова Т.В. В плену у «умного ящика» (о влиянии компьютерных игр на психику ребенка) / Т.В. Шишова // Народное образование. – 2002. – № 8. – С.176 – 182.
33. Юрьева, Л. Н. Больбот, Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Т. Ю. Больбот, Л. Н. Юрьева. - Днепропетровск: Пороги, 2006.



Организация психолого-педагогического сопровождения в  
образовательном учреждении с целью профилактики  
компьютерной зависимости школьников

*Методическое пособие*

Серия: «Здоровье в школе»  
Выпуск 2

Отпечатано: ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, СПб, ул. Старцева, 2  
Гарнитура «Таймс». Формат А5. Бумага офсетная.  
Тир. 50 шт.