

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии
Факультет
Психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Диагностика и профилактика игровой и интернет-зависимости в
подростковом возрасте

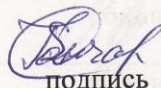
Руководитель



подпись

Ю.В.Живаева

Выпускник



подпись

С.Г.Гончар

Лесосибирск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии

факультет

Психологии развития личности

кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления, подготовки, специальности

Диагностика и профилактика игровой и интернет- зависимости в
подростковом возрасте
тема

Работа защищена « 16 » июня 20 17 г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК

подпись

Лешинова И.О.

инициалы, фамилия

Члены ГЭК

подпись

Шургуаапов В.И.

инициалы, фамилия

подпись

Мамаскина И.В.

инициалы, фамилия

подпись

Соловьева Е.В.

инициалы, фамилия

подпись

Лутоскина В.И.

инициалы, фамилия

Руководитель

подпись

Ю.В. Живаева

инициалы, фамилия

Выпускник

подпись

С.Г. Гончар

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретический аспект изучения игровой и интернет-зависимостей подростков	10
1.1 Исторический аспект постановки проблемы игровой и интернет-зависимостей подростков.....	10
1.2 Понятия и критерии игровой и интернет-зависимостей подростков	23
1.3 Исследования игровой и интернет-зависимостей подростков.....	39
1.4 Сравнительный анализ исследований игровой и интернет-зависимостей подростков в разные года социальными проектами.....	50
2 Эмпирическое исследование игровой и интернет-зависимостей подростков.....	68
2.1 Организация и методы исследования.....	68
2.2 Анализ результатов исследования.....	69
2.3 Особенности системы профилактики игровой и интернет-зависимостей детей подросткового возраста.....	76
Заключение.....	81
Список использованных источников.....	86
Приложения.....	90-110

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире существует множество зависимостей человека, и новые зависимости захватывают всё больше молодежь. Самое опасное в вновь появившихся зависимостях то, что прежде, чем начнут предприниматься меры по ликвидации последствий, сначала какое-то количество людей должны испортить свои жизни, затем этот феномен должны изучить, потом доказать вред этого воздействия, на законодательном уровне принять законы и обеспечить их выполнение. Но история показывает, что все причины вызывающие зависимости, (кроме наркотической, по причине её высокой смертности в короткий промежуток времени), легализованы. Стоит отметить, что по причине отсутствия бескомпромиссной политики пристрастиям, такая аддикция, как игровая и интернет-зависимость будет в очередной раз признана не столь опасной для общества и при принятии некоторых мер, люди будут предоставлены этой зависимости под свою ответственность. Вот и сейчас мы наблюдаем этапы: изучения, диагностирования и разработки профилактических мер. Примером тому является создание и работы проекта «Фонд развития интернет».

Ученые не просто расходятся во мнениях, но, похоже, вообще измеряют что-то совсем разное, когда одни утверждают, что интернет-зависимость есть у 1% человек в мире (М. Шоу и Д. Блэк), а другие - более чем у 40% (Х. Петри и Д. Ганн).

Все эти вопросы приобретают особую значимость, когда мы говорим о наших детях - представителях цифрового поколения, о тех, кто никак не представляет сегодня свою жизнь без различного рода гаджетов и глобальной сети. В этих пристрастиях они не отстают от взрослых и даже опережают их. О зависимости говорят, когда человек настолько вовлекается во что-либо, что дело начинает управлять им, а не он делом. Вопрос не только в том, сколько времени ребенок или подросток проводит в интернете. Значительно важнее то, чем он жертвует - не ест и не спит вовремя, пренебрегает друзьями, близкими,

учебой, собственными увлечениями, чувствует тревогу и напряжение, когда нет доступа в интернет. В одном из социологических опросов, проведенном компанией InsightExpress, выявлено, что в 14 странах мира каждый третий студент колледжа и молодой специалист считает интернет важнейшей для человека потребностью наравне с воздухом, едой и жильем. По данным онлайн-опроса на сайте «Дети России онлайн», 40% назвали себя зависимыми от виртуального пространства. Потребность в интернете вышла на второе место, превысив по степени важности потребность в материальном благополучии, но уступив потребности в еде.

В данной работе изучается проблема игровой и интернет зависимостей у подростков. Этот возраст наиболее подвержен различным отклонениям в поведении. Актуальность исследования игровой и интернет зависимостей в подростковом возрасте определяется, во-первых, постоянным увеличением числа подростков - пользователей интернета и так называемых “геймеров” (только с 2010 по 2015 год число подростков, проводящих за компьютером более трех часов в день, увеличилось в четыре раза), во-вторых, тем, что подобные пристрастия оказывают пагубное влияние на психику ребенка, в-третьих, на данный момент времени, проблема игровой и Интернет зависимостей подростков только начинает изучаться. Очень мало работ посвящено исследованию этой проблемы, в русскоязычной литературе данная проблема практически не рассматривается.

Основную причину, которая погружает подростка в мир виртуальных событий, зарубежные исследователи видят в коммуникативной депривации (Н. Джуммер), то есть ребенок становится закрытым («closed child», П. Мортли) для откровенного общения со сверстниками, кроме того, он теряет эмоциональный контакт с родителями или педагогами, которые на данном этапе играют основную роль в социально-психологическом становлении подростка (С.И.Иванов). Следует отметить, что взрослые не всегда понимают важность искреннего откровенного общения с ребенком и не испытывают

определенной угрозы от виртуальной коммуникации (Ф. Астанцини). В таком случае компьютер становится полным заместителем интимно-личностного общения в этом возрасте (А.Л. Пережогин).

В отечественной научной литературе феномен компьютерной онлайн-зависимости, также рассматривался с позиций возрастных особенностей, но в основном в социальном (Е.П.Белинская), или медико-психологическом аспектах (Т.Ю. Больбот). Анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить противоречие: между важностью формирования в подростковом возрасте умений адекватного взаимодействия с современным интернет-пространством и недостаточной разработанностью системы профилактической и психолого-педагогической помощи подросткам на начальных этапах развития компьютерной онлайн-зависимости.

Проблема исследования: динамика роста численности подростков игровой и интернет-зависимости и эффективность профилактических мер.

Цель исследования: изучение и профилактика игровой и интернет - зависимости в подростковом возрасте.

Объект исследования: Игровая и Интернет зависимости подростков как социально-психологический феномен.

Предмет исследования: возможности профилактики Игровой и Интернет зависимостей детей подросткового возраста.

В соответствии с целью в исследовании ставились и решались следующие задачи:

- 1.Провести анализ теоретических источников по данной проблеме.
- 2.Подобрать диагностический инструментарий.
- 3.Определить на практике степень Игровой и Интернет зависимостей детей подросткового возраста.

Методологическими основами исследования составили основные положения педагогики, психологии, философии об обусловленности развития личности взаимодействием с окружающими людьми, о влиянии социального

окружения на развитие личности человека, о деятельности как активной форме взаимодействия человека, как субъекта деятельности, способным оказывать воздействие на другого человека; а также системные, личностно-ориентированные подходы к изучению психолого-педагогических явлений.

Теоретическими основами исследования выступили:

- Труды в области изучения проблемы компьютерной интернет-зависимости (А.Е. Войскунский, И. Голдберг, Ц.П. Короленко, Д. Маркоф, К. Мюррей, К. Хефнер, К. Янг). Основные положения возрастной психологии о закономерностях формирования личности, о структуре личности и ее взаимосвязи с деятельностью (Г.С. Костюк, С.Д.Максименко, С.Л.Рубинштейн).

- Исследования о причинах компьютерной интернет-зависимости (А.Е. Жичкина, В.В.Зайцев, И.С. Кон, Ю.А. Малыгина, Ш. Текл, А.Ф. Шайдулина). общепсихологические принципы формирования личности в подростковом возрасте (Л.И. Божович, Н. Джуммер, П.С. Карпенко, И.С. Кон, И.Ю. Кулагина Л.Ф. обухова, Ю.А. Приходько, Д.И. Фельдштейн). Приняты во внимание концептуальные положения о сущности феномена зависимости (Ц.П. Короленко, С.А. Куликов, Е.В. Мельник, В.Д. Менделевич, К.В. Сельченко).

- Исследования, посвященные социально-психологическим особенностям деятельности и коммуникации в виртуальной среде сети Интернет (о.М. Арестова, Ю.Д. Бабаева, Л.М. Бабанин, А.Е. Войскунский, А. Голдберг, А.Е. Жичкина, А.В. Смысловая, Д. Сулер, Л.М. Юрьева, К.С. Янг). Результаты исследования природы личностных отклонений и проблемы предупреждения аддиктивного поведения подростков (В.И. Бондарчук, Н.Е. Завацкая, С.А. Кулаков, А.Е. Личко, И.Н. Лысенко, Н.Ю. Максимова, Т.С. Яценко).

Методы исследования:

- теоретические: (анализ документов, профилактических программ; анализ проблемы на базе психологической и педагогической литературы);
- эмпирические: беседа; наблюдение; опрос (опросник «Психологические особенности взаимодействия подростков с Интернет-пространством», диагностический опросник ПДО); анкетирование (анкеты «Моя семья», анкета «Мотивация пользователя глобальной сети Интернет» М. Фатуровой, анкета «отношения в семье» В.А.Скудной); психологическое тестирование (тест Интернет-зависимости К.С.Янг в адаптации Е. Раевской, тест исследования уровней сформированности компьютерной зависимости К.С. Янг в адаптации Е. Раевской); а также психодиагностические методики определения самооценки В.А.Реана и диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюссона), на основе которых проанализированы психологические особенности компьютерной зависимости подростков и доказана эффективность формирующего эксперимента;
- констатирующий и формирующий эксперименты с использованием методов активного социально-психологического обучения (групповая дискуссия, ролевая игра, психодрама, методы невербального взаимодействия и др.).

Опытно-экспериментальная база исследования - Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа №34» г. Красноярск. В исследовании приняли участие 60 человек, (12 - 16 лет).

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в нём раскрыты сущность проблемы, а также особенности и трудности преодоления компьютерной интернет-зависимости; выявлены и охарактеризованы основные направления и условия психолого-педагогической помощи подросткам в предупреждении компьютерной интернет-зависимости с учетом их личностного развития и взаимосвязи индивидуально-психологических и микросоциальных факторов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что в нём дана характеристика подростков с компьютерной онлайн-зависимостью; опробированы методики диагностики выявления интернет-зависимости. Материалы исследования могут быть использованы в лекционных курсах по возрастной и педагогической психологии, психодиагностике в процессе профессиональной подготовки и повышения квалификации педагогических кадров и практических психологов, в практической деятельности педагогами, психологами, социальными педагогами по предотвращению компьютерной интернет-зависимости, а так же в просветительской и консультационной работе с родителями учащихся.

Структура и объем выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух разделов, выводов, заключения, списка использованных источников и приложения, общим объемом 107 страниц. Список использованной литературы включает 36 источников. Дипломная работа проиллюстрирована 14 рисунками.

1 Теоретический аспект изучения игровой и интернет зависимостей подростков

1.1 Исторический аспект постановки проблемы Игровой и Интернет зависимостей подростков

Современным обществам присущи разнообразие культур, религий, образов жизни и способов самовыражения человека. В то же время в любом демократическом обществе обязательным образом возникает необходимость осуществления социального контроля за девиантным поведением отдельных индивидов и социальных групп. Такие виды девиантного поведения как наркомания, игромания, алкоголизм, табакокурение и другие считаются асоциальными и находятся под постоянным контролем общества. Но существуют определенные виды поведения, которые не несут в себе прямой, явной угрозы обществу, и все же имеют негативные последствия для человека и социума в целом. К таким можно отнести компьютерную зависимость - человек, который проводит большинство времени за компьютером, не мешает и не угрожает окружающим. Но при этом человек постепенно теряет важные социальные контакты, перестает полноценно выполнять социальные функции, деградирует как личность.

Компьютерная онлайн-зависимость - разновидность психической зависимости, которая распространяется в России в течение последних восьми лет. Некоторые ученые считают, что как таковой ее не существует, она – высшее проявление нормального увлечения человека. Они считают, что к зависимости подвержены только те, кто уже имеет проблемы и сложности. Любая зависимость - это болезнь. Сущность проблемы заключается в неспособности людей, особенно детей и подростков, защитить свое психическое здоровье от постороннего влияния. Ее распространение несет социальную опасность, поэтому целесообразно рассмотреть ее наиболее

типичные формы, факторы риска и негативные последствия проявления для личности подростка.

Подростки - специфическая социально-демографическая группа. Активное физическое, половое, психическое и социальное формирование сопровождается увеличением стремления к самоутверждению, самопознанию. Эти потребности удовлетворяются через разного рода коммуникативные практики, которые подросток самостоятельно реализует. Взрослые недостаточно контролируют его поведение (не имеют возможности или не считают нужным), часто поздно узнают о наличии опасных форм проявления увлечений, в частности, компьютерной онлайн-зависимости.

Основоположниками психологического изучения зависимости от интернета считаются американские исследователи: К. Янг и И. Голдберг [34, с.25]. В своих работах они дают характеристику типам компьютерной зависимости:

- зависимость от интернета - это род зависимости при котором человек испытывает моральное удовлетворение от поиска информации в интернете (зачастую бесполезной), также человек заводит бесцельные знакомства в интернете, не приводящие к развитию социальных контактов (с данной позиции люди ищут по различным параметрам себе собеседников, общаются, но при этом не приносят пользы для развития своей личности);
- зависимость от игры - это навязчивое увлечение компьютерными играми по сети или стационарно.

Проблему компьютерной зависимости исследуют психологи, врачи, педагоги, социологи. В социологической литературе проблемы игрового поведения и игровой деятельности изучались в контексте проблем социализации и усвоения социальных ролей (Д. Босард, М. Вебер, Б. Малиновский, Д. Г. Мид, Г. Мертон, Я. Морено, Т. Парсонс, Г. В. Плеханов, Г. Риккерт, Н. Смелзер, Г. Спенсер, Г. Тард, Ш. Текл, Т. Шибутани, М.Шоттон). Социокультурные и исторические проблемы воспитания в игре

рассматривались в работах историков, культурологов, социологов культуры Ф. Ареса, Г. Дайн, Е. А. Покровского. Уникальное место в разработке теории игры и ее места в истории культуры, в формировании социокультурных норм и традиций в истории человечества принадлежит И. Хейзинги, который считается основателем новой отрасли в науке. Социальные аспекты игрового поведения и игровой деятельности очень активно изучались в работах советских и российских психологов и педагогов (П.П. Блонский, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, П.М. Ершов, А.В. Запорожец, Н.Я. Иванова, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.Е. Личко, С.Л. Рубенштейн, Д. Н. Узнадзе, П. Г. Шедровицкий, Д.Б. Эльконин) [5, с.254]. Начиная с конца XX века, некоторые аспекты игровой деятельности старших школьников и молодежи рассматривались в контексте проблематики свободного времени и организации досуга (Л. А. Гордон, Т.М. Дридзе, Л.Б. Коган, Н.В. Коротникова, В.А. Лапшов, В. Д. Патрушев).

Из публикаций результатов исследования «Дети России онлайн», осуществленного сотрудниками Фонда Развития Интернет и факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова совместно с Лондонской школой экономики и политических наук в рамках проекта Еврокомиссии «EU KIDS ONLINE II» (опрошено 25 000 пар «ребенок–родитель» в странах ЕС и 1025 пар «ребенок–родитель», в 7 федеральных округах России), попробуем разобраться, как обстоят дела с интернет-зависимостью у российских школьников. Сколько среди них тех, о которых можно с уверенностью предположить, что они имеют склонность к зависимости и каковы особенности этой группы риска? Что могут сделать родители и учителя, чтобы не допустить развития интернет-зависимости у детей или помочь им освободиться от нее?

Сегодня отсутствуют четкие диагностические критерии, с помощью которых определяется интернет-зависимость. Если проанализировать существующие научные исследования (К. Янг, М. Гриффитс, А.Е.

Войскунский, А.Ю. Егоров и другие), посвященные изучению этого феномена, то можно выделить три основных, наиболее частых «симптома», называемых учеными. Во-первых, синдром отмены (отсутствие доступа в интернет вызывает отрицательные эмоции или даже физические симптомы - головную боль, бессонницу). Во-вторых, потеря контроля за временем и своим поведением. В-третьих, замена реальности (важность интернета по сравнению с другими сферами деятельности). Другие признаки или слишком распространены среди подростков, чтобы считать их патологическими (например, то, что интернет становится одной из важнейших деятельностей, или улучшение настроения при выходе в интернет), или говорят о последствиях первых трех (проблемы и конфликты с окружающим миром), или требуют наблюдения за школьником в течение длительного времени (например, склонность к рецидивам - возобновлению зависимости после долгих периодов воздержания и толерантность - необходимость проводить в интернете все больше времени для достижения того же эффекта, что и раньше). Школьникам был задан вопрос, включающий пять пунктов по трем ключевым признакам зависимости: замена реальности («Я пренебрегал семьей, друзьями и т. п. из-за того, что проводил время в интернете»), «Из-за интернета я не ел и не спал»), потеря контроля, («Я безуспешно пытался уменьшить время, проводимое в интернете», «Я поймал себя на том, что блуждаю по интернету, даже не испытывая особого интереса») и симптомы отмены («Я чувствовал себя дискомфортно, когда не мог быть в интернете»). На данный вопрос ответили 737 школьников 11-16 лет - пользователей интернета.

Телекоммуникации с помощью компьютерных сетей - это объективная реальность современности. Практически остались в прошлом традиционные формы общения (телеграф, переписка и т.п.). Но компьютеризация человеческих отношений, кроме прогрессивного эффекта в рамках научно-технической революции (НТР), имеет и негативные последствия.

Исследования в этой области ведутся сравнительно недавно и преимущественно зарубежными психологами.

Для определения основных теоретических подходов к изучению феномена компьютерной онлайн-зависимости в психологической литературе следует рассмотреть следующие вопросы: психологические особенности использования интернета как средства общения; определение содержания и направлений изучения компьютерной зависимости; критерии компьютерной онлайн-зависимости [4, с.215].

Психологические особенности использования Интернета как средства общения. Виртуальное пространство всемирной сети Интернет давно перестал быть только огромным хранилищем самой разнообразной информации, доступной из любой точки мира. Благодаря новым техническим возможностям он превратился в среду активности огромного количества людей, существует за собственными, довольно специфическими законами.

Сейчас о виртуальном пространстве уже можно с уверенностью говорить как о новой реальности, новой сфере жизнедеятельности человека, фактически как об отдельном, существенно отличительном от реального мира [14, с.115].

В настоящее время компьютер уже не является технической недостижимой новинкой, а стал для многих предметом первой необходимости [17, с.206]. Трудно переоценить все удобства, связанные с возможностью использования компьютеров и Интернет-ресурсов. Но с ними в жизнь человека входят и новые проблемы. Данная тема стала актуальной в нашей стране. Это, прежде всего, связано с современной государственной политикой, которая планирует глобальную информатизацию всей сферы образования [5, с.256]. А компьютерная зависимость, как возможное следствие данной глобализации, имеет прямое влияние на психическое здоровье человека. Возникает патологическая склонность к работе с Интернетом, которая

проявляется в различных расстройствах личности, что часто приводит к значительной социальной дезадаптации зависимых лиц [24, с.25].

Процесс взаимодействия человека с сетью Интернет практически сразу привлек внимание специалистов в различных отраслях, изучающих человека и его активность - физиологов, медиков, социологов, философов, педагогов, психологов и др. [14, с.113]. Однако, не смотря на большую важность этой проблемы, изучена она, крайне мало, и возникает острая необходимость более глубокого ее изучения. Это обусловлено тем, что с каждым днем растет количество новых пользователей Интернета, а соответственно, и количество зависимых от виртуальной информационной среды.

Начало исследования феномена компьютерной зависимости в зарубежной психологии приходится на 90-е годы прошлого столетия. Основными жалобами были: уменьшение работоспособности, рассеянное внимание, нарушение сна, раздражительность [7, с.72]. Появляется усталость, иммунная система человека становится ослабленной, после чего повышается вероятность любого заболевания. Среди всех описанных психических и психологических нарушений, как наиболее близкая, проведена параллель с «патологическим влечением к азартным играм» [25, с.117]. Если следовать этой модели, то привыкание к компьютеру можно определить как расстройство привычек и влечений, не вызванное химическими веществами.

Показательно, что в 1996 году в американской классификации психических расстройств (DSM-IV-R) появился новый раздел «кибернетические расстройства», которые вызываются переутомлением и стрессами в результате продолжительного пребывания в виртуальной реальности, а некоторые специалисты ведут речь о появлении синдрома компьютерной зависимости, когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени [22, с.150].

Психологические особенности использования виртуального пространства определяются, прежде всего, более распространенными функциональными возможностями, что предлагает Интернет, то есть общение, получения информации и игровые ресурсы. Всемирная информационная сеть может полностью удовлетворить человеческие потребности: в коммуникации, в познании и в развлечении [2, с.201]. Также человек испытывает удовольствие самореализации благодаря новейшим, техническим возможностям (скорость, безграничность пространства и индивидуализация исполнения).

Изучением проблемы возникновения зависимости от компьютера занимались ученые различных отраслей знаний. Проблему профилактики зависимого поведения изучали значительное количество ученых, а именно: В.И. Бондарчук, Ю.Н. Галагузова, Н.И. Дереклеева, Е.В. Змановская, Н.Е. Завацкая, С.А. Кулаков, И.П. Лысенко, А.Е. Личко, В.Д. Москаленко, Н.Ю. Максимова, В.А. Никитин, Э.М. Наумова, П.Д. Павленюк, Т.Ю. Студенова, Н.М. Фирсова, Т.С. Яценко [14, с.116].

Анализ этапов формирования компьютерной зависимости, методы диагностики и профилактики предложены отечественными авторами Т. Ю. Ботьбот, Л. М. Юрьевой. Социально-педагогические условия профилактики компьютерной аддикции были обоснованы Н. Сергеевой.

В основе зависимости от онлайн-пространства лежат и привычки, которые могут быть полезными и вредными. Привычки к определенному поведению возникают вследствие повторения определенного поведения и сопровождаются удовольствием стремление к наслаждению. Как отмечает Ю. М. Орлов, зависимость возникает вследствие того, что «организм обучается поведению, которое, изменяясь, превращается в привычки» [9. с.25], поэтому она в определенной мере сходна с привычкой. Однако зависимость, по мнению К. Е. Изарда, в отличие от привычки, является «гипертрофированной и практически необратимой привязанностью» [1, с. 287].

В работе Ермоленко А.В. выделены возможные причины депрессивных отклонений в сфере эмоциональных психических отклонений у зависимых от онлайн-пространства людей [9, с.23]:

Наличие постоянной потребности в онлайн и одновременно невозможность полного удовлетворения этой потребности; субъективное переживание зависимыми людьми на сознательном уровне практической бесполезности увлечения играми и, как следствие этого, собственной бесполезности наряду с пониманием невозможности прекращения увлечения в силу психологической зависимости; неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности (несовпадения) «я реального» и «я виртуального».

Ш. Текл и М. Шоттон объясняют причину возникновения феномена компьютерной онлайн-зависимости тем, что подростки воспринимают интернет-пространство в роли некоего «конкурента» последовательного, умного, универсального. Суть конкуренции человека с машиной состоит в том, что подростки пытаются осуществить «контроль» за этим высокотехнологичным явлением, особенно если получить контроль в других сферах деятельности у них не получается [35, с.121].

В отечественном научном обороте, такое понятие как «зависимое поведение» гораздо шире. Поэтому, придерживаясь отечественных традиций, мы будем употреблять понятие «аддиктивное поведение» для обозначения «...стремления полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации» при наличии определенной степени контроля над этим стремлением. Относительно «чрезмерной привязанности к чему-либо» с потерей контроля над своим поведением, оставим термин «зависимое поведение» [16, с.971].

А.В. Сидорова выделяет следующие психические симптомы игровой зависимости [5, с.252]:

Появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или игровой приставкой или даже при ожидании (предвкушении) контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером или игровой приставкой; желание увеличить время взаимодействия («дозу») с компьютером или игровой приставкой; появление чувства раздражения, гневливости либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером или игровой приставкой; использование компьютера или игровой приставки для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии;

Наиболее существенные исследования в области компьютерной зависимости ведутся с конца 90-х годов. Их интенсивность растет прямо пропорционально числу пользователей компьютерных сетей. Научные работы как отечественных авторов, так и зарубежных, которые посвящены различным аспектам [41, с.234]:

- проблема Интернет-зависимости (А.В.Ваганов, А.Е.Войскунский, К.Ю.Галкин, А.Е.Жичкина, В.А.Лоскутова, А.В.Минаков, Н.А.Носов, А.И.Ракитов, А.С.Холл, А.В.Церковный, М.А.Шоттон);

- основные положения возрастной психологии о закономерностях формирования личности, о структуре личности и ее взаимосвязи с деятельностью (Г.С. Костюк, С.Д.Максименко, С.Л.Рубинштейн).

- концептуальные положения о сущности феномена зависимости (Ц.П. Короленко, С.А. Куликов, Е.В. Мельник, В.Д. Менделевич, К.В. Сельченко).

- влияние компьютерных игр на личность подростка (И.Г.Белавина, А.В.Беляева, И.В.Булгаков, П.Д.Биленчук, Е.Л.Болескина, Н.В.Иванов, Л.В.Подригало, Л.А.Пережогин, Н.А.Садовская, Н.А.Шапира, Г.В.Чайка);

- общепсихологические принципы формирования личности в подростковом возрасте (Л.И. Божович, П.С. Карпенко, И.С. Кон, И.Ю. Кулагина Л.Ф. Обухова, Ю.А. Приходько, Д.И. Фельдштейн).

- исследование идентичности у пользователей сети Интернет и процессов самопрезентации в сети (А.Е.Жичкина, Е.А.Мулик, А.Ортштейн, В.М.Розин);

- психологические аспекты коммуникативных процессов в сети (О.М. Арестова, Ю.Д. Бабаева, Л.М. Бабанин, А.Е. Войскунский, А. Голдберг, Л.П.Гурьева, Д.В.Иванов, Т.В.Карабин, А.В. Смысловая, Д. Сулер, А.Н. Черемисина, Л.М. Юрьева, А.В.Якушина, К.С. Янг);

- исследования психических и поведенческих расстройств у лиц молодого возраста с компьютерной зависимостью (Т.Ю.Большот, Л.М.Юрьева).

Теоретический анализ позволил отметить, относительно содержания и направлений изучения компьютерной онлайн-зависимости, что в настоящее время есть два подхода - медицинский и психологический.

Медицинское направление, прежде всего, предполагает психиатрические или психотерапевтические подходы, а зарубежные ученые вообще отдельно выделяют адиктологичный аспект. Так, первое определение компьютерной зависимости представил американский психотерапевт А.И. Голдберг в 1996 году. По его мнению, «компьютерная зависимость» - это навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет, находясь «off-line», и невозможность выйти из Интернета, находясь «on-line» [23, с.216].

Также А.И. Голдберг считает, что такие эмоциональные изменения, происходящие с человеком, что требует отказаться от Интернета или сократить время пребывания в сети, свидетельствуют о психологической зависимости от компьютера и на языке психиатрии называются «синдром отказа» или «абстинентный синдром». У компьютерно-зависимых он очень отличается от «абстинентного синдрома» курящих табак, алкоголиков, наркоманов, поскольку в последних развивается не только психологическая, но и физическая зависимость от психогенных веществ, и их отмена переживается намного тяжелее. Синдром отказа у компьютерно-зависимых

выражается в снижении или нарушении социальной, учебной, профессиональной или иной деятельности [23, с.230].

А. Холл и Д. Парсонс представили еще один термин - компьютерно-зависимое поведение. Они согласны с тем, что чрезмерное пребывание за компьютером может помешать когнитивной, поведенческой и аффективной сферам, то есть повлиять на состояние здоровья человека, но они не поддерживают мнение, о чрезмерных патологических последствиях данной аддикции. В противовес первому определению, эти ученые представляют чрезмерное использование компьютера «доброкачественным» расстройством, рассматривают как компенсацию недостатков поведения в реальной жизни [16, с.972].

Другой вид имеет психологическое направление. Психолог К. С. Янг осветила проблемное использование компьютера в общем и Интернета в частности чисто с психологической стороны. По ее мнению, «компьютерная зависимость» – это широкое понятие, которое обозначает большое количество проблем поведения и контроля над влечением, а степень аддикции следует определять не количеством проведенного за компьютером времени, а суммой потерь в существенных сторонах своей жизни [24, с.27].

В работах А.Е. Личко и Н.Я. Ивановой компьютерная онлайн-зависимость определена как заболевание [3, с.45]. Авторы проводят параллели между компьютерной онлайн-зависимостью и наркотической, сообщая об их сходстве в поведенческих реакциях. Данные психологи также отмечают, что подростки проявляют более яркие агрессивные поведенческие реакции вследствие компьютерной онлайн-зависимости, чем взрослые люди.

А.Е. Войскунский считает, что признавать зависимость от компьютера болезнью преждевременно, а заявить о таком феномене, вести исследования и оказывать психологическую помощь людям которые подпадают под влияние этого феномена - актуально и гуманно [26, с.119].

Вместе с тем, психологическое направление предусматривает целый ряд различных подходов. Прежде всего, это - бихевиоральный, когнитивный и деятельностный подходы.

К.В Боярова, А.Е. Войскунский обратили внимание на то, что нет единого определения компьютерной зависимости, а ее содержание понимается исследователями максимально расширенно [4, с.202]. На основе мирового научного опыта по решению этой проблемы ими сделана попытка систематизировать и определить основные принципы деятельностного подхода: зависимость от компьютера, то есть навязчивая страсть к работе на компьютере (программирование и других опосредованных компьютером деятельностей) [32, с.337]; информационная перегрузка, «электронное бродяжничество», т. е. непреодолимое желание длительной (многочасовой) навигации по WWW, поиска информации без конкретной цели. Источником удовольствия служит сам факт пребывания в Сети, мультимедийные формы поощрения и стимуляции посетителей сайтов либо признание нового в результате подобных блужданий [8, с.41]; зависимость от «кибер-отношений», т. е. от социальных применений Интернета: от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными [5, с.253]; непреодолимое желание применения Интернета - чрезмерная привязанность к опосредованным Интернетом азартных игр, on-line аукционов, бирж или электронных покупок [11, с.65]; зависимость от «кибер-секса», то есть от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или специальных телеконференциях «для взрослых» [20, с.23].

Таким образом, споры между двумя направлениями - медицинским и психологическим - продолжаются, поскольку проблема достаточно новая. А само существование феномена компьютерной зависимости и соответствующих форм поведения не вызывает сомнений. Он требует тщательного психологического изучения и проведения практической

терапевтической работы. При этом должны комплексно применяться качественные и количественные исследовательские методы.

На основании существующих в литературе подходов было уточнено содержание понятия «компьютерная зависимость». Подчеркнуто, что компьютерная в общем и Интернет-зависимость в частности представляют собой личностную характеристику как совокупность когнитивных, эмоциональных и физиологических нарушений, которые проявляются в поведении, указывая на то, что у индивида отсутствует контроль над использованием Интернета, он не в состоянии прекратить этот процесс, продолжает значительное время находиться в виртуально-информационной среде, несмотря на негативные последствия. Следовательно, возможно говорить о компьютерно-зависимом поведении, как о следствии, и в то же время, как про объективный показатель компьютерной зависимости личности. И поэтому, в дальнейшем, понимая различия между поведением и личностными характеристиками в общем, в данном случае мы будем употреблять эти термины, как не тождественные, но близки по содержанию.

Таким образом, подводя итог, отметим, что в научной литературе приводятся различные классификации компьютерной зависимости. Они не противоречат друг другу, а, скорее всего, дополняют друг друга и позволяют выявить различные критерии, которые берутся за основу выделения видов аддикций исследователями. Знание критериев компьютерной зависимости поможет окружающим вовремя обратить внимание на поведение зависимого подростка, вовремя организовать превентивно-коррекционное, психотерапевтическое или психолого-педагогическое воздействие на него.

Сущность онлайн-зависимости состоит в том, что он дает возможность подростку приобщиться к виртуальной социальной группе, которая обладает своим собственным набором ценностей, стандартов, языка, символов. Поэтому Интернет особенно важен для тех людей, чья реальная жизнь по тем или иным (внутренним или внешним) причинам межличностно бедна. В этих

случаях люди скорее используют Интернет как альтернативу своему непосредственному (реальному) окружению. У психолого-педагогической деятельности стоит задача поставить зависимое поведение под социальный контроль, включающий в себя: во-первых, замещение, вытеснение наиболее опасных форм интернет-зависимого поведения общественно-полезными или нейтральными; во-вторых, направление социальной активности ребенка в общественно-одобряемое либо нейтральное русло; в-третьих, создание специальных служб социальной помощи.

1.2 Причины, факторы, этапы развития компьютерной онлайн-зависимости в подростковом возрасте

Формирование чрезмерной сосредоточенности на компьютере и возникновение зависимости происходит не во время длительной работы на нем, в результате выполнения определенных задач, а при взаимодействии специфических факторов, определенных мотивов и потребностей.

Рассмотрим подробнее эти феномены потребности, влечения и мотивы - в возникновении поведения, связанного с компьютерной зависимостью. Проанализируем мотив. М. Вебер указывал, что «...мотив выступает для самого действующего лица и наблюдателя как адекватное основание для определенного поведения» [3, с.44]. Однако стоит отметить, что, как правило, различают два вида мотивации: внутреннюю и внешнюю. Так, в некоторых научных трудах решающим пусковым механизмом возникновения компьютерной аддикции называется внешняя мотивация. Макросоциальные факторы оцениваются как основные рычаги в начале подростковой аддикции. В современных условиях некоторые авторы придерживаются также такого постулата: пусковым моментом начала аддикции от компьютера является индивидуально-психологический; микро - и макросоциальные аспекты – поддерживающие [3, с.45]. Констатируется и тот факт, что мотивация здесь

имеет комплексный характер, а поэтому решение этой проблемы возможно только в комплексе, то есть с учетом всех ее аспектов - микро - и макросоциальных, биологически-конституционных, медицинских, индивидуально-психологических.

Что же до мотивации возникновения зависимости у подростков, то она тоже предопределяется группой мотивов. В частности, российский исследователь В. Ю. Завьялов [2, с.102] выделяет триаду мотивов, которые в определенной степени отражают ориентацию личности на удовлетворение потребности в почему-то/кому-то:

1. Мотивы, отражающие социально-психологические факторы:

? традиционные, социально обусловленные мотивы;

? мотивы, которые обусловлены подчинением давлению других людей;

? мотивы псевдокультурного типа - стремление к наркотическим ценностям подростковой группы.

2. Мотивы, отражающие потребность в изменении собственного состояния.

3. Мотивы, отражающие патологическую мотивацию, связанную с наличием абстинентного синдрома и патологического влечения к употреблению ПАВ.

Попробуем теперь установить роль потребностей в процессе возникновения компьютерной аддикции. Как нами было выяснено выше, человек обладает способностью превращать различные объекты среды в средства удовлетворения своих потребностей. При этом «наслаждение создает стойкую доминирующую систему взглядов, подкрепляется наиболее сильным фактором - аффектом» [12, с.39]. Обозначенное дает возможность предположить, что если определенное вещество или деятельность приносит удовольствие, то оно, вероятно, становится желательным, формируя при этом цикл потребностей.

Аддиктивное поведение, на этапе которого еще нет признаков индивидуальной психической и физической зависимости, особенно характерна для несовершеннолетних. Кроме того, следует отметить, что в большинстве стран мира проблему аддиктивности связывают преимущественно с подростковым возрастом.

Многие научные исследования свидетельствуют, что «...на психолого-педагогическом уровне понимание проблемы аддиктивного поведения, склонность к такому поведению есть своеобразным проявлением внутреннего состояния личности, детерминируется комплексом условий и факторов».

Фактор - это постоянно действующее условие. Поэтому, – по определению Н. П. Пихтиной и Н. И. Яковец, «...если условие (одно или несколько) действует постоянно, оно может рассматриваться в качестве фактора аддиктивного поведения» [14, с.110].

Подростки, переживая сложный физиологический и психологический период, не обладают определенными стратегиями поведения в отношениях со сверстниками и взрослыми, испытывают сложности в социальной адаптации и поэтому в большинстве случаев находят решение своих проблем в уходе от реальности в онлайн-пространство [14, с.109].

Отметим, что склонность к компьютерной аддикции определяется явлением, которое состоит из многих факторов. Однако система взаимосвязанных факторов лишь в определенных условиях может выступать причиной определенной аддикции человека. Очевидно, что главная задача как теоретического, так и практического анализа затронутой проблемы заключается в том, чтобы определить, какой именно фактор или система факторов и в соотношении с какими условиями играет роль причины возникновения предрасположенности к компьютерной зависимости.

Современное состояние науки позволяет говорить о ряде условий и факторов возникновения разного рода зависимостей. Они традиционно делятся на [21, с.22]:

- психологические факторы: тип акцентуации характера, привлекательность ощущений и переживаний, которые возникают, выработки гедонистических установок, страх причинить себе реальный вред, отсутствие социальных интересов, стремление к самоутверждению;

- биологические факторы: степень изначальной толерантности, обремененная наследственность, органические поражения мозга, хронические болезни, природа вещества, что употребляется;

- социальные факторы: доступность, мода, степень возможной ответственности, влияние группы подростков.

Традиционной является классификация, где подаются факторы, обуславливающие начало формирования зависимостей - социально-экономического, биологического, социального, индивидуально-психологического характера. Дадим их краткую характеристику.

- социально-экономическую группу факторов можно разделить на две подгруппы: причины глобального характера (стремительное развитие компьютерных и информационных технологий, что определяет необходимостью внедрения компьютеров во все сферы общественной жизнедеятельности) и традиционные. Последние обусловлены спецификой каждой страны, отдельных ее регионов, ценностями слоев и групп населения, например, стимулирование внедрения новейших информационных технологий [5, с.253];

- к факторам биологического характера относят наследственную отягощенность подростка нервно-психическими заболеваниями, через которые он не может реализовать себя иным способом и ищет веселья, и необычных чувств в виртуальном мире [22, с.147];

- социальные факторы - влияние на детей и подростков семейной обстановки, референтной группы, в целом социальной среды, в том числе огромное влияние средств массовой информации и успешность /

неуспешность адаптации ребенка в образовательном учреждении; пример родителей [22, с.149];

- факторы индивидуально-психологического характера обусловлены подражанием более старшим подросткам или авторитетным сверстникам; стремлением соответствовать значимой для подростка группе сверстников; свойством подросткового возраста группироваться со сверстниками [60, с.302].

По своей направленности, факторы можно разделить на три основные группы – психологические, социально-психологические и социальные.

Рассмотрим психологические факторы формирования компьютерно-зависимого поведения. Первые из них - факторы, действие которых непосредственно адресовано сознанию индивида, то есть – собственно индивидуально-психологические.

Данные литературы показали, что проблема патологической зависимости появляется тогда, когда аддиктивное поведение начинает доминировать в сознании [31, с.260]. В ее основе лежит, стремление убежать из реальности за счет изменения своего психического состояния. В.Л.Пережогин представил следующие психологические факторы формирования компьютерной зависимости [32, с.334]:

1. Достижение идеального «Я» в виртуальном образе. Создание виртуальных образов, зачастую далеких от реального, является компенсаторным механизмом, выражающим компьютерную зависимость. Анонимность, а также практически невозможность проверки информации, которую сообщает о себе подросток-пользователь, возможность соединения в виртуальном образе реальных или желаемых и целиком выдуманых свойств стимулируют развитие компьютерной зависимости человека от интернета.

В реальном общении со сверстниками ограничены возможности отождествления себя с идеальным «Я» непосредственными контактами, при которых возникают ситуации выявления несоответствия между реальными и

декларируемыми качествами. Это практически полностью отсутствует при коммуникации в Интернете.

2. Реализация патологической идентификации. Более распространённой формой является патологическая идентификация с противоположным полом. Наблюдается значительное количество таких случаев в процессе общения в Интернете.

3. Патологическое творчество. Интернет ресурсы предоставляют человеку большие возможности для самореализации и самовыражения, а также возможность творчества в Сети и презентации своих творческих достижений. Профессиональные писатели, музыканты создают свои ресурсы и знакомят пользователей Интернета.

Особую группу творчества составляет творчество, которое имеет оттенок психопатологии. Сеть демократична, она дает возможность таким людям свободно реализовать патологическое творчество, поскольку отсутствуют или ослаблены материальные препятствия, моральная цензура, и художественная критика в реальной действительности [20, с.170].

Этапы развития компьютерной онлайн-зависимости хорошо описали В.В.Зайцев и А.Ф.Шайдулина [9, с.24]:

На первом этапе появляется «точка кристаллизации» в связи с переживанием яркой положительной эмоции (или отбрасыванием отрицательной) при определенном действии. Человек начинает понимать, что существует вид активности, с помощью которого можно сравнительно легко изменить свое реальное психическое состояние.

На втором этапе устанавливается зависимый ритм, который выражается в определенной последовательности обращения к средствам зависимости [12, с.159].

На третьем этапе формируется зависимость как составляющая часть личности. В этот период к предмету зависимости обращаются лишь в связи с

жизненными осложнениями. Существует внутренняя борьба между зависимым и естественным стилями жизни [14, с.112].

Четвертый этап - полного доминирования зависимого поведения, которое полностью определяет стиль жизни индивида, его отношения с окружающими. Он начинает углубляться в зависимость и отчуждаться от общества [14, с.113]. Происходит смена решения проблемы «здесь и сейчас» адиктивной реализацией, человек откладывает существующие задачи «на потом», достигает тем самым психологического комфорта. Те, для кого виртуальная жизнь становится более значимой, чем реальная, те, кто перестает отличать «Я-виртуальное» от «Я-реального» – это и есть потенциальные и действительные компьютерные-аддикты [26, с.99].

В сети существует возможность создания новых образов «Я», варианты самопрезентации; воплощение представлений невозможных для реализации в реальной повседневной жизни, например, ролевые игры в чатах; разные варианты представления идентичности и социальных ролей. В Интернете есть возможность анонимных социальных интеракций. И особое значение имеет чувство безопасности при их осуществлении, включая использование электронной почты, ICQ и тому подобное [21, с.20].

При компьютерном влечении происходит смена личного психологического и психического состояния благодаря чрезмерному сосредоточению на обусловленном предмете (компьютере) и связанной с ним деятельностью. Это сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний. Во время развития такого вида зависимого поведения мысли заняты способами реализации аддиктивных стремлений, апперцепцией их удовлетворения. Само размышление на эти темы вызывает чувство эмоционального волнения, релаксации. Таким образом, достигается начало желаемых эмоциональных изменений и возникает чувство контроля над собой и определённой ситуацией, чувство полного удовлетворения жизнью [14, с.117].

Личностная склонность подростка к аддиктивному поведению состоит из таких компонентов [23, с.174]:

отсутствие мотивации достижения (предпочтение взамен уникальной мотивации) вплоть до отказа считать себя субъектом деятельности, несформированность функции прогноза поведения;

низкий уровень развития самосознания, отсутствие навыков рефлексии; экстернального локус контроля;

низкий уровень самоуважения, вплоть до неприятия образа «Я»;

ряд самозащитных реакций на фрустрацию, о чем может свидетельствовать отказ от деятельности при столкновении с малейшими трудностями;

противоречивость самооценки и уровня притязаний, что проявляется в алогичности и непоследовательности деятельности по преодолению препятствий;

тенденция к бегству от реальности в ситуации фрустрации.

Некоторые авторы делают вывод, что компьютерная зависимость – один из способов аддиктивной реализации, характерной для лиц, имеющих определенный бедный фон (т. е. личностные свойства, способствующие формированию собственно аддиктивной личности, или аддиктивной реализации с помощью Интернета у уже сформировавшегося аддикта) [3, с.41].

Аддикция может стать временной точкой кристаллизации, вокруг которой человек попытается собрать себя, консолидируя «Я» вокруг этой точки. Это стремление вступает в экзистенциально-поздравительный характер.

Построенная таким образом личность, может быть названа аддиктивной. Восприятие и мироощущение аддиктивной личности включает себя, других, систему ценностей, предпочтений, мышление, эмоции, мечты (в том числе

«предчувствие»). На фоне новой консолидации предварительная жизнь по контрасту кажется дефектной, тусклой [25, с.271].

Еще одно действие чисто психологических факторов, которое проявляется в формировании компьютерной зависимости, называется «эффект дрейфа цели». Во время поиска информации («информационный вампиризм») первоочередная цель сменяется другой, более или менее связанной с предыдущей, но отличается информационной нагрузкой, нарушением чувства времени, отвлечение от окружающей среды. Некоторые авторы отмечают одновременное возникновение «эффект азарта», то есть привлечение в сам процесс поиска информации, в ущерб ее изучению, анализу и переработке; возникает смещение акцента с аналитической деятельности на поисковую активность, которая является генетически старше и менее энергозатратной, чем предыдущая [12, с.31].

Развитие аддикции рано или поздно приводит к изменению образа жизни, нарушению режима в результате чего страдает не только производительность труда, но и физическое здоровье [24, с.26]. Долгое пребывание в сидячем положении, специфическая нагрузка на глаза, позвоночник, мышцы верхних конечностей (особенно правой), пренебрежение регулярностью питания, адекватной физической нагрузкой – все это приводит к ухудшению здоровья [7, с.70].

Литературные данные свидетельствуют, что компьютерная зависимость часто является взаимосвязанной с другими формами психических расстройств, такими, как аффективные расстройства влечений (Л.И. Божович, Б.Л.Браун, Н. Джуммер, В.А.Лоскутова, Н.Холл, А.Ф.Шайдулина, М.А.Шоттон). Также установлена связь данного вида аддикции с депрессивными состояниями [27, с.12]. Больные с депрессивными расстройствами, у которых максимально обостренное чувство одиночества, используют Интернет для преодоления трудностей межличностных взаимоотношений в реальности. Аутодеструктивный драйв, будучи замаскированным, проявляется уходом от

биологической стороны жизни. Человек пренебрегает сном, личной гигиеной, питанием, а также домашними делами и учебой. Чувство самосохранения минимализируется, возникают депрессивные расстройства, суицидальные мысли. В данном случае человек использует Интернет как единственное средство решения своих личностных проблем [22, с.147].

Таким образом, суммируя вышеизложенное, среди негативных действий психологических факторов, которые приводят к формированию компьютерной зависимости, следует выделить [30, с.82]:

- возможность для реализации представлений, фантазий без необходимой обратной связи (возможность создавать новые образы «Я», вербализация представлений и фантазии) и невозможных для реализации в реальном мире);

- виртуальная жизнь становится более значимой, чем реальная, исчезает различие между «Я-виртуальным» и «Я-реальным»;

- неограниченный доступ к информации («информационный вампиризм») без какой-либо необходимости ее использования;

- появление нарушений психофизиологического состояния человека в результате пренебрежения эргономическими нормами деятельности за компьютером;

- возможна угроза возникновения психических нарушений и суицидального поведения.

Социально-психологические факторы развития компьютерной зависимости также имеют существенное значение в формировании зависимого поведения.

Во-первых, Интернет расширяет возможности личности относительно включения ее в виртуальные социальные звенья, и, как следствие этого, возможность получения какого-либо социального статуса. Этот фактор имеет огромное значение для тех подростков, которые не смогли достичь желаемого положения в обществе в своей реальной жизни [10, с.19].

Во-вторых, кроме подмены реальности, возникает проблема средств общения. Разница, которая существует между людьми, в виртуальной среде скрыта, нет стеснительного эффекта невербальных компонентов реального общения. Несмотря на то, что человек с помощью компьютера в своих представлениях взаимодействует с другими людьми, на самом деле он видит перед глазами фрагменты текста, фотографический портрет, рисунок, который может не соответствовать реальности, или вообще комбинацию абстрактных символов, условно принятых в виртуальной среде для отображения эмоций. Таким образом, происходит выход за границы повседневного «Я», включая обычное ролевое поведение [7, с.42].

Специфические особенности общения в Интернете предстают отсутствие многих вербальных и невербальных компонентов в межличностной коммуникации, то есть интонации, жесты, мимика, и др. Интернет информация очень бедная, поскольку лишена эмоциональной полноты реального общения [19, с.244].

В-третьих, увлечение компьютерными ресурсами становится стилем жизни, который доминирует и вытесняет другие виды деятельности. Если в обычных ситуациях люди используют компьютеры утилитарно, для удобства, комфорта, то для «чрезмерно увлеченных» тот же компьютер, который привлекается к аддиктивному звену, становится все более значимым, все более удовлетворяющим эмоциональные потребности зависимых [14, с.116].

Эмоциональные отношения с людьми нарушаются. Это отражается в уменьшении общительности, в уходе от реальности, в росте изоляции от других людей, которые не входят в круг подобных любителей компьютерной техники. Сужается круг интересов. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своем личностном развитии. Важно отметить, что аддиктивная реализация включает в себя как аддиктивные действия, так и мысли о побеге от реальности, возможности и средства его достижения [26, с.153].

Любой подросток, который начинает общение в сети Интернет, имеет равные с другими возможности для самовыражения. Все члены виртуального социума имеют одинаковый нейтральный, начальный статус, который постоянно меняется в течение всего периода деятельности самого члена социума. Этот статус дает возможность общаться на равных с любым участником процесса коммуникации [12, с.38]. Значительное влияние на общение в Интернете имеет процесс размывания в сознании пользователей пространственных границ, которые в реальном общении ограничивают его возможности [14, с.114].

Следует отметить, что ведущие социально-психологические факторы формирования компьютерной зависимости обязательно связаны с коммуникативной сферой человека. Поэтому мы соглашаемся с мнением отечественного исследователя Т.В. Карабина, который в собственном исследовании, кроме психологических аспектов, сделал акцент также на социальной подоплеке данной проблемы.

Таким образом, основными социально-психологическими факторами зависимо от компьютера поведения, по нашему мнению, являются следующие [18, с.181]:

- мощное расширение границ общения личности;
- легкость нахождения единомышленников и эмоционально близких людей, удовлетворение потребности в принадлежности к социальной группе и признании;
- элемент экзотичности процесса коммуникации;
- простота удовлетворение потребности в самовыражении и творчестве;
- простота ухода от реального «Я» и легкость конструирования нового, виртуального мира, более приближенного к идеалу;
- возможность уйти от реальных проблем и углубиться в мир, насыщенный положительными эмоциями.

Социальные факторы формирования компьютерно-зависимого поведения. Современные информационные технологии давно перестали быть атрибутом лишь научно-технической сферы - они уже составляющая бытовой культуры общества. Новое информационное пространство, в отличие от физического, характеризуется гораздо меньшей жесткостью барьеров и ограничений и допускает гораздо большую степень свободы для своих пользователей. «В виртуальной среде вы можете быть кем угодно, выглядеть как угодно, быть существом любого пола по выбору, словом, у вас нет ограничений, характерных для реального мира», - определяет доктор П.Келли [11, с.219].

Анализируя результаты своих исследований, А.В. Радужная, А.И. Голдберг, А.Е. Войскунский, Дж. Грохол, А.Е. Жичкина пришли к выводу, что возраст, пол, образование и особенности нации влияют на развитие компьютерной зависимости [6, с.94]. Известно, что подростки и остаются наиболее благоприятной группой к этому виду аддикции.

Компьютерная зависимость отмечается среди лиц молодого возраста или хорошо образованных. Например, долго продолжающееся исследование Интернет-пользователей среди 93 семей показало, что подростки выходят в Интернет чаще, чем их родители, а лица старшего и пожилого возраста менее заинтересованы Интернетом [21, с.21]. Также отмечено, что взрослые старшего возраста, даже контролируя время в Интернете, переживают меньший дистресс, чем подростки, от использования Интернета [38, с.97]. Ученые предполагают, что всемирная сеть привлекает хорошо образованную часть популяции [12, с.372].

Последние исследования не подтверждают предварительных выводов о том, что мужчины более восприимчивы к развитию компьютерной зависимости [24, с.25]. А.Холл отмечает, что сейчас женщины составляют половину лиц, которые чрезмерно используют Интернет. Фактически, только 6 % вариаций может быть объяснено влиянием пола [8, с.39].

Таким образом, ученые приходят к выводу, что компьютерными аддиктами не обязательно становятся только мужчины, светлой расы, хорошо образованные и только в поисках информации. Современные данные указывают на то, что компьютерные аддикты могут быть любой расы, пола, в возрасте от 13 до 55 лет, в среднем с 15 летним стажем образования.

Зависимыми от сети Интернет становятся больше из-за социальных причин, чем интеллектуальных. Компьютерные технологии становятся все более доступными и разнообразными каждый день, поэтому вскоре такие характеристики, как возраст и образование, также перестанут иметь значение [27, с.91].

Специфику современной социальной ситуации существования человека определяют факторы информационного общества [10, с.25]:

- существование современного человека в информационно плотной среде: агрессия масс-медиа и множество слабо контролируемых контактов, обвал проблем, таких как экологические, демографические, сексуальные;
- атавизмы тоталитарного режима в массовом сознании населения, готовность к рабскому поведению;
- психологическая неосведомленность населения как предпосылка безусловной податливости профессиональному суггестивному давлению заинтересованных лиц;
- невозможность скрыть профессиональные секреты от нечистых на руку дельцов;
- отсутствие реально действующих социальных институтов психогигиены и психопрофилактики.

В связи с перечисленными факторами возник вопрос об информационно-психологической безопасности личности. К социально-психологическим факторам, оказывающим непосредственное влияние на информационно-психологическую безопасность личности, Г.В. Ложкин относит [17, с.14]:

- деформацию системы норм;

- неадекватную оценку национальных, культурных и исторических традиций;
- появление новых средств воздействия на сознание;
- деструктивную роль нетрадиционных конфессий;
- ослабление важнейших социокультурных институтов государства - науки, образования, культуры;
- отсутствие сформированных психологических механизмов защиты от манипулятивных воздействий у подавляющей части всех слоев населения.

Из всего сказанного следует, что новая информационная эпоха и общие процессы демократизации в нашем обществе требуют новых подходов к безопасности жизнедеятельности человека, а именно: разработки новых методов психологической помощи, направленных на преодоление тотальной психологической и культовой зависимости, разработки профилактических мер в воспитании детей, юридической оценки таких явлений, как психическая агрессия, психологическое насилие и деструктивный контроль сознания.

Проблема психологической зависимости от компьютера является достаточно новой и требует значительных усилий для изучения и выработки противодействия такой зависимости. Однако сейчас можно прогнозировать, что деятельность в виртуальном мире непременно будет усложняться практической неконтролируемостью виртуально-информационной среды как с юридической, так и с общественной стороны. Механизмы регламентации этого нового явления в жизни общества находятся еще на стадии зарождения и непременно будут иметь особую специфику, что будет требовать от человечества значительной переоценки ценностей, прежде всего в нематериальной сфере.

Феномен компьютерной зависимости как в психологическом, так и в социально-психологическом и социальном аспекте постоянно видоизменяется, вместе с развитием компьютерных технологий, и таким образом факторы формирования заслуживают тщательного их изучения.

Информационная сеть Интернет предоставляет большие возможности для деятельности и самовыражения человека, которые не могут быть реализованы в реальной действительности. Вместе с тем, у определенной категории пользователей оперирование его ресурсами забирает все больше и больше времени и становится настолько доминирующим, что впоследствии у них прогрессирует снижение способности к волевому контролю над собственной активностью в виртуальном пространстве, возникает целый ряд личных и социальных проблем, появляются трудности в коммуникативной и учебной сферах, социальная дезадаптация. Такой вид психологической зависимости от виртуальной информационной среды, получил название - Интернет-зависимость.

Подростковый возраст является своеобразным переломным моментом в развитии человека, и увлечение Интернетом может способствовать как дальнейшему прогрессу в становлении личности, так и формирования пассивной зависимости от компьютера, тормозящих его развитие [3, с.41].

Среди подростков с высоким уровнем онлайн-зависимости, количество мужского пола почти на треть превышает количества женского. Высокий уровень онлайн-зависимости в подростковом возрасте коррелирует с такими индивидуально-психологическими особенностями, как: заниженная самооценка; субъективное ощущение одиночества; наличие симптомокомплекса алекситимии, депрессивного состояния; склонность к злоупотреблению психоактивными веществами; снижение организаторских и коммуникативных способностей; выраженность акцентуаций характера, а также появление социальной дезадаптации. Микросоциальные факторы высокого уровня онлайн-зависимости связаны с нарушениями межличностного взаимодействия с родителями, учителями, сверстниками [2, с.109].

По А. Голдбергу интернет-зависимость можно констатировать при наличии более чем трех симптомов, таких как: толерантность - количество

времени, которое нужно провести в Интернете, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает; если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернете, то эффект заметно снижается; «Синдром отказа» характеризуется двумя или больше из следующих симптомов (развиваются в течении периода времени от нескольких дней до месяца); психомоторное возбуждение; тревога; навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет; фантазии об Интернете; произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре. Использование Интернета позволяет избежать симптомов «синдрома отказа».

Итак, причинами и факторами формирования компьютерной онлайн-зависимости поведения подростков могут быть психологические кризисы, связанные с особенностями возраста; неограниченный доступ к информации, неудовлетворенность обучением, окружением; трудности в общении; повышенная тревожность; проблемы в семье (общее неблагополучие, тип воспитания гипер/гипоопеки); способа проведения досуга; склонность к замкнутости, фантазирование и т.п. Основными характеристиками этапов развития компьютерной зависимости являются: увеличение времени, проводимого для достижения поставленной цели в онлайн, потеря ощущения времени, получение эмоционального удовольствия; эмоционально-волевые нарушения, рост толерантности к онлайн-среде; наблюдаются признаки как психической, так и физической зависимости.

1.3 Психологические особенности подростков с развивающейся компьютерной онлайн-зависимостью и возможности оказания им психолого-педагогической помощи

Подростковый возраст - это сложный период социализации, когда идёт активный процесс вхождения во взрослую жизнь, усвоение нравственных

норм и ценностей, полезных навыков. Этот возраст в силу возрастных психолого-педагогических особенностей является наиболее подверженным компьютерной зависимости. Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков можно считать недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми [14, с.115]

Для подросткового возраста характерна не только эмоциональная полярность. По мнению ряда авторов, центральным психическим процессом переходного возраста является повышенный интерес к собственному «Я» [3, с.43]. В конце подросткового возраста появляется много вопросов о себе, новые контексты и углы зрения, под которыми подросток рассматривает свой внутренний мир. Это «Я» еще не определено, размыто, нередко проявляется как беспокойство или ощущение внутренней пустоты. Отсюда выборочная потребность в общении, а нередко - и в уединении. У подростков формируется осознание своей непохожести на других и вместе с тем ориентация на несколько значимых других, что также может приводить к одиночеству и одновременно к страху одиночества. С проблематикой эмансипации и сексуальными желаниями может быть связано чувство неуверенности. В подростковом возрасте нередко появляется переживание отчуждения [12, с.136].

Кроме специфических поведенческих реакций, существуют детские поведенческие реакции в подростковом возрасте. К ним относятся реакции отказа, оппозиции, компенсации, гиперкомпенсации.

В подростковом возрасте чаще встречаются сексуальные кризисы, кризис идентификации (поиск себя и осознание своей общественной роли), кризис авторитета (освобождение от влияния авторитетов и обретение новых связей, которые соответствуют реальности).

В литературе отмечается тот факт, что в подростковом возрасте усиливается агрессивное поведение и меняется по характеру проявлений, что

обусловлено переходными аспектами от детства к взрослости. Подросток выходит на качественно новую социальную позицию, которая формирует его сознательное отношение к себе как к взрослому [6, с.84].

Увеличивается несоответствие между психическим и физиологическим развитием, что ведет к интенсивным спорам с окружением. Изучая психологические особенности компьютерной зависимости подростков, необходимо обратить внимание на их, на первый взгляд, объективную обусловленность, связанную с возрастными изменениями, которые имеют место в данной группе. Согласно Е.Эриксону, основной задачей этого возрастного периода является интеграция Я - образов в единую целостную систему. Чувство личностной идентичности, в отличие от смешивания социальных ролей, представляет собой уверенность в том, что внутренняя тождественность, подготовленная прошлым индивидуума, сочетается с тождественностью воображения о себе в перспективе. Сильные сомнения, которые сопровождали ребенка на ранних этапах развития, могут существенно мешать становлению идентичности подростка и провоцировать аддиктивное поведение. Успешное преодоление кризиса этого периода позволит подростку «уберечь себя от распада» [22, с.149].

Подростковый возраст - самый опасный период в отношении формирования компьютерно-зависимого поведения. По мнению одних авторов, это обусловлено стремлением к познанию всего нового, желание поскорее стать взрослым, способами поведения старших, боязнью отстать от сверстников. Эта неблагоприятная ситуация часто приводит подростка к погружению в мир виртуальных событий [19, с.246].

Другие исследователи (В.М Арестова, Л.М. Бабанин, А.Е. Войскунский), которые сделали в своих научных трудах акцент на мотивации подростков-пользователей компьютерных технологий, исходили из того, что компьютерные сети – новый этап в развитии внешних средств

интеллектуальной деятельности, познания окружающего мира и общения [2, с.19].

Под влиянием компьютерных технологий в психике подростка трансформируется операционное звено деятельности, пространственно-временные характеристики взаимодействия субъект-объект и субъект-информационная система, процессы целеполагания, мотивационная регуляция деятельности, и так далее [15, с.548]. Учет этих изменений требует активизации изучения мотивации привязанности девушек и юношей подросткового возраста к взаимодействию с компьютерными технологиями.

В работах И.Г. Белавиной, Т.Ю. Больбот, А.В. Гордеевой, А.Ю. Дроздова и др. были выделены такие внутренние психологические факторы, которые могут привести к погружению подростков в мир виртуальных событий [7, с.77]:

потребность в престиже, в самоуважении, эмоциональная неустойчивость, наличие акцентуаций характера;

отклонения в психическом развитии;

низкое самоуважение, склонность к фантазиям, застенчивость, наличие социальной фобии, осознание недостатка социального статуса или внимания к своей персоне.

Личностные предпосылки связанные с индивидуальными особенностями подростка (неумение объективно оценить ситуацию, мало развитое логическое мышление, склонность к амбициям, завышенная самооценка, несдержанность и т.п.) и с индивидуальными особенностями окружающих его взрослых (косность педагогического мышления, авторитарность, неумение налаживать педагогическое общение, низкий культурный уровень, отсутствие педагогического такта и тому подобное).

Ситуативные предпосылки конфликтного поведения связаны с особенностями самой конфликтной ситуации и заключаются в трудностях нравственного выбора, который характеризует борьбу мотивов, которые

возникают в процессе и принятии решения. Конфликтное поведение в подростковом возрасте носит остро выраженный эмоциональный характер. Любое противоречие, которое может ограничить права подрастающей личности, сразу вызывает с его стороны реакцию протеста, эмоциональный срыв.

Современная жизнь на процесс становления личности подростка влияет по-разному: с одной стороны, она предоставляет ему все возможности для свободы выбора среды общения, стиля и образа жизни, видов деятельности; с другой же стороны, она предъявляет высокие требования к уровню его самосознания, самоконтроля и саморегуляции. Довольно часто при таких условиях подросток чувствует себя неуверенно. Это обуславливает поиск им определенной поддержки, помощи значимых взрослых. Если такая поддержка есть, то он начинает вести себя более уверенно, что способствует переоценке его действий и поведения и обеспечивает усвоение их общественно определенного образца. Но бывает и так, что подросток не находит той помощи, которая так необходима ему на данном этапе. Тогда дефицит психологической, моральной поддержки взрослых предопределяет обращение подростков к общению в сети Интернет, которое предусматривает возможность освободиться от негативных эмоций путем резких высказываний и получение эмоциональной поддержки.

Третьей детерминантой онлайн-зависимости подростков является социальная дезадаптация, поскольку для подростка центральными, жизненно важными потребностями выступают такие, как потребность в самоутверждении и самоуважении, потребность в положительной оценке взрослых, потребность в общении с ровесниками. В силу определенных обстоятельств эти потребности не могут быть удовлетворены, у подростка возникает чувство дискомфорта, напряженности. Подросток начинает считать свои усилия напрасными, ненужными, поскольку они все равно не приводят к успеху. Психотравмирующая ситуация становится слишком тяжелой для

подростка, он не в состоянии ее переживать слишком долго. Возникает желание выйти из этой ситуации, но через отсутствие развитой привычки к преодолению трудностей эта цель вовсе отбрасывается. Теперь его поведение уже начинает направляться на выполнение другой цели - избежать негативных эмоциональных переживаний, вызванных невозможностью удовлетворить базовые потребности, путем «отбрасывания» негативной информации и убежать от проблем.

В дальнейшем стратегия поведения, направленная на «отбрасывание» негативной информации, закрепляется, фиксируется уже как черта личности. Это позволяет сохранить эмоциональное равновесие, бездействие и психологический комфорт в ситуации, требующей от подростка приложить усилия для преодоления трудностей. То есть субъективно подростка (а в дальнейшем и взрослого человека) устраивает такой путь решения проблемы, вызвавшей данную ситуацию. Но объективно проблема остается нерешенной, а для окружающих общение с таким человеком становится все более тяжёлым. Отсюда неизбежная социальная дезадаптация [7, с.69].

Самой актуальной проблемой современности, является поиск возможностей для снижения компьютерной зависимости в подростковом возрасте, а так же повышение эффективности ее профилактики.

По степени ухода от реальности компьютерная зависимость напоминает влечение к наркотикам, азартным играм и алкоголю. Некоторые учёные дают характеристику компьютерной зависимости, как навязчивой потребности в использовании компьютерных технологий, которая сопровождается социальной дезадаптацией и ярко выраженными психологическими симптомами [1, с.286].

С каждым годом, достаточно стремительно возрастает количество подростков, которые становятся компьютерно-зависимыми. В России количество пользователей Интернета ежегодно стремительно возрастает. По исследованиям IronMind Factum Group (по состоянию на 2014 год) мы можем

видеть, что 12,8 млн россиян (33%) используют интернет раз в месяц и чаще, 11,7 млн (30%) - один раз в неделю и чаще, 8,6 млн. (22%) ежедневно [19, с.244]. Из них 58% - подростки и молодежь в возрасте 15-30 лет. С каждым годом эти цифры увеличиваются. Однако, по состоянию на 2015 год достоверных опросов никто не проводил ни за границей ни в нашей стране [31].

В России на сегодня не существует статистических данных по проблеме компьютерной зависимости, поскольку этот вид зависимости не выделен в отдельную нозологическую форму. Однако по многочисленным исследованиям прошлых лет (К. Галкина, А. Лысенко, Н. Иванова, С. Шапкина, А.С. Мудрина, Т. Шишковец и других специалистов), среди российских пользователей Интернета зависимыми считаются от 2% до 6%, абсолютное большинство среди которых – подростки и студенты [31].

Однако, несмотря на очевидные достижения, проблема профилактики компьютерной зависимости в подростковом возрасте не оснащена достаточными теоретическими и практическими разработками, по использованию педагогического опыта к управлению процессом профилактики, осуществляемым различными органами, применительно к современным реалиям российского общества. Проблема компьютерной зависимости среди подростков лишает наше общество перспектив установления в будущем социального равновесия и благополучия [4, с.213].

Одна из основных ролей в решении этой глобальной проблемы отводится социальной педагогике, хотя, решить ее возможно только комплексно, с привлечением всех сил общества. Также, интеграция усилий общества может осуществляться лишь в рамках научно обоснованной, обеспеченной эффективными профилактическими мерами и помощью последовательных педагогических воспитательно-предупредительных воздействий, обеспечивающих формирование личности с твердыми и

правильными жизненными установками, которая не будет «жить» в виртуальном мире, а будет достигать своей цели в реальной жизни [11, с.109].

Изучение темы безопасной работы в Интернете предусмотрено действующими программами школьных курсов «Информатика» и «Основы здоровья».

Развертывания работы по профилактике и преодолению компьютерной зависимости требует прежде всего создания соответствующей законодательно-нормативной базы, а именно: соответствующим образом модернизировать имеющееся законодательство, касательное к этой проблеме; дополнить действующее законодательство новыми законодательными актами.

Вместе с тем следует учесть, что проблема компьютерной зависимости не может эффективно решаться изолированно от других проблем формирования и функционирования личности в современном информационном обществе. Это требует организации разветвленной системы медиаобразования населения и прежде всего подростков и молодежи.

В настоящее время осуществляются работы по организации всероссийского эксперимента по внедрению медиа-образования (Е.В. Кучеров) в общеобразовательных учреждениях. В дальнейшем предполагается разработка учебных программ и организация эксперимента по подготовке медиапедагогов и медиапсихологов на базе высших учебных заведений и учреждений системы последиplomного педагогического образования [8, с.41].

Несмотря на проводимые научные разработки в сфере анализа ситуации с онлайн-зависимостью в России по сравнению с состояниями зависимости другого происхождения (алкоголизм, наркомания, патологическая склонность к азартным играм), эта проблема исследована очень мало, а закономерности формирования, причины и условия возникновения, диагностические критерии компьютерной зависимости изучены недостаточно [12, с.217].

Остаются малоизученными вопросы методов лечения, средств коррекции и профилактики этого расстройства. Разработаны программы и

психокоррекции не отличаются значительной успешностью использования и не оправдывают надежды специалистов и пользователей услуг.

Существующие литературные данные являются разрозненными, а именно отсутствие теоретической научной базы по вопросам данной аддикции закономерно сочетается с несистематичностью, слабой структурой и невысокой эффективностью.

В наше время, социальные педагоги и психологи в общеобразовательных учреждениях или совсем не занимаются профилактикой компьютерной зависимостью, или эта работа сводится предоставлением методических рекомендаций учителям и родителям этих подростков.

Однако, большое число специалистов говорят о том, что компьютерная зависимость приводит к разрушению личности, и особенно данная проблема актуальна в подростковой среде.

Компьютерная зависимость подростков способствует развитию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, хронические депрессии, определённые трудности в адаптации, потеря способности контролировать себя во время пребывания в интернете, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом [8, с.44].

Во время использования Интернета, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Многие подростки признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия безнаказанности. Иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни - происходит деградация морали.

Несмотря на все причины, которые вызывают компьютерную аддикцию, в основе их лежит нарушение «равновесия» между подростком и окружающей средой, что создает затруднение связанные с полной невозможностью адаптироваться к требованиям социальной среды [10, с.23].

Поэтому сегодня социальным педагогам, психологам и другим специалистам общеобразовательной среды совместно с родителями, необходимо вовремя разглядеть симптомы которые характерны именно для компьютерно-зависимых подростков и самим делать шаги к преодолению данной зависимости у подрастающего поколения

Компьютерно-зависимого подростка можно достаточно быстро отличить. Он обращен внутрь себя, игнорирует или не замечает внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни. Даже красота природы - не воспринимается с восторгом, поскольку возможности компьютерной графики безграничны, и на экране монитора появляются дивные, фантастически прекрасные, но несуществующие в действительности, пейзажи [27, с.31].

При наличии компьютерной зависимости подросток постепенно отдаляется от родственников и друзей, оставляя приоритет за «всемирной паутиной». Как правило, пользователь скрывает от родных, или знакомых, сколько времени он проводит на сайтах. Позже симптомы нарастают как «снежный ком». Если подростка силой отлучить от сети, он будет переживать чувства, похожие на муки наркомана, которому не дали очередную дозу. У пользователя нарушается внимание, снижается работоспособность, появляются различные навязчивые мысли, порой бессонница или даже полный отказ от сна, резко увеличивается тяга к стимуляторам. Поэтому можно считать, что в некоторых случаях наркотическая зависимость является следствием увлечения общением в сети. К психическим расстройствам добавляются головная боль, перепады давления, ломит кости.

Позже становится явной социальная дезадаптация. Пользователь, уже не получая удовольствие от общения через интернет, все-таки постоянно «висит» на сайтах. Состояние депрессии приводит к серьезным конфликтам в школе, со сверстниками и в семье. Сильные, волевые личности еще могут совершить попытку в направлении переключения своего внимания на что-то другое, например, влюбиться, сменить круг друзей. А тем подросткам, которых можно

отнести к категории слабых, ничего не остается, кроме как обратиться за помощью к специалистам [3, с.41].

Кстати, в США компьютерная зависимость считается официальным диагнозом, ее лечат психологи и психиатры. Без Интернета у больных начинается ломка [2, с.143].

1.4 Сравнительный анализ исследований Игровой и интернет зависимостей подростков в разные года социальными проектами

От 44 до 74% школьников уверенно ответили, что «никогда» или «почти никогда» за последний год не испытывали симптомы интернет-зависимости. От 16 до 32% отметили те или иные проблемы, возникающие в связи с использованием интернетом, но «не очень часто». Эти две группы могут быть в целом рассмотрены, как интернет-независимые - и это подавляющее большинство школьников. Группой риска по склонности к зависимости на этом фоне выглядят те, кто «часто» или «довольно часто» отметил у себя ее признаки (от 9 до 24%). В среднем, это каждый шестой из опрошенных школьников. Рассмотрим полученные данные по каждому пункту («симптому») данного вопроса.

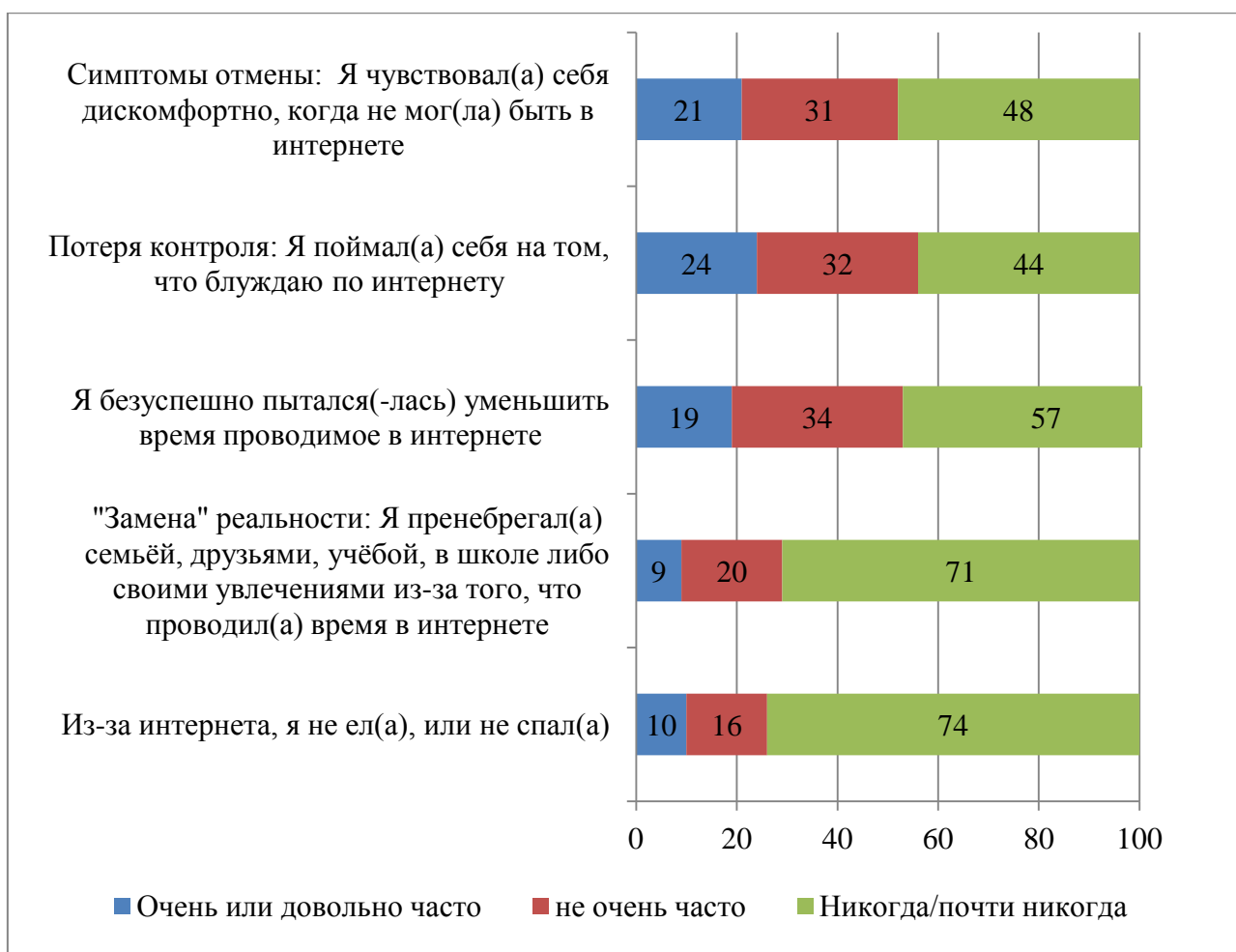


Рисунок 1 – Каждый пятый российский школьник не может сократить время проводимое в интернете

Потеря контроля.

43% школьников время от времени пытаются безуспешно отрегулировать свое пребывание в интернете – в первую очередь уменьшить время, которое они там проводят. Важно, что дети сами видят в этом проблему: практически каждый пятый из всех опрошенных отметил, что делает это «очень часто» или «довольно часто». Больше половины детей (54%) время от времени блуждают по интернету вообще без особой цели, и почти каждый четвертый делает это постоянно.

Симптомы отмены. Больше половины опрошенных детей (52%) в той или иной степени переживают отсутствие интернета. Причем каждый пятый страдает от этого часто или довольно часто.

Симптомы «замены реальности» проявляются менее часто. Но показатели не могут не тревожить. Так, каждый десятый опрошенный школьник «часто» и «довольно часто» «не спит и не ест из-за интернета», а каждый шестой время от времени забывают о еде и питье. Эти цифры свидетельствуют о том, что потребность в интернете у каждого четвертого школьника начинает конкурировать с базовыми потребностями. Практически такая же картина в предпочтении сетевых контактов реальному окружению - каждый четвертый школьник смог вспомнить случаи, когда так или иначе пренебрегал семьей, друзьями или школой ради пребывания в сети. Из них почти каждый десятый делает это очень часто или достаточно часто.

Полученные результаты по отдельным пунктам данного вопроса дают нам диапазон группы риска по чрезмерной увлеченности интернетом от 10 до 20% опрошенных. По всем показателям, кроме пренебрежения семьей, друзьями и учебой, Россия опережает Европу, особенно страны Западной Европы. Значит ли это, что российские школьники имеют больше предпосылок к интернет-зависимости? Возможно, причина в другом - в Европе, где давно признан риск интернет-зависимости, ведется постоянная работа по информированию детей и родителей, профилактике и преодолению этого состояния у детей. В России необходимость такой работы пока только обсуждается, а деятельность детей в интернете зачастую никто не контролирует. Еще Л.С. Выготский, основатель отечественной психологии, указывал, что для его развития саморегуляции важен этап внешней регуляции - со стороны взрослого. В «стихийно» сложившейся жизни российского школьника в интернете часто неоткуда взяться навыкам саморегуляции, которые бы позволили контролировать время, проводимое в сети, и уделять достаточно внимания другим сферам. Так формируется устойчивая привычка. В поддержку весомости фактора внимания взрослых к проблеме интернет-зависимости говорит и сравнение распространенности ее признаков у школьников из разных регионов России. Так, в городах, где, казалось бы,

возможности освоения интернета для школьников максимальны (Москва и Санкт-Петербург), уровень чрезмерной увлеченности интернетом не высокий, а средний. Это вполне объяснимо: рука об руку с широким и давним распространением интернета развиваются и способы контроля. Родители и учителя медленно, но все же осознают риски и опасности интернета и пытаются что-то сделать.

Примем полученный результат в качестве предположения: некоторые российские школьники склонны к патологической интернет-зависимости. Но что это: действительно зависимость или следствие требований нового образа жизни, интересов современных подростков и отсутствия контроля и ограничений? Выделяя школьников, которые дали ответы «часто» или «довольно часто» на три и более пунктов данного вопроса, мы сузили число детей группы риска на основе более четких критериев. 42,5% детей отвечают «довольно часто» или «очень часто» в отношении минимум одного «симптома» интернет-зависимости. Одновременно два «симптома» отмечают уже в два раза меньше школьников. И лишь у каждого десятого ребенка (11% случаев) таких «симптомов» отмечается три и более. Именно их мы можем отнести к группе, склонной к интернет-зависимости.

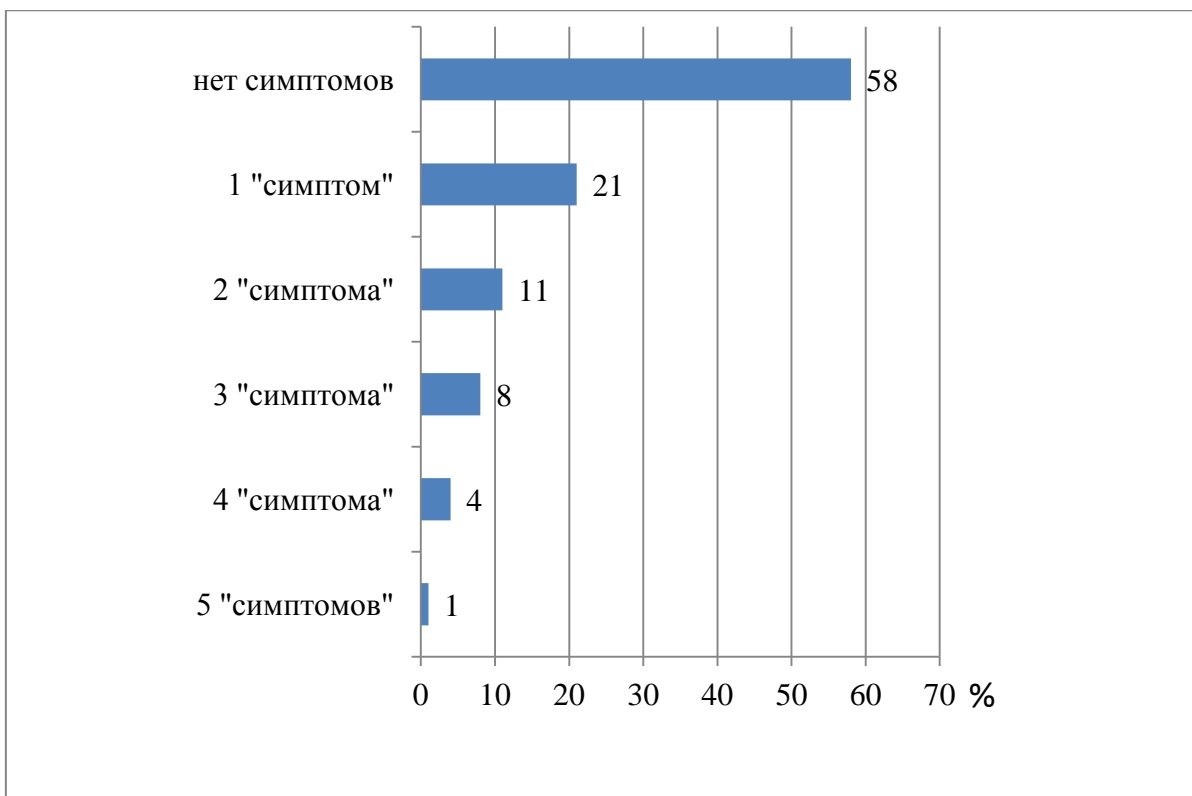


Рисунок 2 – Количество симптомов интернет-зависимости у исследуемых
Группа риска

Выделив среди школьников группу риска по возможной склонности к интернет-зависимости, попытаемся рассмотреть их некоторые особенности. Для этого был создан общий показатель чрезмерного использования интернета детьми, объединяющий все указанные выше «симптомы». На основе этого показателя было проведено сравнение целого ряда особенностей, связанных с использованием сети российскими школьниками.

Раньше начал - больше риск? Ранний возраст начала пользования интернетом является фактором риска, но не безусловным: среди детей, которые пользуются интернетом 2 года и более, склонность к интернет-зависимости (три симптома и больше) отмечается у 10%. Но позднее начало пользования интернетом не спасает от интернет-зависимости: у 7,5% таких школьников отмечаются «симптомы» зависимости в таком же объеме. В целом среди детей, недавно вступивших в ряды пользователей, данные

показывают очень широкий диапазон количества времени, проводимого в сети - от крайне редких выходов, до безудержного пользования.

Больше времени в интернете - больше риск?

То, сколько времени и как часто ребенок проводит в интернете, связано с риском интернет-зависимости, но, как и в предыдущем случае, связь довольно слабая. У 12% тех, кто проводит много времени в интернете, и у 6% тех, кто выходит в сеть ненадолго, отмечается склонность к зависимости. По нашим данным, если ребенок проводит в сети мало времени, риск стать зависимым у него действительно ниже, но если много - это еще ничего не говорит об интернет-зависимости. Признаки зависимости могут быть, а могут и отсутствовать.

Чем старше, тем больше риск зависимости?

Хотя о возрасте «уязвимости» к интернет-зависимости редко говорится напрямую, большинство статей (более 60%) по запросам «интернет-зависимость дети» и «интернет-зависимость возраст» в Яндексе упоминают или целиком ориентированы на подростковый и студенческий возраст. Ничего не говорится о том, кто чаще страдает от интернет-зависимости - старшие дети или младшие, мальчики или девочки. А как в действительности возраст и пол ребенка связаны с интернет-зависимостью?

По европейским данным, чрезмерная увлеченность интернетом встречаются чаще с возрастом (от 23% в возрасте 11-12 лет до 36% в возрасте 15-16 лет). А вот в России она значительно слабее зависит от возраста и характерна для подростков в целом: только по одному пункту («Я поймал себя на том, что блуждаю по интернету, даже не испытывая особого интереса») наблюдаются различия: дети 15-16 лет чаще отмечают у себя этот признак. По другим «симптомам» разница между детьми разных возрастов составляет не больше 6%.

Мальчики и девочки равны перед интернет-зависимостью

Когда говорят «интернет-зависимость», часто возникает образ мальчика-подростка или молодого человека, играющего в компьютерные игры. На рисунках по этому поводу значительно чаще изображают мужчин, а не женщин. Есть ли основания говорить, что у мальчиков риск интернет-зависимости выше? Почти 40% взрослых участников нашего недавнего онлайн-опроса считают, что да. Солидарны с ними и некоторые исследователи. Например, в исследовании С. Котовой (2009) представлены данные о том, что мальчики чаще, чем девочки играют на компьютере – отсюда делается вывод, что мальчики в большей степени подвержены риску зависимости, чем девочки. Однако выше мы видели, что частота пользования интернетом не всегда связана с зависимостью. И данные нашего исследования это подтверждают: мальчики и девочки практически не различаются по уровню онлайн-увлеченности. Девочки несколько реже, чем мальчики пренебрегают семьей и друзьями, а также не едят и не спят, из-за интернета, но эти различия не достигают статистической значимости.

«Игроки» больше всего склонны к интернет-зависимости

Игровая зависимость признается исследователями одной из ключевых форм интернет зависимости. Но пока нет объяснений, почему одни школьники становятся зависимыми от онлайн-игр, а другие - нет. От чего это зависит?

Мы уверены, что особенности интернета только создают условия для зависимости. А важнейший фактор ее развития - содержание деятельности ребенка в сети. Анализ данных, полученных в исследовании, позволил разделить детей на три группы: «ботаников», «универсалов» и «потребителей онлайн-контента». Если для «ботаников» в интернете важны учеба и асинхронное онлайн-общение (например, при помощи электронной почты), то «универсалы» и «потребители онлайн-контента» проявляют интерес к любому общению и контенту в интернете. Причем, в отличие от «потребителей», «универсалы» часто играют в интернете. Оказалось, что представители этих

групп значимо различаются по индексу чрезмерной увлеченности интернетом. Наиболее велик риск у «универсалов», минимален он у «ботаников». «Ботаники» - 7,1% ; «Универсалы» - 13% ; «Потребители онлайн-контента» - 9%.

Перед тем как перейти к анализу российских подростков, остановимся на общих вопросах использования ими интернета. Результаты исследования свидетельствуют о том, что интернет стал местом «постоянной прописки» для абсолютного большинства подростков-пользователей интернета.

Частота и интенсивность использования интернета.

Ежедневно пользуются интернетом 89 % подростков 12-17 лет, в то время как среди родителей ежедневных пользователей интернета - 53 %. Сопоставление наших данных с результатами исследования «Дети России онлайн» 2009 г, 2013г, 2016г. показывает, что интенсивность использования интернета подростками растет. Если в 2009 г. каждый день выходили в Сеть 64 % подростков 12-17 лет, то в 2013 г. - уже 81 % , а в 2016г - 88%. Девочки пользуются интернетом так же часто, как и мальчики. С возрастом частота использования интернета подростками растет, достигая максимума у

17-летних юношей, среди которых каждый день в интернет выходят 96 %. Одной из причин этого может являться постепенное сокращение ограничений на частоту и продолжительность использования интернета со стороны родителей.

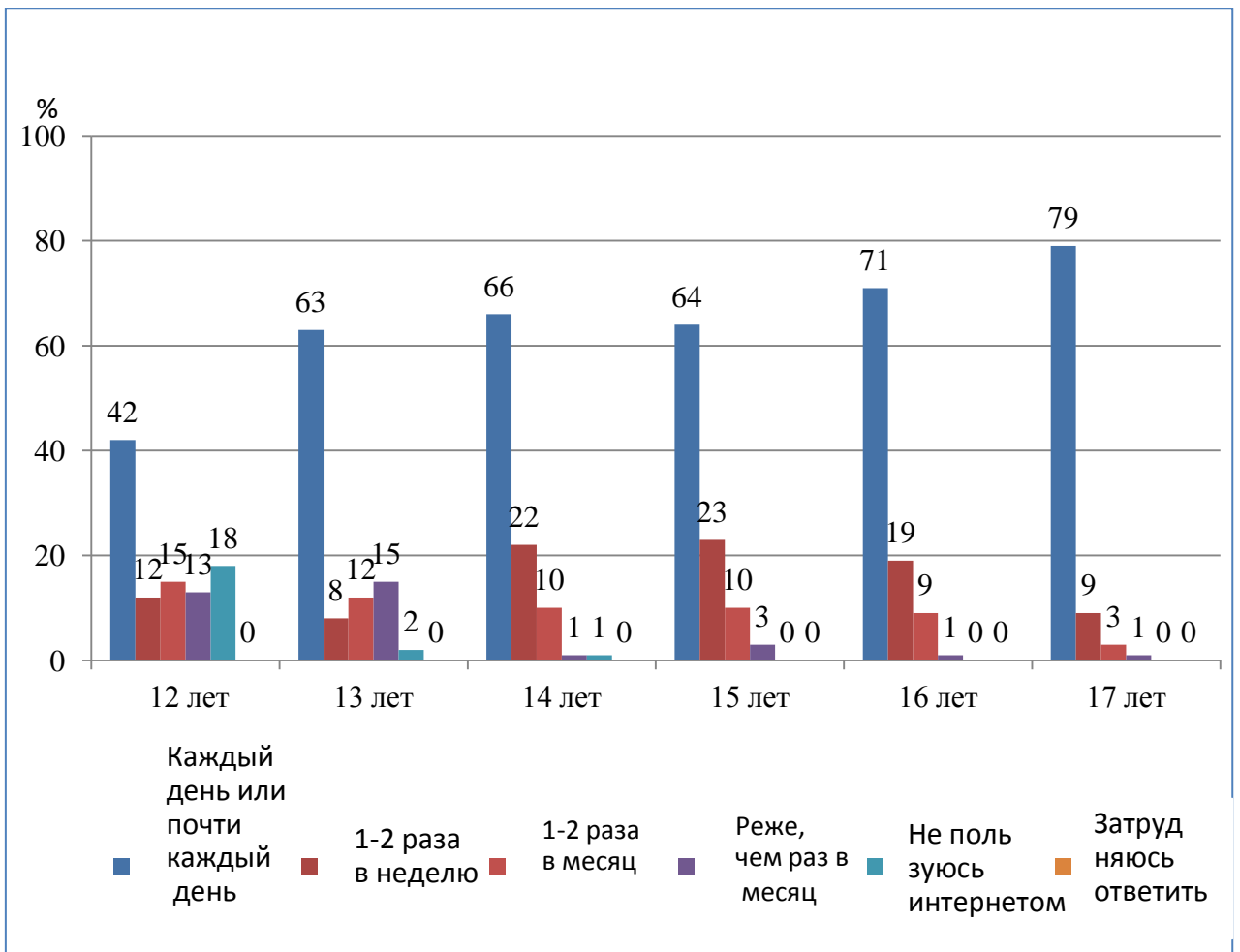


Рисунок 3 – Возрастные различия в использовании интернета подростками, %, 2009г

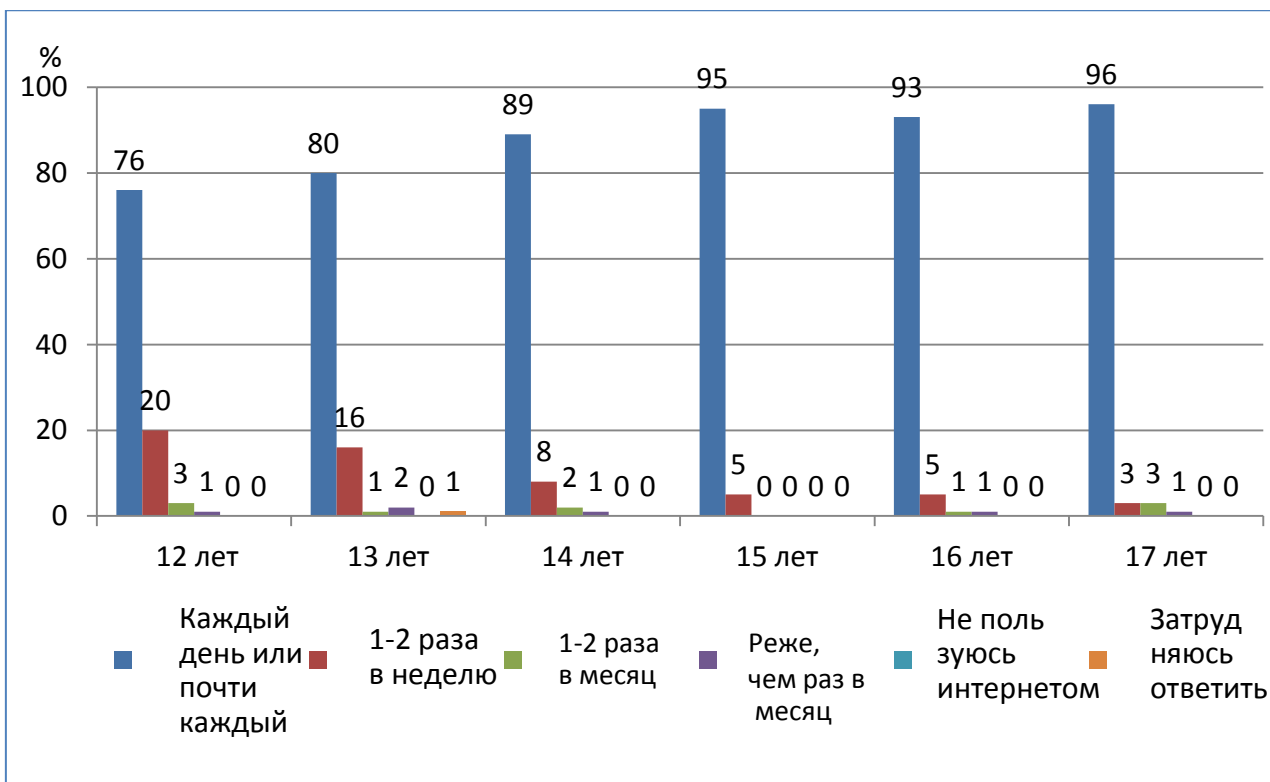


Рисунок 4 – Возрастные различия в использовании интернета подростками, %, 2013г

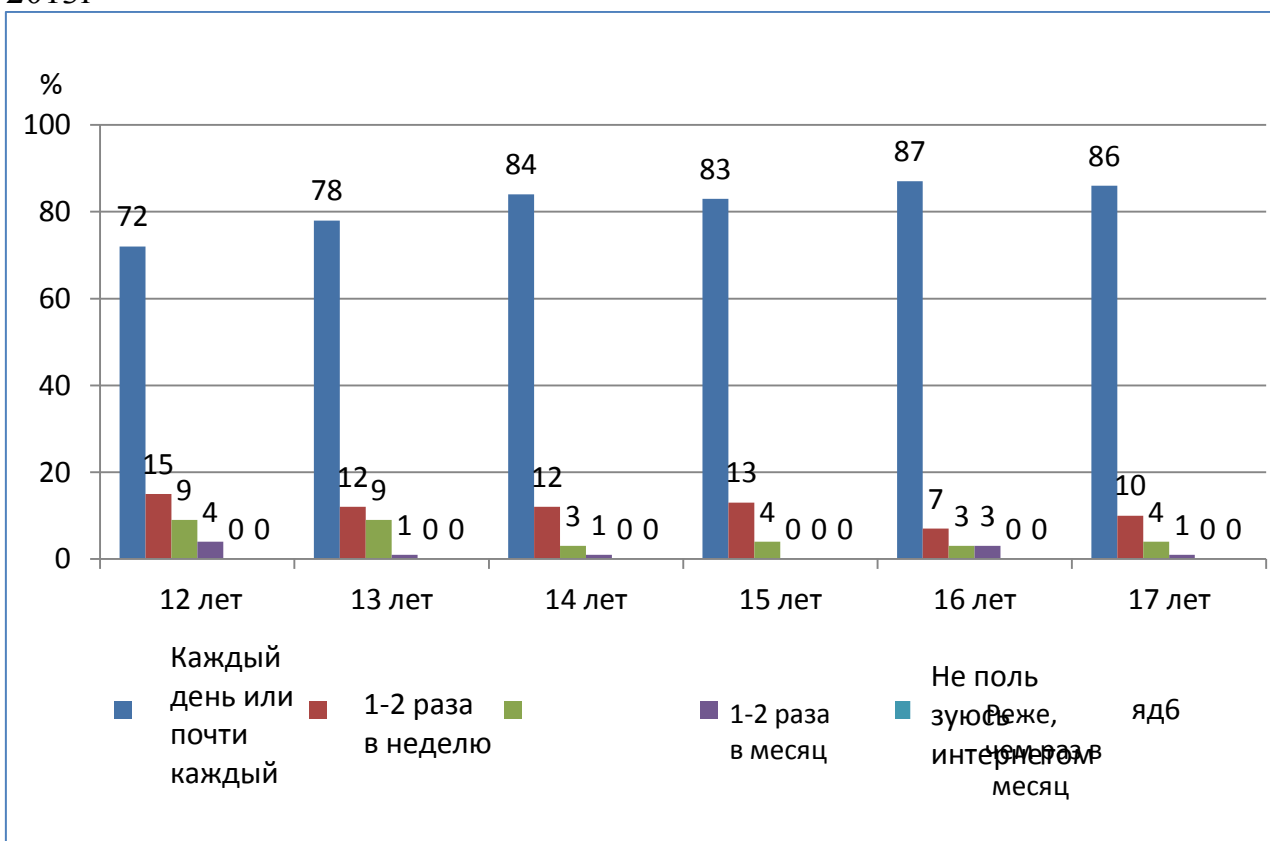


Рисунок 5 – Возрастные различия в использовании интернета подростками, %, 2016г

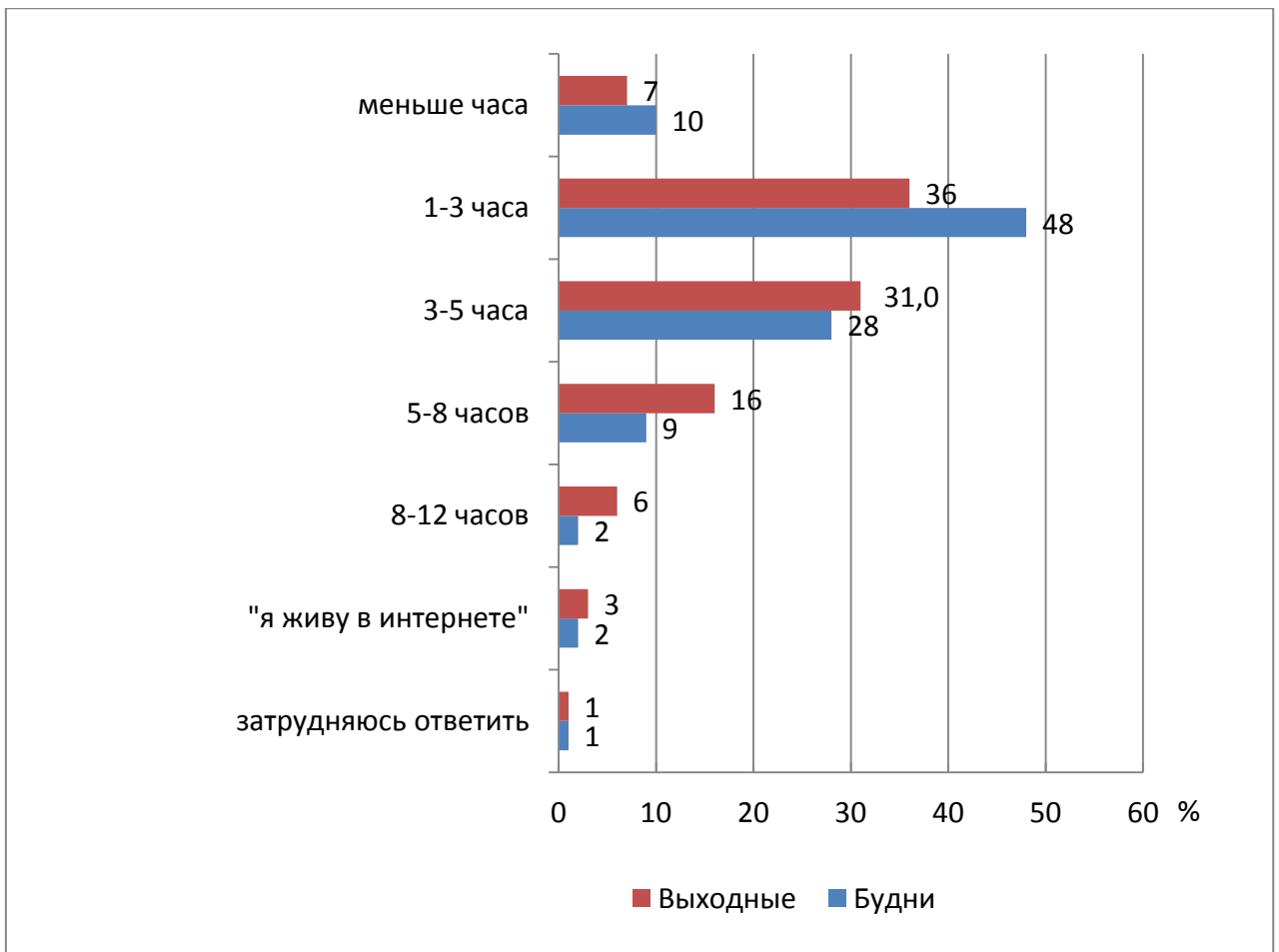


Рисунок 6 – Время проводимое детьми в интернете в будни и выходные

Каждый восьмой подросток в будни проводит в интернете 5 часов и больше. В выходные присутствие детей в интернете резко возрастает: такое же время в Сети проводит уже каждый четвертый. Если 2/3 подростков пользуются интернетом от 1 до 5 часов в день в будни и выходные

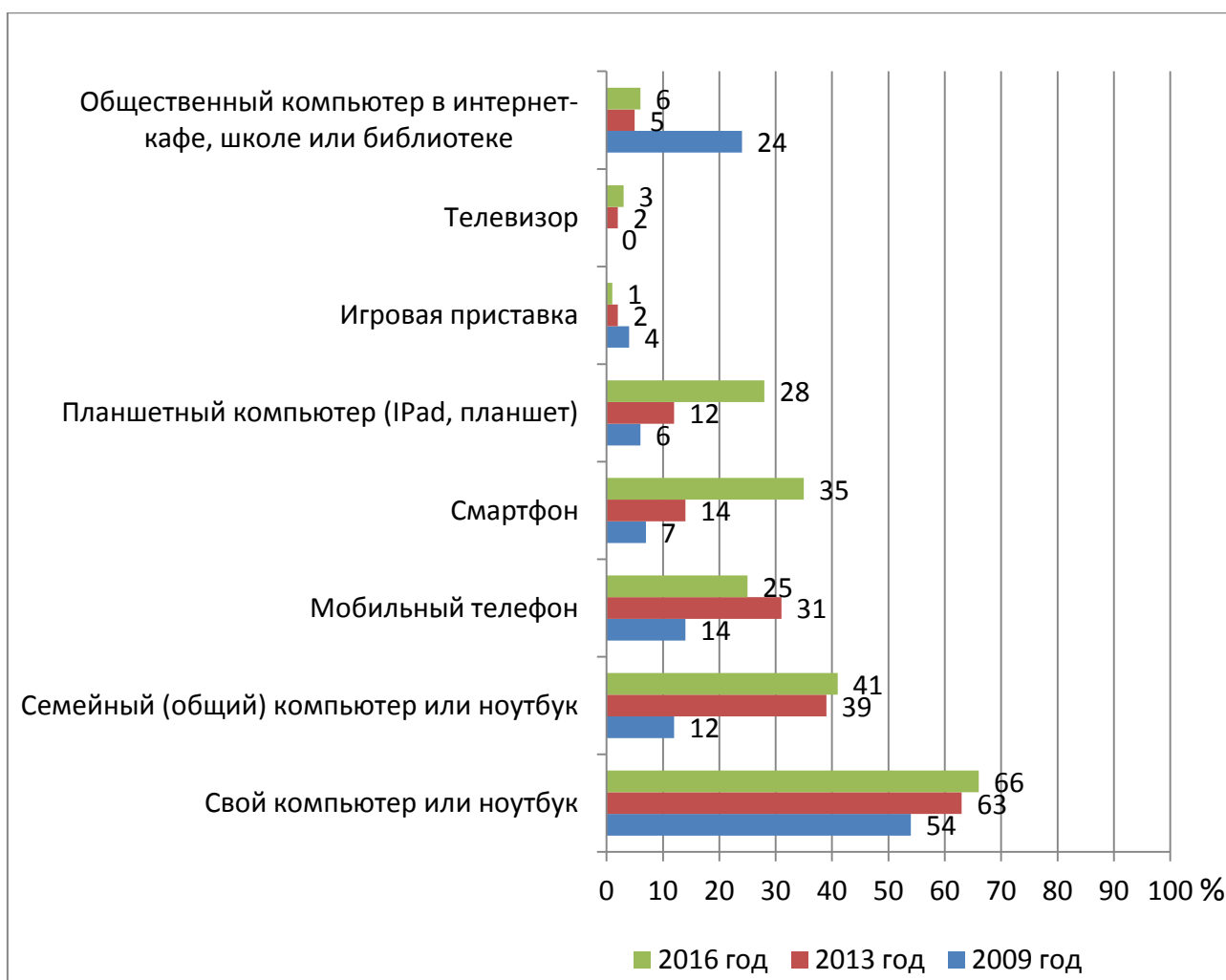


Рисунок 7 – Устройства, которыми пользуются дети для выхода в интернет, %.

Высокая интенсивность использования интернета подростками подкрепляется наличием у них персональных компьютеров и гаджетов. Большинство подростков пользуются своими компьютерами или ноутбуками, и лишь 46 % детей выходят в интернет через устройства, лично им не принадлежащие (семейные и общественные компьютеры, телевизоры и т.п.). Учитывая применение только мобильных телефонов и смартфонов, мобильным интернетом сегодня пользуется практически каждый второй ребенок. Это означает, что подростки располагают гораздо большими возможностями по персонализации своего виртуального мира, чем взрослые. Наличие у подростков персональных средств выхода в интернет сокращает

возможности не только контроля со стороны взрослых, но и обсуждения в семье совместного опыта использования интернета.



Рисунок 8 – Что дети делают в Сети, %.

Большинство подростков и взрослых используют интернет для поиска интересной информации. У подростков на втором месте по популярности - поиск информации для учебы. Таким образом, учебной деятельности в интернете подростки отводят больше времени, чем общению, поиску друзей и играм.

Наше общество нуждается в комплексной профилактической работе, которая была бы максимально эффективной, профилактические мероприятия данного вида воздействия на подростка должны быть построены очень грамотно, быть деликатными, чтобы не вызвать негативных реакций среди подрастающего поколения, и не вызвать интернет-фобии.

Целью профилактической программы должно быть повышение осознанности в личном взаимодействии с Интернет-средой, снижение (в идеале - полное преодоление) компьютерной зависимости. Понимание ценности интернета, как инструмента, который помогает в учебе и повседневной жизни.

В основе профилактики должно быть положено переключение внимания подростков на многообразие мира вне рамок сети: спорт, здоровый образ жизни, творческие прикладные увлечения и общение с живой природой, богатство полноценного межличностного общения.

Среди актуальных видов профилактической работы является социально-педагогическая и психологическая, поскольку именно они призваны включить подростка в социальную среду, способствовать развитию способности к активному существованию в обществе и позитивному взаимодействию с другими людьми и коллективами [4, с.120].

Сущность социально-педагогической и психологической профилактики компьютерной зависимости среди подростков заключается во введении эффективного социального воспитания, помощи в выборе увлечений, расширении круга ведущей деятельности, создании позитивных отношений с родными и близкими [10, с.25].

Чтобы предупредить компьютерную зависимость, необходимо заблаговременно проводить ее социально-педагогическую и психологическую профилактику, а именно: активно привлекать подрастающее поколение к социально-воспитательной жизнедеятельности учебного заведения, способствовать их социальному развитию; привлекать родителей и близкое окружение к воспитательной деятельности. Очень важно взаимодействие различных учреждений и специалистов, которые бы помогли в преодолении компьютерной зависимости подростков [35, с.56].

Также, в профилактике интернет - зависимости можно выделить такие методы работы [32, с.81]:

информационный - обеспечение информацией по данной проблемам зависимости от компьютера у подростков;

метод формирования поведенческих навыков - анализ конкретных жизненных ситуаций, которые способствуют расширению знаний, а также их «проигрывание»;

конструктивно-позитивный метод - проведение тренингов, которые направлены на повышение психологической устойчивости, а также снижение уровня тревожности, повышение уверенности и т.п.

Из анализа современного опыта становится понятно то, что наиболее реальными и результативными являются программы те, которые направлены на ближайшую среду подростков.

Коррекционная работа направленная на преодоление компьютерной зависимости у подростков призывает к длительной работе с личностью. Но необходимо также помнить, что на последних стадиях зависимости с детьми подросткового возраста становится необходимой работа психологов и психотерапевтов. Именно поэтому наше государство и нуждается в квалифицированных кадрах, которые бы занимались решением вопросов представленного направления и данной проблемой, и внедрением результативной профилактической программы по профилактике

компьютерной зависимости именно в подростковом возрасте, так как подростки и есть наиболее уязвимыми к этой зависимости.

Итак, можно сделать следующий вывод, что отличительной особенностью игровой компьютерной онлайн-зависимости является «уход» подростка в виртуальную реальность. Последствия такого поведения: нарушение социальных связей личности, проблемы в семье и школе, чрезмерная агрессивность и различные виды асоциального поведения, невозможность самовыражения. Также в процессе изучения психолого-педагогических методов преодоления компьютерной онлайн-зависимостью был найден целый комплекс тренинговых упражнений, как наиболее эффективная форма, реализуемая в подростковой среде и несущая в себе как превентивный характер, так и исцеляющий.

Таким образом, изучив психологические особенности детей подростков с развивающейся компьютерной онлайн-зависимостью и возможности оказания им психолого-педагогической помощи, мы приступаем к проверке гипотезы: психолого-педагогическая помощь подросткам на начальных этапах развития онлайн - зависимости будет эффективна, если в процессе ее реализации осуществляется комплексная программа, направленная на преодоление (коррекции) игровой онлайн-зависимости подростков, формирование конструктивных ресурсов и моделей здорового преодолевающего поведения в стрессогенных ситуациях; формирование самоконтроля за своим поведением в онлайн-играх.

Проведенный анализ феномена компьютерно-зависимого поведения подростков требует более полного раскрытия его содержания на экспериментальном материале, который будет представлен в следующей главе.

Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме преодоления компьютерной онлайн-зависимости позволяет сделать вывод о том, что

зависимость представляет собой личностную характеристику как совокупность когнитивных, эмоциональных и физиологических нарушений, которые проявляются в поведении, указывая на то, что у индивида отсутствует контроль над использованием компьютерных технологий, он не в состоянии прекратить этот процесс, продолжает значительное время находиться в виртуально-информационной среде, несмотря на негативные последствия. Следовательно, возможно говорить об компьютерно-зависимом поведении как следствии, и в то же время, объективный показатель компьютерной зависимости личности.

Компьютерно-зависимое поведение подростков определяется совокупностью внешних (влияние референтной группы; недостатки семейной педагогики; недостатки в педагогической деятельности; равнодушие взрослых; деформации в общении и взаимодействии; бегство от реальной жизни; пассивная социальная жизненная позиция) и внутренних (несформированность мотивации достижения успеха; дисгармония функционирования эмоциональной сферы; индивидуальная пассивная жизненная позиция; низкий уровень коммуникативных способностей. Основные факторы и этапы интернет-зависимого поведения делятся на: психологические (получение эмоционального удовольствия, эмоционально-волевые нарушения, психической зависимость, безграничная возможность создавать новые образы собственного «Я» и вербализовывать представления и фантазии, нарушения психофизиологического состояния, возможна угроза возникновения психических расстройств и суицидального поведения), социально-психологические (мощное расширение границ общения личности; легкость нахождения единомышленников и эмоционально близких людей, возможность уйти от реальности) и социальные (необходимость существования современного человека в информационно насыщенной среде: агрессивность подачи информации в СМИ, деформация системы норм,

неадекватная оценка национальных, культурных и исторических традиций, появление новых средств воздействия на сознание).

Интернет-зависимое поведение в подростковой среде имеет свои отличия благодаря возрастным особенностям формирования личности молодого человека (несоответствие между субъективной готовностью к взрослой жизни и объективной ограниченностью ее возможностей, гипертрофированная потребность в общении, неадекватное желание социального признания, юношеский максимализм).

2 Эмпирическое исследование игровой и интернет зависимостей подростков

2.1 Организация и методы исследования

Данное исследование проводилось с целью изучения Игровой и Интернет зависимостей у подростков.

Исследование было проведено в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Средняя школа №34» города Красноярска. Основным предметом деятельности школы является реализация образовательных программ начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, программ углубленного и профильного изучения предметов естественно-математического, информационно-технологического и других профилей. Исследование проводилось в специально отведенное время для классных часов.

В исследовании приняли участие подростки от 12 до 16 лет, в количестве 60 человек: 30 - мальчиков , 30 - девочек. Полученные данные были проанализированы и наглядным образом представлены на диаграммах.

Для исследования Игровой и Интернет зависимостей у подростков были подготовлены два теста. Все диагностические методики отвечают логике и целям нашего исследования и позволяют выявить уровень зависимости от компьютерных игр и Интернета.

Для выявления уровня зависимости от компьютерных игр был использован тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, С.В. Красновой [34]. В тесте содержалось 20 вопросов, на которые подростки должны были отвечать да/нет, так же им было позволено оставлять свои комментарии. В результате обсчитывалось количество положительных ответов, и выявлялся уровень зависимости от компьютерных игр. Тест прост и лёгок, что позволяло подростком наиболее чётко отвечать на вопросы и получить достоверный результат (Приложение 1).

Для исследования уровня Интернет - зависимости был использован тест Кимберли-Янг на Интернет-зависимость. В тесте содержится 40 вопросов, на которые подростки должны были давать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта (никогда, редко, регулярно, часто, постоянно). Баллы по всем вопросам суммировались, определяя итоговое значение. По результатам теста определялся уровень Интернет – зависимости подростка, обычный пользователь/есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом/ Интернет – зависимость. Тест содержит в себе интересные, легкие вопросы, что позволяло подросткам наиболее четко отвечать, для получения наиболее достоверных данных (Приложение 2).

2.2 Анализ результатов исследования

В результате проведенной диагностики, мы получили следующие результаты по методике «Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр» С.В. Красновой. Было протестировано 60 человека.

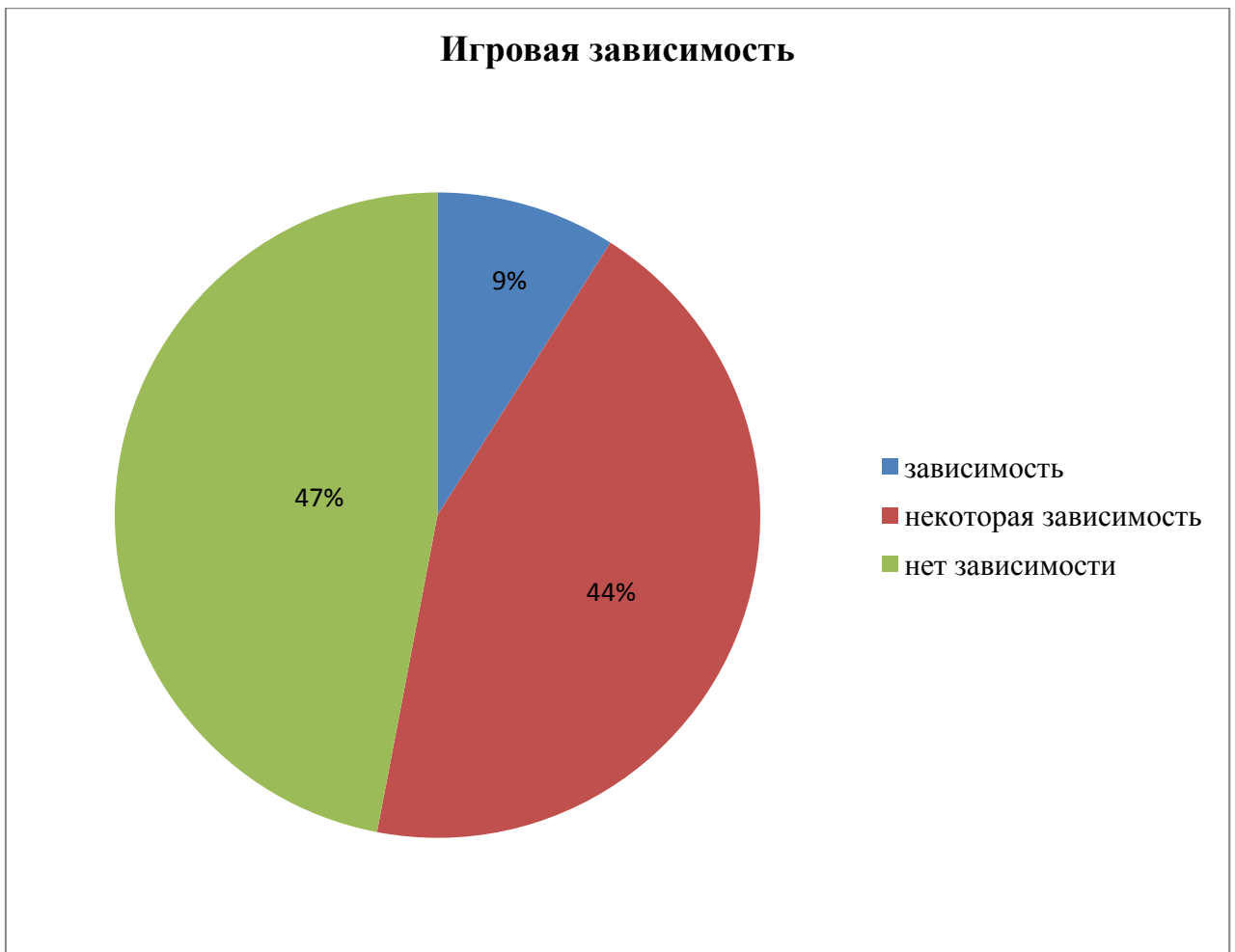


Рисунок 9 – Показатели игровой зависимости по тесту-опроснику С.В. Красновой

Анализируя результаты исследования по «Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр» С.В. Красновой, можно констатировать, что высокие баллы уровня зависимости от компьютерных игр выявлены у 9% исследуемых. Для 44% исследуемых характерна некоторая зависимость от компьютерных игр. У 47% как таковой игровой зависимости нет (Рисунок 9).

Анализируя некоторые комментарии подростков в данной анкете, можно сделать вывод, что во многом проводить большое количество времени за компьютером, в частности за играми, им не позволяют родители, у кого-то забирают шнур, у кого-то стоит пароль на компьютере, так же некоторые написали, что их это не интересует (Рисунок 10).

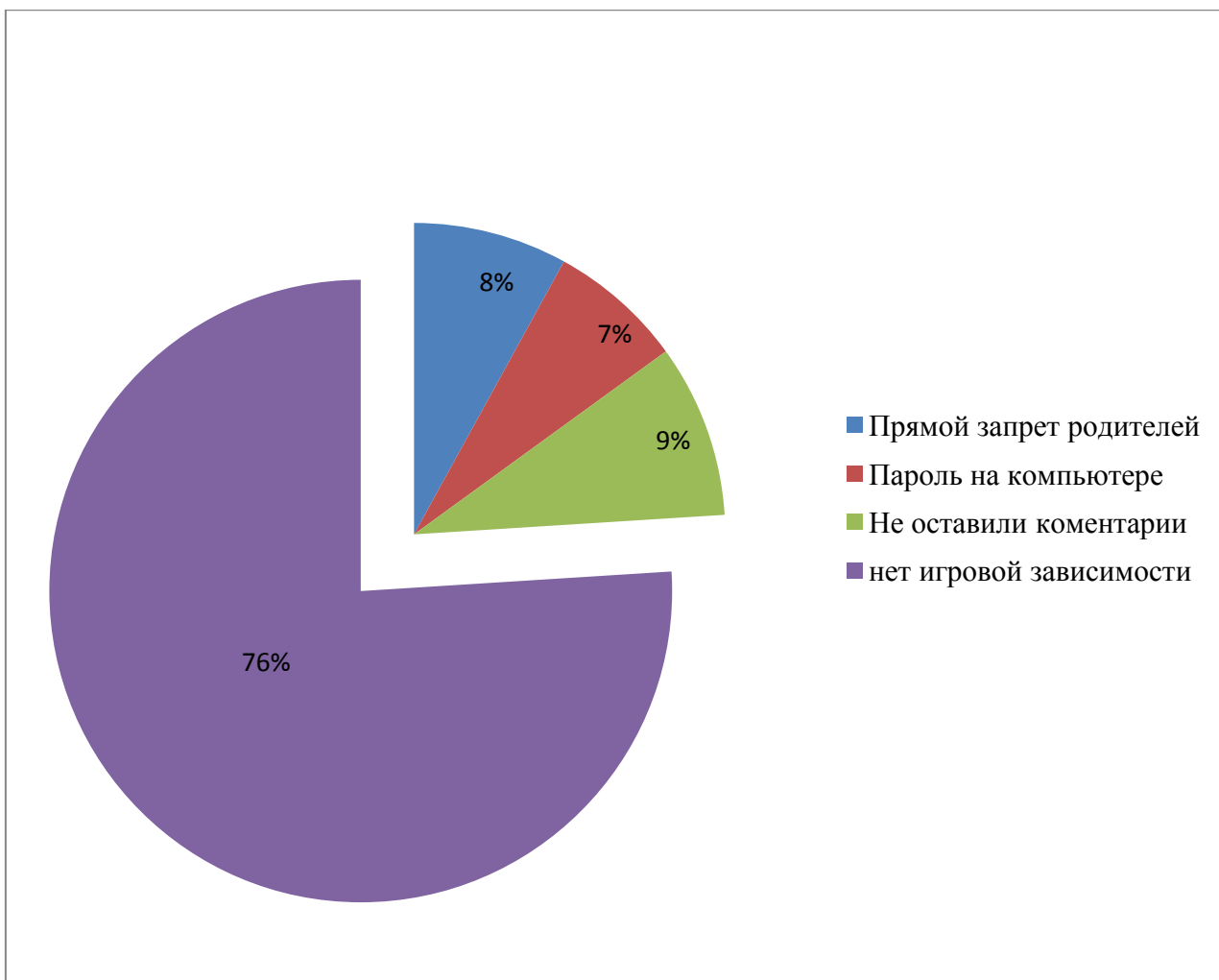


Рисунок 10 – Причины малого время проведения за компьютерными играми по тесту-опроснику С.В. Красновой

Если говорить уже об Интернет – зависимости, тут результаты несколько хуже. Анализируя результаты теста Кимберли-Янг на Интернет-зависимость, можно констатировать, что у 50% подростков есть Интернет – зависимость. У 37% - есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. У 13% подростков нет зависимости вообще (Рисунок 11).

Исходя из беседы с подростками, подобные результаты ожидаемы, сейчас в интернет можно выйти не только с компьютера, но и с планшета и телефона. Телефоны есть у всех, у большинства планшеты. Поэтому выход в Интернет для них не составляет труда, где бы они не находились, многие говорили, что даже ночью выходят в Сеть. На вопрос, что они там делают,

большинство заявило, что в основном для общения с друзьями, кто-то говорил о чтении интересных статей, кто-то толковой причины вообще назвать не мог. Но половина опрошиваемых назвали ещё одной причиной – поиск информации для учебы (Рисунок 12).

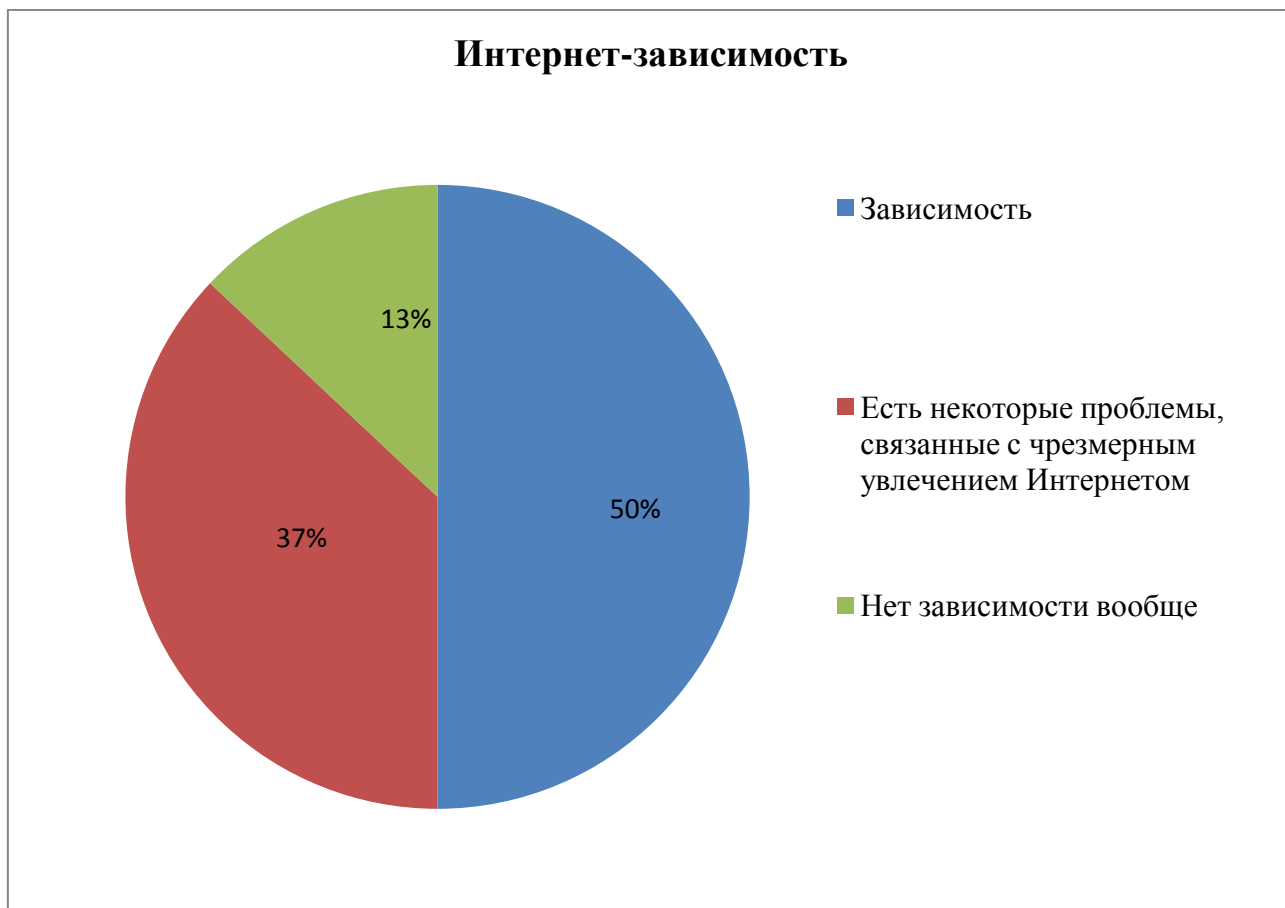


Рисунок 11 – Показатели Интернет – зависимости по тесту Кимберли Янг



Рисунок 12 – Причины выхода в Интернет по тесту-опроснику Кимберли Янг

В результате проведенной диагностики, мы получили следующие результаты по методике «Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр» С.В. Красновой. Было протестировано 60 человек.

Анализируя результаты исследования по «Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр» С.В. Красновой, можно констатировать, что высокие баллы уровня зависимости от компьютерных игр выявлены у 10% исследуемых. Так же для 10% исследуемых характерна некоторая зависимость от компьютерных игр. У 80% как таковой игровой зависимости нет. Из комментариев подростков, о помехах большего времяпровождения за компьютерными играми, стало ясно, что большинству мешают родители, часть из них так же не имеет интереса к компьютерным играм вообще.

Анализируя результаты тестов на Интернет-зависимость подростков по тесту Кимберли Янг на Интернет-зависимость, можно констатировать, что у 20% подростков есть Интернет-зависимость. У 60% - есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. У 20% подростков нет зависимости вообще.

Исходя из беседы с подростками, о причинах их пребывания в Сети большинство сказали, что в основном беседуют с друзьями, меньшая часть подростков используют Интернет для чтения каких-либо статей, но никого не нашлось, кто бы просто так выходил в Интернет. И, так же, абсолютно все сказали, что ищут информацию для учебы. Большинство подростков для выхода в Сеть используют не компьютеры, а телефоны и планшеты.

Говоря об общих результатах исследования, то по методике «Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр» С.В. Красновой, то из 60 опрошенных подростков, зависимы от компьютерных игр – 14%, имеют некоторую зависимость – 31%, не зависимы вообще – 55% опрошенных (Рисунок 13).

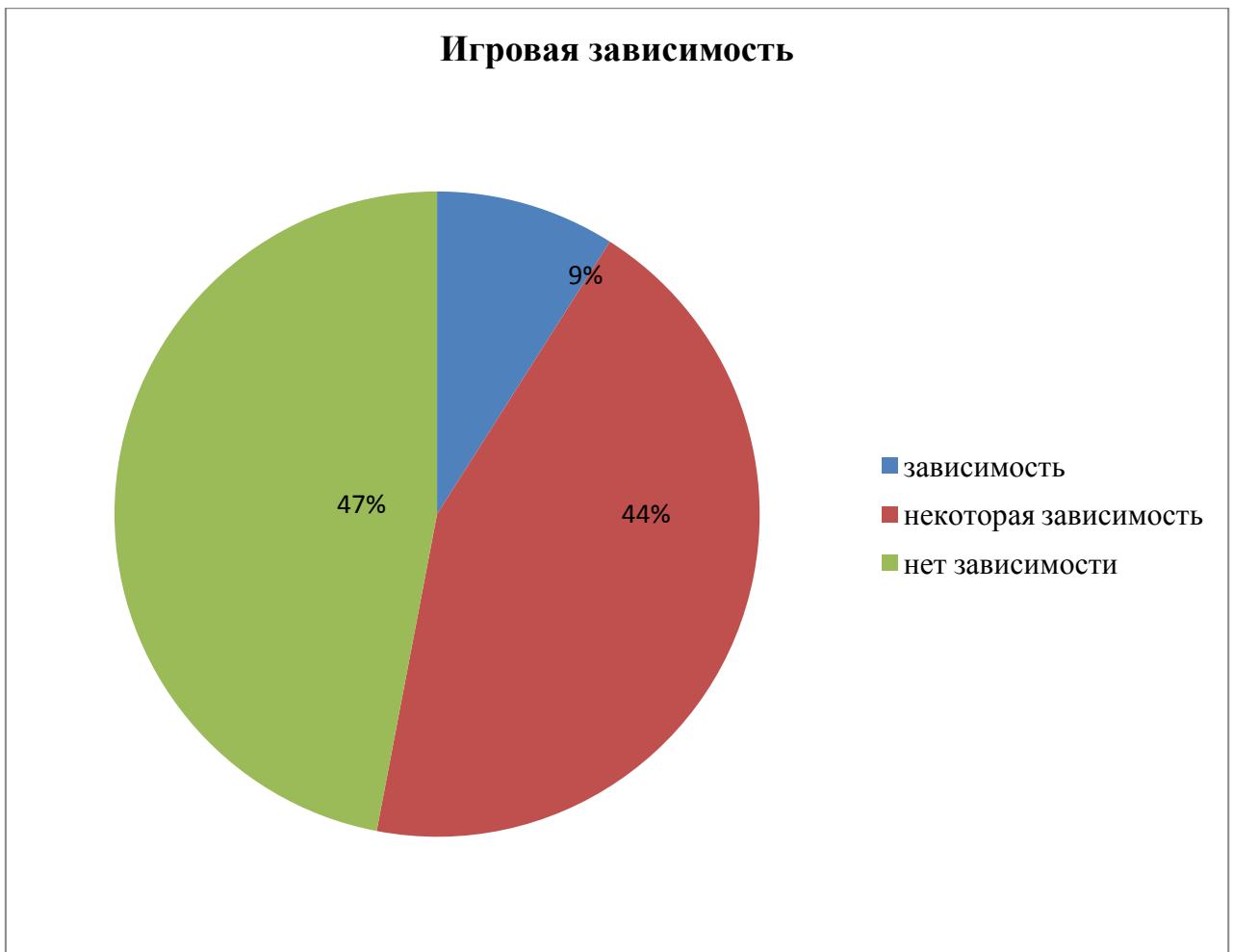


Рисунок 13 – Показатели игровой зависимости

Если же говорить об Интернет – зависимости, то по результатам теста Кимберли Янг на Интернет-зависимость, то зависимы от Интернета – 36%, имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом – 48% опрошенных подростков, и не имеют зависимости вообще – 16% (Рисунок 14).

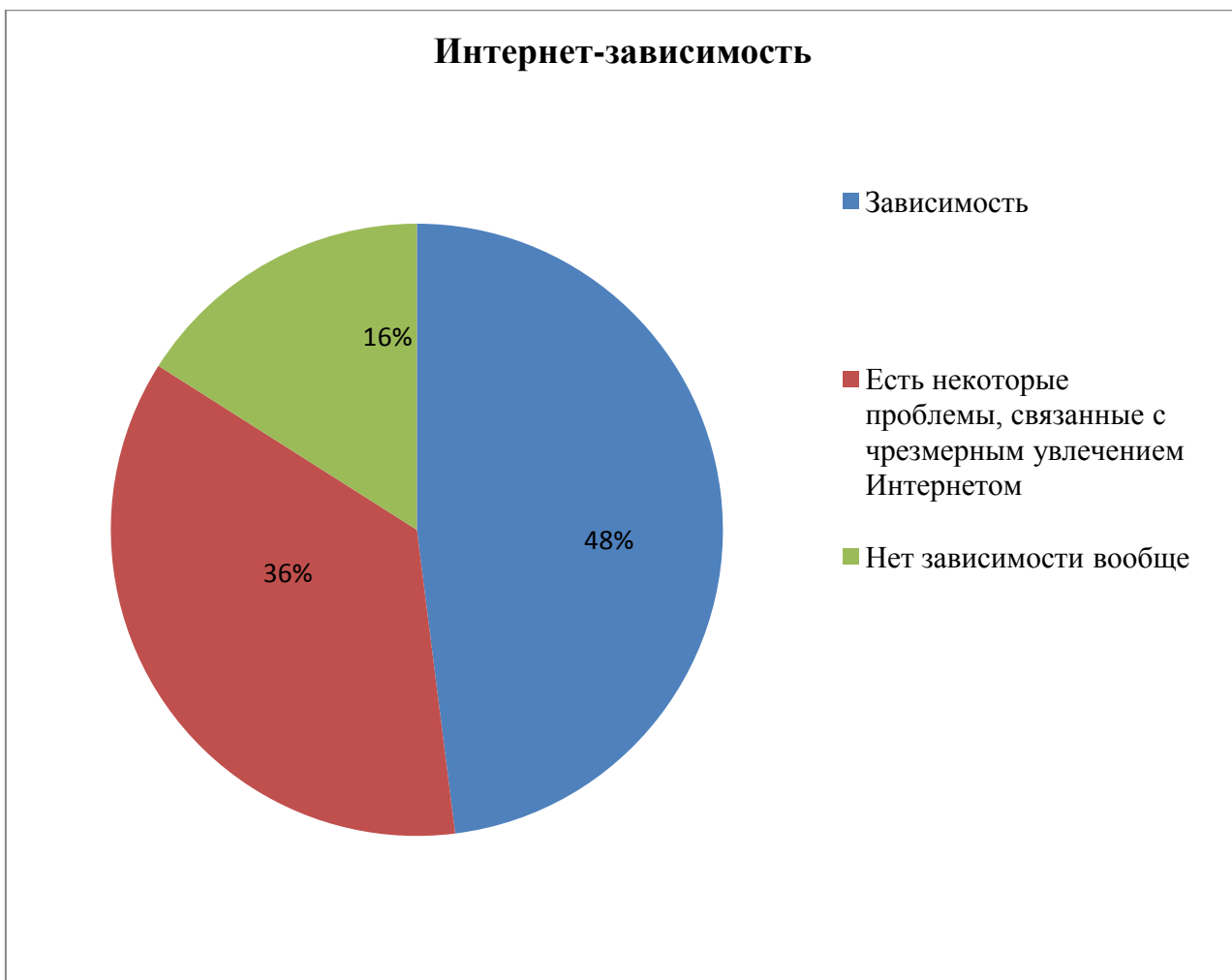


Рисунок 14 – Показатели Интернет – зависимости по тесту Кимберли Янг

2.3 Особенности системы профилактики игровой и интернет-зависимостей детей подросткового возраста

Предупреждение интернет-зависимости.

1. Оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.

2. Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости - чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными

увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.

3. Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов, как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

4. Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.

Как справляться с интернет-зависимостью.

Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит.

Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.

Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате, - это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает ребенок.

Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

Предложите ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями, – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.

В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту. Информацию, куда обращаться, вы можете найти на сайте «Дети России онлайн» в разделе «Полезная информация».

Родительская стратегия.

Насколько попадание детей в группу риска по склонности к интернет-зависимости определяется действиями их родителей? Данные нашего исследования показывают, что дети значительно меньше времени проводят в интернете, если родители регламентируют по времени пользование сетью, или вообще запрещают входить в интернет (по сравнению с детьми, у которых нет ограничений в пользовании сетью), и немного меньше времени – если родители объясняют и контролируют их (по сравнению с теми детьми, которых не контролируют). Но если речь идет об интернет-зависимости, запреты и объяснения родителей оказывают разное действие на детей в зависимости от их личностных особенностей и того типа деятельности, которым школьники занимаются в сети. Одно дело, ребенок, для которого интернет – средство самовыражения, другое дело – «ботаник», ищущий информацию. Понятно, что одни и те же действия родителей будут по-разному влиять на этих детей.

По нашим данным, родительские запреты лучше всего работают в отношении «ботаников» (хотя у них риск и так невысок) и, наоборот, повышают

риск зависимости у «универсалов». В некоторых случаях запретный плод - самый сладкий. Единственная благоприятная для «универсалов» ситуация - если родители мало запрещают и больше объясняют и рассказывают об интернете. И наконец, для «потребителей онлайн-контента» единственный неблагоприятный вариант - много запретов и недостаток объяснений. Им можно и запрещать, но всегда важно рассказать, «почему» что-то нельзя. Сравнительный анализ российских и европейских данных показал, что признаки чрезмерной увлеченности интернетом встречаются у российских школьников значительно чаще, чем у их европейских сверстников. Если к группе риска по склонности к интернет-зависимости в России можно отнести от 10 до 26% всех опрошенных детей в возрасте от 11 до 16 лет, то в Европе эти данные представлены в диапазоне от 5 до 16%. Однако полученные данные говорят, скорее, не о патологическом влечении к интернету и определенных личностных особенностях интернет-зависимых школьников, а об огромном дефиците внимания по отношению к юным пользователям сети со стороны российских педагогов, родителей и специалистов. При самом внимательном отношении к проблеме развития интернет-зависимости необходимо в первую очередь решать вопросы «внешней ситуации»: отсутствия контроля со стороны взрослых и «вседозволенности» в виртуальном пространстве. Это позволит не только сократить группу риска, по нашим оценкам, как минимум, в два раза, но и не допустить ее разрастания за счет вовлечения новых пользователей.

Выводы по второй главе

В соответствии с задачами исследования осуществлена разработка программы предотвращения компьютерной онлайн-зависимости подростков. В основу разработки программы положен принцип единства диагностики и коррекции; принцип нормативности развития; принцип системности развития психологических механизмов деятельности; деятельностный принцип.

В ходе формирующего эксперимента была выявлена целесообразность разработки и внедрения в психолого-педагогическую практику программы предотвращения компьютерно-зависимого поведения подростков.

Результаты экспериментального исследования позволили выявить достоверные количественные и качественные изменения относительно предотвращения компьютерной онлайн-зависимости подростков в экспериментальной группе в отличие от контрольной, что помогает определить реализацию созданной программы в подростковом возрасте, как один из путей преодоления этого негативного образования и личностного роста учащихся подросткового возраста.

В результате проведенного формирующего эксперимента отмечено заметное повышение уровней самооценки, что максимально приближаются к адекватным; качественные изменения происходят в эмоциональной сфере (уменьшаются средние показатели базисных эмоций – гнев, страх, стыд, вина, в то время как средние баллы эмоций любопытство и радость повысились), также наибольшим изменениям подвергаются коммуникативные способности в направлении их повышения. Статистически достоверное уменьшение уровней проявления компьютерно-зависимого поведения подростков в экспериментальной группе указывает на возможность и необходимость внедрения программы предотвращения компьютерной онлайн-зависимости у подростков в работу психологической службы центра социальной помощи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме компьютерной онлайн-зависимости было выявлено, что в этой проблеме существует два аспекта. С одной стороны, компьютерная онлайн-зависимость приводит к проблемам в развитии: возникают трудности в общении, у игроков сужается кругозор, возникают проблемы обучения, и т.п. С другой стороны, есть основания говорить о том, что люди, приобретающие онлайн-зависимость, имеют специфические особенности психического и личностного развития. Эта специфика развития может рассматриваться не только как результат их пристрастного отношения к компьютерным играм, но и как предпосылка, приводящая к зависимости от компьютерных онлайн-игр.

Определены основные типы поведения подростков в сети Интернет: обсессивно-поисковый тип (направленный на беспредметный поиск новой информации, без стремления получить результат); компенсаторный тип (направленный на компенсацию потребности в общении); эмоционально-зависимый тип (ориентирован на пребывание в сети Интернет для поддержания желаемого уровня психической активности и регуляции эмоционального состояния); коммуникативный тип (направлен на расширение общения как необходимое условие ускорения реальной коммуникации); киберсексуальный тип (обусловленный поиском в Интернете сексуальной информации).

На основе психолого-педагогической литературы было выявлено, что основные факторы компьютерно-зависимого поведения делятся на: психологические (безграничная возможность создавать новые образы собственного «Я» и вербализации представлений и фантазий, нарушение психофизиологического состояния, возможна угроза возникновения психических расстройств и суицидального поведения); социально-психологические (мощное расширение границ общения личности; легкость нахождения единомышленников и эмоционально близких людей,

удовлетворение потребности в принадлежности к социальной группе и признание; возможность отойти от реальности); социальные (существование современного человека в информационно насыщенной среде: агрессивность подачи информации в СМИ, появление новых средств воздействия на сознание, ослабление важнейших социокультурных институтов, отсутствие реально действующих социальных программ психогигиены и психопрофилактики).

Показатели, констатируют наличие компьютерно-зависимого поведения, выделяются в клиническом, психологическом и социально-психологическом аспектах. На основе их изучения предложены следующие критерии компьютерной онлайн-зависимости: доминантность, толерантность, компульсивность, синдром «отмены», социальная дезадаптация.

Компьютерная онлайн-зависимость представляет собой личностную характеристику как совокупность когнитивных, эмоциональных и физиологических нарушений, которые проявляются в поведении, указывая на то, что у индивида отсутствует контроль над использованием компьютера и Интернета, он не в состоянии прекратить этот процесс, продолжает значительное время находиться в виртуально-информационной среде, несмотря на негативные последствия.

Цель исследования в основном достигнута, на основе результатов диагностики компьютерной онлайн-зависимости у подростков разработана программа психолого-педагогической помощи подросткам с данным видом аддикции и выявлены условия её эффективной реализации. В работе нашло своё подтверждение гипотеза, согласно которой психолого-педагогическая помощь подросткам на начальных этапах развития онлайн-зависимости будет эффективна, если в процессе ее реализации осуществляется комплексная программа, направленная на преодоление (коррекцию) игровой онлайн-зависимости подростков, формирование конструктивных ресурсов и моделей

здорового преодолевающего поведения в стрессогенных ситуациях; формирование самоконтроля за своим поведением в онлайн-играх.

Теоретическое изучение проблемы психолого-педагогической помощи подросткам на начальных этапах развития компьютерной онлайн-зависимости стало основанием для экспериментального исследования, которое проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа №34» г. Красноярск. В исследовании приняли участие 60 человек, (12 – 16 лет).

Для того, чтобы изучить личностные особенности подростков с компьютерной онлайн-зависимостью были использованы: опросник «Психологические особенности взаимодействия подростков с Интернет-пространством», диагностический опросник ПДО; методика определения самооценки В.А.Реана, методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюссона); анкета «Моя семья», анкета «Мотивация пользователя глобальной сети Интернет» М. Фатуровой, анкета «Отношения в семье» В.А.Скудной; тест интернет-зависимости К.С.Янг в адаптации Е. Раевской, тест исследования уровней сформированности компьютерной зависимости К.С. Янг в адаптации Е. Раевской.

Эмпирическое исследование выявило, что высокий уровень компьютерной онлайн-зависимости в подростковом возрасте коррелирует с такими индивидуально-психологическими особенностями, как: заниженная самооценка; субъективное ощущение одиночества; наличие депрессивного состояния; снижение организаторских и коммуникативных способностей а также появление социальной дезадаптации. Микросоциальные факторы высокого уровня онлайн-зависимости связаны с нарушениями межличностного взаимодействия с родителями, сверстниками. Стимулами, которые провоцируют погружения подростков в мир виртуальных событий, является: невозможность удовлетворения основных потребностей молодого

человека в признании, уважении, любви со стороны близкого окружения; запрет желаемого, препятствия на пути достижения цели; обиды, обман; неумение или нежелание отвечать за свои слова, действия, поступки в реальной жизни.

Таким образом, задачи исследования решены следующим образом: были раскрыты теоретические основы исследования проблемы компьютерной онлайн-зависимости у подростков в психолого-педагогической литературе; выявлены возможности психолого-педагогической помощи подросткам в преодолении компьютерной онлайн-зависимости; изучены особенности подростков с компьютерной онлайн-зависимостью.

Исходя из этого, гипотеза, согласно которой психолого-педагогическая помощь подросткам на начальных этапах развития онлайн-зависимости будет эффективна, если в процессе ее реализации осуществляется комплексная программа, направленная на преодоление (коррекцию) игровой онлайн-зависимости подростков, формирование конструктивных ресурсов и моделей здорового преодолевающего поведения в стрессогенных ситуациях; формирование самоконтроля за своим поведением в онлайн-играх, подтвердилась.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в нём раскрывается сущность проблемы, а также особенности и трудности преодоления компьютерной онлайн-зависимости; выявляются и характеризуются основные направления и условия психолого-педагогической помощи подросткам в предупреждении компьютерной онлайн-зависимости с учетом их личностного развития и взаимосвязи индивидуально-психологических и микросоциальных факторов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что в нём дается характеристика подростков с компьютерной онлайн-зависимостью. Материалы исследования могут быть использованы в лекционных курсах по возрастной и педагогической психологии, психодиагностики в процессе

профессиональной подготовки и повышения квалификации педагогических кадров и практических психологов, в практической деятельности педагогами, психологами, социальными педагогами по предотвращению компьютерной онлайн-зависимости, а так же в просветительской и консультационной работе с родителями учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алтухов, Н. И., Галкин, К. Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // Независимый психиатрический журнал. – 2007. – №3. – С. 285-289.
2. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2009. – 230 с.
3. Боярова, К. В. Кибер-аддикция: еще один вид зависимости // Вестник Харьковского Национального Университета. – Харьков: Психология, 2006. – С. 41-46.
4. Венгер, А. Л. Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития. – 2-е изд. – М.: АСТ, 2011. – 320 с.
5. Войскунский, А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. – М.: Экопсицентр РОСС, 2011. – С. 252-257.
6. Выготский, Л. С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства. – 3-е изд. – М.: Педагогика, 1983. – 273 с.
7. Григорьев, С. Г., Мильчакова, В. А., Рыбалтович, Д. Г. Анализ анкетирования интернет-пользователей, имеющих опыт on-line-игры // Вестник психотерапии. – 2012. – №46. – С. 68-81.
8. Денисов, А. А. Особенности ценностных ориентаций пользователей онлайн-игр Электронный ресурс // Медицинская психология в России. – 2011. – №6. – С. 36-44.
9. Ермоленко, А. В. Компьютерная зависимость как феномен отклонения в когнитивном развитии личности // Психология. – 2011. – №2. – С. 22-26.
10. Жичкина, Е. А. Интернет-зависимость // Научно-популярный журнал «Ломоносов». – 2009. – №7. – С. 17-25.
11. Жичкина, А. Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета // Труды по социологии образования. – 2011. – №5. – С. 102-111.

12. Изард, К. Эмоции человека. – 5-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 440 с.
13. Иванов, М. С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психологический журнал. – 2013. – №2. – С. 11-16.
14. Кочина, М. Л., Подригало, Л. В., Яворский, А. В. и др. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков // Компьютерные игры. – 2011. – №9. – С. 111-117.
15. Коптелова, Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 547-549.
16. Коптелова, Н. И., Попов, В. А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 970-973.
17. Ковтун, Е. В. Азарт в Стране Советов. – М.: Олимп-Бизнес, 2012. – 312 с.
18. Крайг, Г. Психология развития. – 3-е изд. – СПб.: Питер Ком, 2010. – 416 с.
19. Ларионова, С. Ю. Интернет-зависимость у подростков // Психологическое образование в России. – 2013. – №2. – С. 241-247.
20. Малыгина, М. А. О причинах компьютерной онлайн-зависимости. – 2-е изд. – М.: Авант, 2011. – 170 с.
21. Марьина, О. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 17-22.
22. Пережогин, Л. О. Интернет – аддикция в подростковой среде // Психологический журнал. – 2009. – №9. – С. 145-151.

23. Солдатова, Г. О. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете. – 3-е изд. – М.: ФРИ, 2012. – 320 с.

24. Трафимчик, Ж. И. Интегративный подход к проблемам Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью // Психология. – 2011. – №4. – С. 24-28.

25. Тучкин, И. Е. Патохарактерологические исследования подростков. – 3-е изд. – М.: Ленинград, 2009. – 308 с.

26. Тришина, А. В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.В. Гришина. – Нижний Новгород, 2011. – 196 с.

27. Уткина, Т. А. Личностная сфера подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Т.А. Уткина. Московский городской психолого-педагогический университет]. – Москва, 2013. – 136 с.

28. Федоров, А. Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. – 2013. – №5. – С. 785-789.

29. Цой, Н. А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2013. – №4. – С. 72-85.

30. Шайдулина, А. Ф. Интернет-зависимость – новая форма аддиктивного поведения подростков // Вопросы психологии. – 2011. – №4. – С. 79-87.

31. Щелина, С. О., Любаев, А. В. Изучение феномена интернет-зависимости у подростков с девиантным поведением в условиях СОШ // Теория и практика психолого-социальной работы в современном обществе. Материалы международной заочной научно-практической конференции. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. – С. 280-285.

32. Щелина, Т. Т., Любаев, А. В. Психологическая характеристика подростков с зависимостью от онлайн-игр // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2016. – С. 330-338.
33. Эриксон, Э. Г. Детство и общество. – 3-е изд. – СПб.: Летний сад, 2009. – 416 с.
34. Янг, К. С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24-29.
35. Янг, К. С. Пойманные сетью. – 2-е изд. – Нью-Йорк: Нью-Йорк Таймс, 2001. – 255 с.
36. Онлайн-игры // Вяземский городской портал. URL: <http://vyazma-market.ru/action/news/nid/463/> (дата обращения: 20.05.2016).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

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

Инструкция: для установления зависимости от компьютерных игр предлагается серия вопросов-утверждения, вы должны ответить, верно или нет утверждения. Если хотите, можете написать свой комментарий.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение когда играете в компьютерные игры?
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?
6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером?
8. Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?
9. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?
10. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми?
11. Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета?
12. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе?
13. У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?
14. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером?

15. Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?
16. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем 1 раз в неделю)?
17. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?
18. В последнее время у вас было сильное желание играть?
19. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?
20. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Приложение 2

Тест Кимберли-Янг на Интернет-зависимость.

Инструкция: перед вами 40 вопросов, прочитайте их внимательно и выберите наиболее подходящий для вас ответ из шкалы справа.

Вопросы

Никогда

Редко

Регулярно

Часто

Постоянно

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?

13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайн?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?

30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

Приложение 3

Дорогой друг! Мы приглашаем тебя принять участие в исследовании, посвященном интернету. Пожалуйста, ответь на представленные ниже вопросы: отвечай быстро, не задумываясь - правильных и неправильных ответов нет, а есть разнообразие мнений, и твое мнение нам очень важно.

1. Есть ли у тебя дома компьютер, подключенный к сети интернет? а) да, дома есть компьютер, подключенный к сети интернет; б) есть компьютер, не подключенный к сети интернет; в) компьютера нет.
2. Есть ли у вас в школе интернет? а) да б) нет в) не знаю.
3. Пользуешься ли ты интернетом в школе? а) да б) нет.
4. Установлены ли в твоей школе программы, ограничивающие доступ на какие-либо сайты? а) да б) нет в) не знаю.
5. Как часто ты пользуешься интернетом? а) один-два раза в неделю б) один-два раза в день в) один раз в месяц г) я живу в интернете д) не пользуюсь интернетом вообще е) другое _____
6. Сколько времени ты проводишь в интернете за один сеанс? а) 10-20 минут б) 1-3 часа с) 5-10 часов д) другое _____
7. Получаешь ли ты удовольствие от своей работы в интернете? а) никогда б) иногда в) часто г) всегда
8. В интернете я обычно ... а) часто б) редко в) никогда (Пользуюсь электронной почтой общаюсь в «ВКонтакте», «Одноклассниках» и других социальных сетях, общаюсь с друзьями по ICQ, общаюсь по скайпу, веду виртуальный дневник (блог), ищу информацию для учебы, ищу информацию для культурного и духовного развития, общаюсь в чатах скачиваю программы, музыку, фото, видео, слушаю аудиозаписи, смотрю видеозаписи узнаю о последних событиях и новостях в стране и мире, играю в онлайн-игры, принимаю участие в интернет-акциях, голосовании и др., просматриваю запрещенные родителями сайты). Напиши, чем ты еще занимаешься в интернете, если это не попало в список:

9. В реальной жизни мы нередко сталкиваемся с неприятностями и опасностями. Как ты считаешь, есть ли опасность в интернете? а) да б) иногда г) нет д) не знаю.

10. Как часто в интернете ты сталкиваешься с чем-то из ниже перечисленного? а) часто б) редко в) никогда (Вирусы, мошенничество/кражи, преследование, оскорбление и унижение со стороны других пользователей, сексуальные домогательства, неэтичная и навязчивая реклама, порнография, психологическое давление, агрессия, экстремизм, призывы причинить вред себе и/ или окружающим). Назови, с чем еще ты сталкивался в интернете, если это не попало в список: _____

11. Часто ли ты в интернете сталкиваешься с информацией, которая раздражает и вызывает неприятные эмоции? а) часто б) редко в) никогда

12. Как часто в интернете ты даешь малознакомым (едва знакомым) людям свои контактные данные? а) часто б) редко в) никогда. (Адрес электронной почты, номер мобильного телефона, номер домашнего телефона, домашний адрес, номер школы и класса, свою фотографию и фотографии своих родственников)

13. Ты пытаешься встречаться с людьми, с которыми познакомился в интернете? а) часто б) редко в) никогда

14. Как ты считаешь, приносит ли интернет пользу? а) часто б) редко в) никогда (твоему физическому здоровью твоему психическому здоровью морали/нравственности культурному уровню успеваемости в школе).

15. Какие сайты ты посещаешь чаще всего? а) игровые б) сайты с музыкой и фильмами в) сайты интернет-знакомств г) сайты для детей д) сайты для взрослых е) другое _____

16. Напиши названия своих любимых сайтов:

17. Назови 5 причин, почему ты заходишь в интернет:

18. Назови 5 причин, которые заставляют тебя покинуть интернет:

19. Как ты считаешь, вредит ли интернет? а) часто б) редко в) никогда (твоему физическому здоровью твоему психическому здоровью морали/нравственности культурному уровню успеваемости в школе).

20. Рассказываешь ли ты родителям о том, чем занимаешься в сети? а) всегда б) иногда с) редко д) не рассказываю.

21. Установлены ли на твоём домашнем компьютере программы, ограничивающие вход на какие-либо сайты? а) да б) нет в) не знаю.

22. Считаешь ли ты, что интернет - это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь? а) да б) нет в) не уверен(а) г) считаю, что должны быть правила, регулирующие пользование интернетом.

23. Можешь ли ты описать какой-либо неприятный случай в вашей школе или произошедший с тобой лично, связанный с интернетом?

24. Как твои родители относятся к твоей деятельности в интернете? а) разрешают свободно пользоваться и не ограничивают во времени б) устанавливают временной режим и следят за тем, какие сайты я посещаю в) разрешают заходить в интернет только в своем присутствии г) запрещают

пользоваться

интернетом

вообще

д) другое _____

25. Какой источник информации для тебя сегодня самый главный? (обозначь цифрами по степени значимости? 1 (самый главный); 2 (занимает по значимости второе место) и т.д.): а) учителя б) родители/родственники в) друзья/одноклассники г) интернет д) телевидение е) книги ж) газеты/журналы з) радио и) другое _____

26. Какие эмоции и чувства ты чаще всего испытываешь, находясь в интернете? (укажите не менее 3-х) а) радость б) страх в) удивление г) печаль д) восторг е) стыд ж) доверие з) вина и) интерес к) разочарование л) любопытство м) уверенность н) унижение о) счастье п) отвращение р) удовольствие с) обида т) надежда у) тревога ф) гнев х) восхищение ц) другое _____

27. Оцени уровень опасности. а) очень опасно б) опасно в) скорее опасно г) не знаю д) скорее безопасно е) безопасно ж) совершенно безопасно в стране в городе на улице в школе в интернете дома.

28. Тебе предлагается высказать свое мнение по ряду вопросов, связанных с использованием интернета. Если ты согласен с суждением, то поставь знак «+» в графе ответов «Да», если не согласен - то знак «+» в графе «Нет».

1. Ты используешь интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения? 2. Каждый раз ты проводишь в интернете больше времени, чем планировал? 3. Ты чувствуешь беспокойство или раздражение, когда тебя отрывают от интернета? 4. Ты думаешь об интернете, когда находишься вне сети? 5. Находясь вне сети, ты испытываешь подавленность или беспокойство? 6. Ты можешь лишиться отношений с кем-либо, перестать ходить в школу из-за интернета?

29. По твоему мнению, интернет - это ...

Приложение 4

Анкета

«Отношения в семье» В.А.Скудной

1. Есть ли у тебя родители?

- а) да, мама и папа _____; б) да, мама _____; в) да, папа _____; г) нет _____
д) только бабушка/дедушка _____

2. Есть ли у тебя родные братья/сестры?

- а) да _____; б) нет _____; в) не знаю _____

3. Где ты живешь?

- а) дома (с родителями) _____; б) у родственников (бабушка/дедушка, тетя/дядя и др.) _____; в) в интернате _____; г) другое _____

4. Приходилось ли тебе работать?

- а) да _____; б) нет _____

5. Ты работаешь по собственному желанию или по принуждению?

- а) по собственному желанию _____; б) по принуждению _____;
в) другое (напиши) _____

6. Как к тебе относятся родители? (Можно выбрать несколько ответов)

- а) постоянно заботятся, уделяют мне много внимания _____;
б) мало заботятся, редко уделяют внимание _____;
в) совсем не заботятся, им до меня дела нет _____;
г) доброжелательно _____;
д) с теплотой и пониманием _____;
е) уважают мою независимость _____;
ж) не знаю _____;
з) другое (укажи) _____

7. Как ты проводишь досуг? (Можно выбрать несколько вариантов ответа)

- а) посещаю выставки, музеи, театры, езжу на экскурсии _____;
б) гуляю с друзьями _____;
в) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры _____;

г) у меня нет свободного времени _____

8. Если у тебя нет свободного времени, почему?

а) делаю уроки _____; б) выполняю работу по дому _____;

в) присматриваю за младшими детьми; г) работаю _____

9. Посещаешь ли ты дополнительные секции?

а) да _____; б) нет _____; в) хочу, но родители не разрешают _____;

г) хочу, но у родителей нет денег _____

10. Участвуешь ли ты в решении семейных вопросов?

а) да, мое мнение имеет решающее значение _____;

б) да, ко мне часто прислушиваются _____; в) иногда _____;

г) нет, мне это не интересно _____;

д) нет, мое мнение никогда не учитывают _____

11. Как ты считаешь, кто в твоей семье главный?

а) мама _____; б) папа _____; в) я _____ г) брат/сестра _____;

д) бабушка/дедушка; е) другое _____

12. Как ты считаешь, родители нарушают твои права?

а) да _____; б) нет _____; в) не знаю _____;

13. С кем бы ты предпочел проводить свободное время?

а) с мамой _____; б) с папой _____; в) с другими родственниками _____;

г) в компании сверстников _____; д) в компании старших друзей _____

14. С кем бы ты стал советоваться в сложной жизненной ситуации?

а) с мамой _____; б) с папой _____; в) с другими родственниками _____;

г) с учителем _____; д) с другом/подругой _____; е) с психологом _____;

15. Много ли времени ты проводишь с родителями?

а) да, все свое свободно время _____;

б) нет, с друзьями мне комфортнее _____;

в) избегаю общения с ними _____;

г) стараюсь успевать общаться с родителями и играть с друзьями _____;

16. Когда ты вырастешь, ты хотел бы иметь такую же семью, как у тебя сейчас?

- а) да, мне все нравится _____;
- б) нет, мне не нравится (напиши, что) _____; в) не знаю _____;

17. У тебя много друзей?

- а) да, много _____; б) нет, мало _____; в) у меня их нет _____;
- г) не знаю _____;

18. На кого бы из своей семьи ты хотел бы быть похожим?

- а) на маму _____; б) на папу _____; в) на обоих родителей _____;
- г) бабушку/дедушку _____; д) тетю/ дядю _____;
- е) не хочу быть похожим ни на маму, ни на папу _____; ж) не знаю _____;

19. Как тебя наказывают?

- а) применяют физическое наказание _____; б) ставят в угол _____;
- в) лишают развлечений (компьютер, прогулка с друзьями и др.) _____;
- г) устраивают мне бойкот (не разговаривают со мной) _____;
- д) заставляют делать работу по дому _____;
- е) меня не наказывают _____;

20. Как тебя поощряют?

- а) хвалят _____;
- б) покупают игрушки, книги, игры и др. _____;
- в) дают деньги _____;
- г) другое _____

Приложение 5

Методика «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества»

Методика создана Д. Расселом и М. Фергюссоном и направлена на выявление переживания одиночества.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто» (3 балла), «иногда» (2 балла), «редко» (1 балл), «никогда» (0 баллов).

Выбранный вариант отметьте соответствующей цифрой. Текст опросника:

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.
2. Мне не с кем поговорить.
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.
4. Мне не хватает общения.
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня.
6. Я часто застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться.
8. Я сейчас больше ни с кем не близок.
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.
10. Я чувствую себя покинутым.
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.
12. Я чувствую себя совершенно одиноким.
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны.
14. Я «умираю» по компании.
15. В действительности никто, как следует не знает меня.
16. Я чувствую себя изолированным от других.
17. Я несчастен, будучи таким отверженным.
18. Мне трудно заводить друзей.
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.
20. Люди вокруг меня, но не со мной.

Обработка результатов. Подсчитывается набранная за все ответы сумма баллов. Максимально возможный показатель одиночества - 60 баллов.

Интерпретация. Высокой степени одиночества соответствуют 41-60 баллов, средней - от 21 до 40 баллов, низкой - от 0 до 20 баллов.

Приложение 6

Методика определения самооценки В.А.Реана

Инструкция:

Вам предлагается 20 утверждений. Прочитайте их и оцените, насколько каждое из них соответствует вашему представлению о себе. Отметьте в бланке свой выбор: «да» - совпадает, «нет» - не совпадает. При этом выбор «да» включает в себя также ответ «скорее да, чем нет», а выбор «нет» включает «скорее нет, чем да».

1. Включаясь в работу, как правило, я оптимистично надеюсь на успех
2. В деятельности я активен
3. Я склонен к проявлению инициативности
4. Если необходимо выполнить ответственное задание, я по возможности стараюсь найти причины отказаться от него
5. Я часто выбираю крайности: либо слишком легкие задания, либо нереально трудные
6. При встрече с препятствиями в большинстве случаев не отступаю, а ищу способы их преодоления
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов
8. Продуктивность моей деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограничения времени результативность моей деятельности ухудшается
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу
12. Если рискую, то, скорее, с умом, а не бесшабашно
13. Я не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль

14. Я предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность для меня, как правило, снижается
16. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач
17. Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время
18. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо — от поставленной цели я чаще всего не отказываюсь
20. Если задание выбрал себе сам, то при неудаче его притягательность для меня еще больше возрастает

Приложение 7

Текст опросника ПДО

«Самочувствие»

1. У меня почти всегда плохое самочувствие
2. Я всегда себя чувствую бодрым и полным сил
3. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо
4. Мое самочувствие часто меняется - иногда по несколько раз на день
5. У меня почти всегда что-нибудь болит
6. Плохое самочувствие возникает у меня после огорчений и беспокойств
7. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей
8. Я легко переношу боль и физические страдания
9. Мое самочувствие вполне удовлетворительное
10. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски
11. Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие
12. Я очень плохо переношу боль и физические страдания и очень их боюсь
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

«Настроение»

1. Как правило, настроение у меня очень хорошее
2. Мое настроение легко меняется от незначительных причин
3. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, беспокойства за близких, неуверенности в себе
4. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь
5. У меня почти всегда плохое настроение
6. Мое плохое настроение зависит от плохого самочувствия

7. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного
 8. У меня бывают приступы мрачной раздражительности, во время которых достается окружающим
 9. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев
 10. Малейшие неприятности сильно огорчают меня
 11. Периоды очень хорошего настроения сменяются у меня периодами плохого настроения
 12. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей
0. Ни одно из определений ко мне не подходит
- «Сон и сновидения»
1. Я сплю хорошо, а сновидениям значения не придаю
 2. Сон у меня богат яркими сновидениями
 3. Перед тем, как уснуть, я люблю помечтать
 4. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем
 5. Я сплю мало, но встаю бодрым. Сны вижу редко
 6. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения
 7. У меня плохой и беспокойный сон и часто бывают мучительно-тоскливые сновидения
 8. Бессонница у меня наступает периодически, без особых причин
 9. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенное время
 10. Если меня что-то расстроит, я долго не могу уснуть
 11. Я часто вижу разные сны - то радостные, то неприятные
 12. По ночам у меня бывают приступы страха
 13. Мне часто снится, что меня обижают
 14. Я могу свободно регулировать свой сон
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

«Пробуждение ото сна»

1. Мне трудно проснуться в назначенный час
2. Просыпаюсь я с неприятной мыслью, что надо идти на работу или на учебу
3. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие - без всякой причины с утра угнетен и уныл
4. Я легко просыпаюсь, когда мне нужно
5. Утро для меня - самое тяжелое время суток
6. Часто мне не хочется просыпаться
7. Проснувшись, я нередко еще долго переживаю то, что видел во сне
8. Периодами я утром чувствую себя бодрым, периодами – разбитым
9. Утром я встаю бодрым и энергичным
10. С утра я более активен и мне легче работать, чем вечером
11. Нередко бывало, что, проснувшись, я не мог сразу понять, где я и что со мной
12. Я просыпаюсь с мыслью, что сегодня надо будет сделать
13. Проснувшись, я люблю полежать в постели и помечтать
0. Ни одно из определений ко мне не подходит

«Аппетит и отношение к еде»

1. Неподходящая обстановка, грязь и разговоры о неаппетитных вещах никогда не мешали мне есть
2. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется
3. Я ем очень мало, иногда долго ничего не ем
4. Мой аппетит зависит от настроения: то ем с удовольствием, то нехотя и через силу
5. Я люблю лакомств и деликатесы
6. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях
7. У меня хороший аппетит, но я не «обжора»

8. Есть кушанья, которые вызывают у меня тошноту и рвоту
 9. Я предпочитаю есть немного, но очень вкусное
 10. У меня плохой аппетит
 11. Я люблю сытно поесть
 12. Я ем с удовольствием и не люблю ограничивать себя в еде
 13. Я боюсь испорченной пищи и всегда тщательно проверяю ее свежесть и доброкачественность
 14. Мне легко испортить аппетит
 15. Еда меня интересует прежде всего как средство поддержать здоровье
 16. Я стараюсь придерживаться диеты, которую сам разработал
 17. Я плохо переношу голод - быстро слабею
 18. Я знаю, что такое чувство голода, но не знаю, что такое аппетит
 19. Еда не доставляет мне большого удовольствия
 0. Ни одно из определений ко мне не подходит
- «Отношение к спиртным напиткам»
1. Мое желание выпить зависит от настроения
 2. Я избегаю пить спиртное, чтобы не проболтаться
 3. Периодами я выпиваю охотно, периодами меня к спиртному не тянет
 4. Люблю выпить в веселой хорошей компании
 5. Я боюсь пить спиртное, потому что, опьянев, могу вызвать насмешки и презрение
 6. Спиртное не вызывает у меня веселого настроения
 7. К спиртному я испытываю отвращение
 8. Спиртным я стараюсь заглушить приступ плохого настроения, тоски или тревоги
 9. Я избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и сильной головной боли впоследствии
 10. Я не пью спиртного, так как это противоречит моим принципам
 11. Спиртные напитки меня пугают

12. Выпив немного, я особенно ярко воспринимаю окружающий мир
 13. Я выпиваю со всеми, чтобы не нарушать компанию
 0. Ни одно из определений ко мне не подходит
- «Отношение к одежде»
1. Люблю костюмы яркие и броские
 2. Считаю, что одетым всегда надо быть приличным, потому, что "встречают по одежке"
 3. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой
 4. Люблю одежду модную или необычную, которая привлекает взоры
 5. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось
 6. Люблю одеться так, чтобы было к лицу
 7. Не люблю слишком модничать, считаю - надо одеваться как все
 8. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке
 9. Об одежде я мало думаю
 10. Мне часто кажется, что окружающие осуждают меня за мой костюм
 11. Предпочитаю темные и серые тона
 12. Временами одеваюсь модно и ярко, временами своей одеждой не интересуюсь
 0. Ни одно из определений ко мне не подходит