



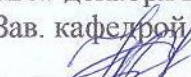
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
Высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И  
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК


**Влияние психологических качеств подростков на развитие компьютерной и  
игровой зависимости**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология и педагогика образования личности»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
82,55% авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«28» декабря 2022 г.  
Зав. кафедрой ПШПО и ПМ  
 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-309-187-2-3  
Водопьянова Галина Николаевна

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент  
Пахтусова Наталья Александровна 

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА РАЗВИТИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ.....	8
1.1 Анализ понятия «аддикция», «компьютерная и игровая аддикция» в зарубежной и отечественной литературе.....	8
1.2 Особенности компьютерной и игровой зависимости у подростков.....	19
1.3 Индивидуально-психологические качества личности подросткового возраста с компьютерной и игровой зависимостью.....	29
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА РАЗВИТИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ.....	36
2.1 Программа эмпирического исследования (описание базы исследования, выборки, методов и этапов эмпирического исследования).....	36
2.2 Анализ и интерпретация эмпирического исследования.....	40
2.3 Рекомендации по профилактике компьютерной и игровой зависимости у подростков.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	82

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы выпускной квалификационной работы** обусловлена активным ростом компьютерных технологий в современных условиях, которые оказывают существенное влияние на формирование личности ребенка.

Постоянный приток новой разнообразной информации, распространение компьютерных игр, активное использование онлайн-сервисов характеризуют современную социальную среду. Одним из требований Федерального государственного образовательного стандарта является ориентировка школьников в информационных и коммуникативных технологиях, формирование способности их грамотно применять (ИКТ-компетентность). По мнению исследователей, «информатизация школы имеет множество позитивных аспектов: игровая форма представления информации, ее образность, более широкие возможности стимулирования познавательной активности, индивидуализация обучения, легкость моделирования ситуаций, которые невозможны в повседневной жизни, формирование и повышение информационной культуры ребенка».

Однако существуют не только положительные результаты развития компьютерных и информационных технологий. Одновременно с ростом компьютерных технологий расширяется круг проблем. Одной из вызывающих особую озабоченность является проблема формирования компьютерной и игровой зависимости.

В психолого-педагогической литературе подробно описаны проблемы компьютерной и игровой зависимости подростков, которые были изучены учеными многих стран. Сегодня имеются следующие исследования, посвященные психологии Интернета. Отметим исследование научные труды А.Е. Баранова, который раскрывает специфические особенности интернет-общества, двойные психологические

роли интернет-пользователей, психологические особенности осуществления поисковых запросов, картину мира интернет-пользователя, особенности общения на форумах и в социальных сетях, психологический портрет интернет-пользователя и т. п.

Опасность возникновения интернет-аддикции исследовалась Л.Лещенко, который определил психологические особенности восприятия личностью сети интернет и компьютера в целом.

В настоящее время основное внимание исследователей при изучении различных аспектов интернет-зависимости основывается на поисках причин, и путей решения Интернет-зависимости (А.Г. Шмелева, Ю.В. Фомичева).

В 1998 году К. Young и R.C. Rodgers предприняли первые попытки выявления психологических особенностей, связанных с Интернет зависимым поведением. Позднее исследователи связывали следующие личностные особенности с Интернет-аддикцией: шизоидные проявления, интроверсия и позиционирование себя одиноким, агрессивные проявления и отчуждение от других, стремление к остроте ощущений, низкий порог оценки своего «я».

В трудах А.Ю. Егорова выявлено также наличие связи интернет-аддикции с пониженной оценкой своего «я» и депрессивным состоянием.

О.В. Литвиненко видит связь игровой компьютерной и игровой зависимости с повышенной ситуативной тревожностью, интенсивным психологическим напряжением, общим отходом от личной нормы, спадом работоспособности и вегетативного показателя.

Таким образом, несмотря на большое количество исследований, проведенных как в нашей стране, так и в зарубежных странах, посвященных изучению психологических качеств личности связанных с компьютерной и игровой зависимостью, возникает **противоречие** между необходимостью изучения психологических качеств подростков с игровой и компьютерной зависимостью и недостаточной разработанностью

методологии исследования влияния психологических качеств подростков на игровую и компьютерную зависимость.

Учитывая актуальность и недостаточную разработанность проблемы, была определена **тема исследования:** «Влияние психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости».

**Объект:** психологические качества подростков.

**Предмет:** психологические качества подростков с компьютерной и игровой зависимостью.

**Цель:** определить влияние психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости.

**Гипотеза исследования:** психологические качества подростков с компьютерной и игровой зависимостью отличаются от подростков без компьютерной и игровой зависимости. Так, подростки с компьютерной и игровой зависимостью имеют склонность к неадекватной самооценке, не оптимальному уровню тревожности и агрессивности в отличие от подростков без компьютерной и игровой зависимости.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой были определены следующие **задачи исследования:**

1. На основе анализа психологической, педагогической и методической литературы рассмотреть проблему понятий «аддикция», «компьютерная и игровая аддикция» в зарубежной и отечественной литературе;
2. Изучить особенности компьютерной и игровой зависимости у подростков;
3. Рассмотреть индивидуально-психологические качества личности подросткового возраста с компьютерной и игровой зависимостью;
4. Эмпирически проверить влияние психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости.
5. Разработать программу «Профилактики Интернет-зависимости у подростков».

б. Разработать рекомендации по профилактике компьютерной и игровой зависимости у подростков.

**Методологической основой исследования** являются системный подход, позволивший раскрыть целостность феномена компьютерной зависимости и рассмотреть данную зависимость как психосоциальное явление современного общества (Л.С. Выготский, И.С. Якиманская и др.).

**Теоретические основы исследования:**

Психологические аспекты коммуникативных процессов в сети изучали: 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.

Анализ этапов формирования компьютерной зависимости, методы диагностики и профилактики предложены отечественными авторами Т.Ю. Ботьбот, Л. М. Юрьевой.

**Методы исследования:** для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы были использованы следующие методы диссертационного исследования: теоретические (анализ психологической, педагогической, методической литературы, касающиеся проблемы исследования; анализ, синтез, обобщение) эмпирические (изучение опыта отечественных и зарубежных преподавателей; устные и письменные опросы, анкетирование, изучение документации).

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Подростки с высокой степенью игровой компьютерной активности отличаются от подростков с низкой степенью игровой компьютерной активности игровой мотивацией, чертами характера, особенностями отношений с родителями и сверстниками, характером поведенческих реакций в игре.

2. Неудовлетворенность отношениями с родителями и сверстниками является фактором развития игровой компьютерной зависимости младшего подростка. Подростки с высокой степенью игровой

компьютерной активности менее удовлетворены отношениями с родителями, чем подростки с низкой степенью игровой компьютерной активности. «Одиночные» игроки менее удовлетворены отношениями как с родителями, так и со сверстниками.

**База исследования:** КГУ «Гимназия №2 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. Выборку исследования составили подростки в количестве 60 человек.

**Теоретическая значимость работы** заключается в том, что раскрыты особенности психологических качеств подростков с компьютерной и игровой зависимостью.

**Практическая значимость работы** заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы школьными психологами в рамках психологического консультирования пользователей родителей и учителей для профилактики компьютерной и игровой зависимости в подростковом возрасте.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что:

- проведен теоретический анализ личностных предпосылок развития игровой компьютерной зависимости в подростковом возрасте, который позволил определить, что игровая компьютерная зависимость возникает в результате сочетания двух групп факторов: индивидуально-личностного и социально-психологического;

- выявлены индивидуально-психологические качества личности подросткового возраста с компьютерной и игровой зависимостью: неадекватная, чаще завышенная самооценка, повышенное стремление к риску и поиску острых ощущений, слабый волевой потенциал, несбалансированное развитие параметров.

**Апробация:** Полученные теоретические результаты апробированы в публикациях – двух научных статьях:

- 1) статья «Современный педагог-психолог в проблеме интернет-зависимых подростков: включение или вторжение?» // Профессиональное

образование: методология, технологии, практика [Текст]: сборник научных статей / под. ред. Е.А. Гнатышиной. – Челябинск: изд-во «ЗАО Библиотека А. Миллера», 2020. – Выпуск 15. – С.46-50.

2) статья «Интернет-зависимые подростки: заболевание или дефицит внимания?»// «Қостанай дарыны» өңірлік ғылыми-практикалық орталығы». – 2022. - №2. – С.29

**Структура исследования:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложений и включает 1 таблицу и 16 рисунков. Список использованных источников включает 77 наименований.



# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА РАЗВИТИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

## 1.1 Анализ понятия «аддикция», «компьютерная и игровая аддикция» в зарубежной и отечественной литературе

Зарождением Интернета принято считать 1962 год, когда в лаборатории ARPANET был разработан первый способ пакетного обмена данными [6].

В первую очередь для обмена данными между институтами в США – в Калифорнии, Юте и Санта-Барбаре. Уже в 1972 г. эта сеть сильно выросла путем слияния с другими сходными сетями PRNET и SATNET. Министерство обороны США, обеспокоенное безопасностью сети, создало собственную – MILNET. Тогда же мы имеем первое упоминание слова «Интернет» – ARPANET стала ARPA-INTERNET.

Уже в 1990-х гг. почти все компьютеры обладали TCP/IP-соединением и с распространением провайдеров создали собственные шлюзы соединений и способствовали развитию сети. В 1975 г. задачей ARPANET стало создание и поддержание компьютерной связи между различными видами вооруженных сил США.

В России Интернет появился с опозданием, но темпы роста Рунета оказались выше, чем любой другой части Сети. Развитие Интернета в стране сильно тормозилось по следующим причинам: величины покрытия, количества подключенных к Интернету регионов, отсутствием действий со стороны правительства, связанных с монетизацией Интернета, и в чем-то действий бизнеса, стремящегося получить немедленную прибыль [7].

Согласно масштабному исследованию мотивации обращения к Интернету, по мнению пользователей, он помогает удовлетворить большую часть потребностей.

Это позволяет взглянуть на возможности, предоставляемые Интернетом, как на новые культурные средства, опосредствующие деятельность современного человека и способные принять участие в формировании его высших психических функций. Сам же Интернет в целом может рассматриваться как феномен культуры, обладающий семиотическими и психологическими особенностями.

Компьютерная техника и Интернет развивают как весьма прозаические виды деятельности, так и полеты фантазии – например, набирают все более масштабную популярность ранее не существовавшие виды искусства, которые опосредованы с помощью современных технологий. Люди, которые даже не соприкасаются с компьютерной техникой, испытывают на себе косвенное влияние современного технологического прогресса, когда потребляют изготовленную при помощи компьютерной графики рекламную продукцию.

Всепоглощаемость компьютерных технологий дает определенную почву для утверждения, – хотя в значительной степени искажая при этом реалии, – что «если в Интернете Вас нет, то Вас нет нигде» [15].

Навалившаяся благодаря стремительному развитию Интернета «культурная революция», или «футурошок», если говорить с помощью выражения О.Тоффлера, повсюду подвергается сравнениям с потрясением культурных начал, которые сопровождали появление и развитие в первую очередь основ письменности, а в последующие эпохи книгопечатания и, в конце концов, телевидения [9].

Исследуя природу Интернета, У.Эко замечал, что «в нашем обществе в ближайшем времени произойдет расщепление (или уже произошло) на два лагеря: те, кто смотрят исключительно телевизор, то есть употребляют подготовленные образы и оценки мира, без возможности критического анализа потребляемой информации, – и те, кто глядя в компьютер, способны анализировать, подвергать критическому осмыслению и обработке получаемые данные» [10].

В психологическом аспекте, смысл человеческой активности в Сети Интернет подчинен задачам удовлетворения трех ключевых видов потребностей:

1) коммуникативной (к примеру – электронная почта, разнообразие синхронны и асинхронных «чатов», конференций, листы рассылок, новостные группы, «гостевая книга», множество форумов и т.п.);

2) познавательной (к примеру – сайты навигации по Сети, сетевая пресса, работа по поиску конкретного направления информации или изучение текущих новостей, удаленное образование, поиск уязвимого веб-контента с целью дальнейшего «взлома» и т.п.) ;

3) игровой (примерами могут служить индивидуальное сражение с удаленным компьютером в традиционные спортивные игры типа шахмат, го и др., сражение в групповые традиционные азартные игры типа карточных, традиционная игра в шахматы, карты и др. с реальными партнерами посредством Интернета, индивидуальная или групповая игра в не имеющие традиционного аналога компьютерные игры – как азартные, так и интеллектуальные, игра в групповые ролевые игры и т.п.) [11].

Компьютерная Сеть имеет особенность стремительно развиваться, меняться и изменять. И в настоящее время, можно сказать, что Интернет является социальным пространством, главной функцией которого является интеракция и взаимодействие [11].

В России ежедневно пользуются интернетом 89% детей, начиная с 8-9 лет. В будние дни проводят в интернете от 3 до 8 часов 37% их них, в выходные – 47%. Мобильный интернет у детей в два раза более популярен, чем у их родителей [12].

Большинство детей используют интернет для поиска интересной информации. На втором месте по популярности – поиск информации для учебы. Как оказалось, почти треть опрошенных детей в возрасте от 7 до 9 лет считают, что интернет лишен каких-либо недостатков, а у каждого десятого вызвал затруднения сам вопрос о «минусах» интернета. Многие

дети знакомятся с интернетом в школе, очень быстро осваиваются и становятся более активными интернет-пользователями, чем педагоги и родители, значительно быстрее взрослых накапливают пользовательский опыт. При этом очевиден недостаток знаний подростков о безопасном поведении в Сети. Чтобы научить их безопасной работе в интернете, родители и педагоги должны знать, что происходит в виртуальном мире детей, насколько важную роль занимает интернет в их жизни. С каждым годом сообщество российских интернет-пользователей молодеет.

По статистическим данным в Казахстане в среднем лишь треть взрослых пользователи интернета, в то время как среди школьников таковых почти 90%. Это связано с появлением сетевых порталов «Одноклассники», «ВКонтакте», «Facebook». Интернет предоставляет школьникам огромные возможности, а обучаемость и гибкость позволяют им гораздо быстрее, чем взрослым, осваиваться в интернете и чувствовать себя там «как дома».

В Сети или с ее помощью младшие школьники приобретают знания и социальные навыки, которые помогут им в недалеком будущем стать успешными гражданами цифрового общества.

В информационном обществе перспектива развития связана в первую очередь с потреблением информации. Сегодня интернет превращается в один из основных ее источников не только для взрослых, но и для детей. Для подростков интернет по сравнению с книгами, телевидением, журналами становится главным источником информации, конкурирует с учителями и друзьями и частично заменяет родителей.

Развитие интернет-технологий специфическим образом отразилось на общении пользователей сети. Общение посредством Интернета приобрело огромную популярность, подчас заменяя некоторым людям реальное общение; специфические особенности интернет-коммуникации видоизменяют основные характеристики процесса общения.

Благодаря таким особенностям, как анонимность, физическая не представленность, субъективное ощущение безопасности, возможность отсроченности ответа, возможность конструирования виртуальной личности и произвольного наделения ее желательными характеристиками, общение в Интернете зачастую становится более притягательным, чем общение в реальности [14].

Чрезвычайную популярность приобрели интернет-ресурсы для общения, в особенности, так называемые, социальные сети – «ВКонтакте», «Одноклассники», Фейсбук, а также Живой Журнал, ICQ и пр. Так, в наиболее популярной русскоязычной социальной сети «ВКонтакте» на сегодняшний день зарегистрировано более 100 млн. пользователей. Отмечается, что наиболее активными пользователями ИКТ являются дети подросткового возраста.

Следует отметить, что значительная часть сегодняшних пользователей Интернета представлена детской и подростковой аудиторией. Популярность общения посредством Сети среди детей и подростков можно объяснить тем, что Интернет предоставляет новые возможности в общении благодаря своим специфическим характеристикам. Многие особенности интернет-коммуникации позволяют младшим школьникам реализовывать свои потребности в общении посредством Сети.

В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью признается игровая и коммуникативная. Ребенок стремится получать удовольствие от онлайн-игр, к расширению круга общения, при этом по сравнению с более ранними периодами возрастает избирательность при выборе дружеских контактов [15]. Общаясь в социальных сетях, подросток легко себе заводит виртуальных друзей, общается со своими одноклассниками. Сидя в Интернете младшим школьникам есть о чем поговорить. Сейчас стали популярными многие блоги, в которых школьники изливают свою душу незнакомым людям, а те в свою очередь, дают советы. Многие школьники

часто не могут все рассказать своим родителям, да и родителям, чаще всего некогда выслушивать своих детей, а в Интернете всегда найдется человек, который со всей своей хладнокровностью может дать совет чужому ребенку, возможно даже не задумываясь о последствиях.

Чаты и ICQ дают возможность общаться в реальном времени, таким образом, два, и больше, человека находящиеся в разных точках мира разговаривают так, как будто бы они стоят рядом. Переписка ведется на особенном языке, где грамматика и орфография не являются чем-то важным, слова сокращаются, умышленно коверкаются. Это приводит к утрачиванию чистой, грамотной речи, да и письменная речь тоже не получает большого развития, ведь вся переписка строится по образцу СМС. А выражение эмоционального состояния обозначается не словами, а смайликами.

На многих сайтах школьники не только общаются, но и могут слушать музыку, смотреть фильмы, клипы и т.д. Другой вопрос, какого содержания фильмы и клипы смотрят школьники, ведь в Интернете им все доступно, никаких ограничений на просмотр фильмов нет.

В этом возрасте ярко выражено стремление состоять в неформальных группах сверстников [16]. Отсутствие пространственных ограничений, свобода выбора собеседника и неограниченность контактов при коммуникации в Сети позволяют младшим школьникам значительно расширить круг контактов, найти партнеров по общению, даже если в реальности ребенок является изгоем среди одноклассников.

Показательным является встречающееся у подростков добавление «в друзья» в социальных сетях (обмен контактами) большого количества людей ради сугубо количественного увеличения списка «друзей».

Возможность конструирования виртуальной личности, произвольного создания своего виртуального образа, возможность скрывать свои реальные характеристики (например, внешность) и наделять «виртуальное Я» желанными качествами широко используется младшими

школьниками при общении в Интернете, в особенности в социальных сетях – наиболее популярных ресурсах для общения среди подростков.

В качестве «аватара» («аватар» – это небольшое изображение, используемое для визуальной персонализации пользователя каких-либо сетевых сервисов) часто используются фотографии любимых актеров, звезд, спортсменов, одним словом идеалов для подростков [17].

Значительную часть времени, которую казахстанские школьники проводят в Сети, они посвящают поиску аудио и видеозаписей. Многие указали, что часто слушают аудио и смотрят видеозаписи, участвуют в различных акциях и голосованиях, играют в онлайн-игры, а также просматривают сайты, которые им не разрешают посещать родители.

Еще одна возможность интернета – это самые различные компьютерные игры. В компьютерные игры играют от 60 до 90% современных подростков [18]. Компьютерные игры бывают разного характера: игры на логическое мышление, игры, аналоги телевизионных программ, игры, связанные с ведением военных действий и многие другие. Чаще всего дети выбирают сетевые игры, связанные с ведением военных действий, где необходимо любыми способами уничтожить условного противника. Чему может научить такая игра? Как она может влиять на развитие личности, на его духовный рост, на его социализацию? Пристрастие к играм вводит школьника в виртуальный мир, где все можно, где игроку дается несколько жизней, что достаточно далеко от реалий мира. Дети вообще устроены так, что всю жизнь воспринимают как игру. Что уж говорить о мире виртуальном, который оказывается в их полном распоряжении [19].

Кроме того, Интернет дает широкие возможности инвалидам, миллионы инвалидов получили возможность реальной удаленной работы, возможность общаться с друзьями. В Интернете существует огромные библиотеки всевозможной литературы, в первую очередь ценна научная литература – поскольку обычные книги стоят

больших денег, многие инвалиды, как это не прискорбно, не в состоянии обеспечить себя необходимой литературой, Интернет дает им такую возможность. Интернет дает им возможность многому научиться, получить профессию либо поднять свои навыки на иной уровень. Так же в Интернете можно всегда получить самые свежие новости узкой либо широкой тематики. Интернет, благодаря своей огромной аудитории и силе воздействия на умы, мог бы играть огромную воспитательную и образовательную роль. Но отсутствие цензуры превращает мировую паутину в нечто противоположное.

Получается, что современные подростки далеки от природы, они заперты в квартирах и находятся в колоссальном информационном потоке, исходящем из интернета и телевидения. В интервью с председателем Комитета по охране прав детей Министерства образования и науки Казахстана Раисой ШЕР говорится, что в стране начиная с 2011 года 80% школьников страдают от компьютерной зависимости [55]. Мода на демонстрацию своей личной жизни в социальных сетях, компьютерные игры, сериалы – все это повседневная реальность младшего школьника, которая отдаляет ребят от их внутреннего мира и обращает на внешний [58].

Эрик Берн писал, что дети в поведении воспроизводят образ своих воспитателей, который отражается на жизненном сценарии, ценностных ориентирах, установках и стиле жизни [11, 27]. То есть мы становимся тем, что видим, а не тем, какими нам говорят стать. Поэтому, если ребенок находится чаще в виртуальном мире, его психика сама становится виртуальной, фантомной, а поведение такое же, как у компьютерных героев и звезд Instagram.

Дэниел Сигел, доктор медицинских наук, врач-нейропсихиатр, пишет в своих трудах, что мозг младшего школьника нацелен на фильтрацию созданных в детстве нервных связей, т.е. разрушение синаптических связей и даже нейронов [44]. В связи с этим потеря



ощущения реальности может привести к инфляции всего творческого потенциала ребенка. Заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации ВШЭ Дмитрий Леонтьев утверждает, что поддерживать и развивать в первую очередь необходимо не сам талант, а личность ребенка [31].

Автор направления креатологии, философ и психолог Савченко Д.Н. считает, что творчество обусловлено глубиной, которую он называет «выбросом зонда интуиции» – проникновение в глубины бессознательного с целью получения новой идеи, нового знания [43]. Истинное вдохновение исходит из внутреннего мира, но у современных детей погружение в глубины своей психики заменяется погружением в социальные сети и телевидение. Творчество заменяется наблюдением за талантливыми людьми в видеороликах на YouTube или в Instagram. Здесь нет места индивидуальности, потому что есть повторение за другими: креативность возможна только в рамках заданных шаблонов.

Термин «интернет-зависимость» впервые был предложен американским врачом Голдбергом в 90-х годах XX века. А. Голдберг наряду с понятием интернет-зависимость использует термин «патологическое использование компьютера».

При этом он рассматривается в более широком контексте, а интернет-аддикция – как один из его видов, специфика которого заключается в использовании компьютера для установления социального взаимодействия. При этом зависимость от азартных игр по своей психологической сути и механизмами формирования является наиболее близкой к интернет-аддикции, которую можно рассматривать как нарушение импульс-контроля, то есть как аддикции, которая не вызывает интоксикации [15]. Сейчас при рассмотрении неадекватного стремление человека к проведению времени в Интернете, используются понятия компьютерная зависимость, игровая зависимость и Интернет-зависимость,

часто подменяют друг друга, но на самом деле определяют несколько различных типов зависимостей [3].

В нашем исследовании под компьютерной зависимостью понимается дезадаптационный контекст применения информационно-компьютерных технологий, что проявляется в работе как в Интернете (в чатах, online играх, аукционах, асоциально направленных сайтах (порнографических, суицидальных, сектантских и др.)), так и зависимость от опосредованной компьютером деятельности (offline игры, программирование).

Интернет-зависимость проходит несколько стадий:

1. Стадия легкой увлеченности. После нескольких раз игры подростку начинает нравиться компьютерная графика, звук, имитация реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Подросток получает удовольствие, играя в компьютерную игру или проводя время в интернете, это доставляет ему положительные эмоции. Постепенно подросток начинает играть уже целенаправленно. Однако на этой стадии игра в компьютерные игры носит ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью.

2. Стадия увлеченности. Свидетельством того, что подросток перешел на вторую стадию служит возникновение потребности в игре или нахождении в интернете. Это потребность формируется, как желание уйти от реальности. Игра или общение в интернете приобретают систематический характер. Если по каким-то причинам подросток не может удовлетворить свою потребность в игре, он стремится предпринять достаточно активные действия для получения желаемого.

3. Стадия зависимости. На этой стадии происходят серьезные изменения в сфере личности, самооценки и самосознания. Эта стадия имеет две формы проявления: социализированную и индивидуализированную. При социализированной форме игровой зависимости, подросток поддерживает социальные контакты, предпочитая

общаться с такими же игровыми фанатами. Индивидуализированная форма зависимости – это крайняя форма зависимости. При ней нарушаются нормальные человеческие особенности мировоззрения, разрушается взаимодействие подростка с окружающим миром. Психика начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. В данной ситуации подростки часто и долго играют в одиночку. Потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями.

4. Стадия привязанности. На этой стадии происходит угасание игровой активности, отмечается сдвиг психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Подросток «держит дистанцию» с компьютером, но полностью отказаться от психологической привязанности к компьютерным играм или интернету не может. Стадия привязанности может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Если формирование компьютерной зависимости остановится на первой или второй стадии, то тяга к игре пройдет быстрее и легче. Но если подросток прошел все три стадии, то преодолеть зависимость становится на много тяжелее [2, с.132].

Подростки в отличие от детей дошкольного и младшего школьного возраста сильнее поддаются зависимости, так как они обладают большей возможностью самостоятельного распределения своего времени, планирования досуга и общения, менее нуждаются в опеке со стороны родителей.

С другой стороны, подростковый возраст сопряжен с большей требовательностью со стороны взрослых к деятельности подростков, к их личностным проявлениям и поведению. В межличностном общении подростки реализуют не только групповые интересы, но и пытаются самоутвердиться. В этом возрастном периоде они получают не одни только «радости» взросления, но и множество неудач, успехов, разочарований, огорчений. Реальная жизнь для многих детей подросткового возраста

становится чередой достаточно сложных испытаний, выход из которых они могут попытаться найти, окунувшись в мир зависимости, в частности, в виртуальный мир компьютерных игр [3, с. 135].

Таким образом, можем сделать вывод, что проблема интернет-зависимости активно изучается как в психологии, так и в социологии и педагогике, проведено много исследований и написано большое количество научных статей на тему зависимости подростков от электронных носителей. Интернет-зависимость является видом поведенческой аддикции, которую характеризует личностное стремление ухода от реальной реальности посредством изменения своего психического состояния без применения химических веществ.

## 1.2 Особенности компьютерной и игровой зависимости у подростков

Для того чтобы определить особенности компьютерной и игровой зависимости у подростков, следует остановиться на феномене Интернет среды, а также дать характеристику подросткового возраста.

В своем исследовании А.Е. Войскунский определяет отличительные свойства Интернета в числе которых пространственно-временная неограниченность коммуникации [1] и легкость визуализации ипостасей личности, создающие предпосылки для интенсификации общения на личностном уровне.

Таким образом, Интернет не просто предоставляет новые возможности для коммуникации, но порождает особое культурное пространство, в котором субъект вовлекается в новые виды деятельности и получает в свое распоряжение орудия, опосредствующие процесс формирования образа «Я».

Ю.М. Лотман выделяет следующие психологические особенности Интернет-культуры:

Интернет делит мир на «свое» и «чужое» пространство, причем существуют объективные предпосылки для восприятия мира Интернета и как характеризующегося открытостью, независимостью субъекта и простором для личностного роста, и как навязывающего свои правила, затягивающего, «высасывающего жизненные соки» [20].

Интернет платформа предоставляет возможности реализовывать мифологическую составляющую образа «Я»: отождествления с образом культурного героя Интернета – хакера; реализации действий «перемещений»; «преодолений границ»; партиципаций как следствия тождественности образов в процессе, характеризующем конкретную деятельность и соучастие в режиме «здесь и сейчас».

Пространство Интернета создает почву для формирования «чудесного» восприятия мира, выполняет в отношении всей нынешней культуры своеобразной периферийной платформы, на которой осуществляется накопление данных о многообразии случайного, нового, ненормативного, не вписывающегося в строгие рамки привычных представлений о мире.

В Интернете предоставляется уникальная возможность совмещать принципы коммуникации и автокоммуникации: совокупность текстов, посылаемых третьим лицам, одновременно становится доступной и для адресата и для адресанта.

Еще одной особенностью Интернет-коммуникаций являются дискуссии, споры и обсуждения в большой количестве, что в значительной степени влияет на развитие самосознания.

Л.С. Выготским, как и Ж. Пиаже отмечалось, что «именно в процессе возникновения спора в ребенке появляется систематизация собственных суждений и происходит формирование собственного мнения» [21].

Следующей особенностью Интернета является использование «никнейма» во время общения – что показывает воплощение функции слова опосредствующего характера.

Как в рамках методики двойкой стимуляции псевдословом планомерно наполняется предметное содержание, так и «ник» выступает в качестве средства в обобщении текстовой, которая с помощью него проходит маркировку, и за ней после этого и при собеседниках и при самом авторе начинает проявляться его предметный указатель.

Интернет характеризуется еще одним свойством (анонимностью), многократно отмечавшимся в рамках исследований, которые проводили Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. и др.

«Границей личности является граница семиотическая» [22].

В данном аспекте границу личности «обитателя Интернет-пространства» не характеризует ни физическое «Я» личности, ни его характеристики в качестве субъекта, участвующего в социальных отношениях: и физические, и социальные отличительные черты человека как раз и скрываются в Сети Интернет под грифом скрытности. Таким образом, необходимо обозначить наличие трех отличительных особенностей Интернет-пространства – автокоммуникации, дискуссионной практики и традиции псевдонимов, с помощью которых создаются основания для практической разработки индивидуального образа «Я».

Таким образом, Интернет может рассматриваться в качестве культуры, посредством которой произошло появление новых средств, провоцирующих личностное развитие тех, кому в силу каких-либо причин затруднительно проводить формирование своего образа «Я» опираясь, в первую очередь, на собственные природные задатки или перечень социальных достижений. Популяризация Интернета не только поставила окончательную точку в индустриальной стадии формирования социума, но и произвела перемены в психологических свойствах нынешней культуры.

Далее проанализируем характерные особенности компьютерной и игровой зависимости у подростков. В подростковом периоде происходит завершение детства, вырастание из него, это период перехода от детской

жизни к взрослой. Обычно его соотносят с биологическим возрастом с 10-11 до 14-15 лет.

Э. Эриксон видел в подростничестве и юности центральную стадию в решении задачи по личностному самоопределению, достижению идентичности. Зачастую весь подростковый отрезок жизни трактуется в качестве кризисного периода с «нормальной патологией», подчеркивается его активное протекание, трудности и для самого подростка, и для взрослых, которые вступают с ним в коммуникации [23].

Д.Б. Эльконином, наоборот, сам подростковый возраст рассматривается в качестве стабильного возраста и выделяются кризисы (предподростковый кризис и кризис на переходе в юношеский возраст). Особенность подросткового возраста как этапа в психическом развитии состоит в выходе ребенка на качественно новые социальные позиции, связанные с поиском собственной позиции в социуме. Даже в целом нормально протекающий подростковый период характеризуется асинхронностью, скачкообразностью, дисгармоничностью в развитии. Наблюдается присутствие как интериндивидуальной неравномерности (несовпадения времени формирования и развития различных сторон психики в подростках с одним хронологическим возрастом), так и интраиндивидуальной (к примеру, интеллектуальную сторону развития характеризует высокий уровень, а произвольностный уровень на относительно низкой позиции).

Отечественными психологами акцентируется внимание также на то негативное обстоятельство, что современное общество не содержит подходящие для решения задач подростков «пространства» («места» для коммуникаций и продуктивно-направленной деятельности), потому кризисные периоды имеют свойство затягиваться.

Чувство взрослости является психологическим симптомом, означающим начало подросткового периода. Д.Б. Эльконином отмечает, что «чувство взрослости выступает новообразованием в сознании,

посредством которого подросток проводит сравнение себя с другими (взрослыми людьми либо товарищами), осуществляет поиск образцов для усвоения, выстраивает свои взаимоотношения с другими людьми, осуществляет перестройку своей деятельности» [24].

При всем этом подросток также остается школьником; образовательная деятельность не теряет своей актуальности, но в рамках психологического отношения переходит на второстепенные позиции. Основное противоречие в подростковом периоде состоит в настойчивом стремлении подростка к признанию собственного «Я» взрослыми, при объективном отсутствии реальных возможностей утверждать себя среди последних.

Д.Б. Эльконин отмечал, что в качестве ведущей деятельности детей в данном возрасте становятся коммуникации в среде сверстников. Именно в рамках начальной стадии подросткового периода коммуникативная деятельность, сознательные эксперименты по собственным отношениям с другими людьми (поиск друзей, выяснение отношения, конфликт и примирение, перемена компании) выделяются в разряд относительно самостоятельной области жизни. Главную потребность периода – поиск своего места в социуме, быть «значимыми» – можно реализовать в обществе сверстников.

Другой точкой зрения касательно характера ключевой деятельности в подростковом периоде характеризуется Д.И. Фельдштейн. Он полагает, что ключевое значение психического развития детей в подростковом возрасте состоит в общественно полезной, социально признаваемой и одобряемой, неоплачиваемой деятельности [25].

Просоциальная деятельность может быть представлена как учебно-познавательная, производственно-трудовая, организационно-общественная, художественная или спортивная, но главное – это ощущение подростком реальной значимости этой деятельности. Содержание деятельности – дело, полезное для людей, для общества;



структура задается целями взаимоотношений подростков. Мотив общественно полезной деятельности подростка – быть лично ответственным, самостоятельным. Общественно полезная деятельность имеется и в младшей школе, но она недостаточно развернута. Отношение к общественно полезной деятельности на разных этапах подросткового возраста изменяется. Между 9 и 10 годами у ребенка появляется стремление к самоутверждению и признанию себя в мире взрослых.

Главное для 10-11-летних – получить у других людей оценку своих возможностей. Отсюда их направленность на занятия, похожие на те, которые выполняют взрослые люди, поиск видов деятельности имеющих реальную пользу и получающих общественную оценку. Накопление опыта в разных видах общественно полезной деятельности активизирует потребность 12-13 - летних в признании их прав, во включении в общество на условиях выполнения определенной, значимой роли.

В 14-15 лет подросток стремится проявить свои возможности, занять определенную социальную позицию, что отвечает его потребности в самоопределении. Социально значимую деятельность как ведущий тип деятельности в подростковый период необходимо целенаправленно формировать.

Специальная организация, специальное построение общественно полезной деятельности предполагает выход на новый уровень мотивации, реализацию установки подростка на систему «я и общество», развертывание многообразных форм общения, и в том числе высшей формы общения со взрослыми на основе морального сотрудничества.

В отечественной психологии в рамках системно-функционального подхода считается, что в подростковом возрасте центральной, или ведущей, функцией является развитие мышления, функция образования понятий. Под влиянием обучения, усвоения более обобщенных знаний и основ наук высшие психические функции постепенно преобразуются в хорошо организованные, произвольно управляемые процессы. Изменения

в когнитивной сфере влияют на отношение подростков к окружающей действительности, а также на развитие личности в целом.

Восприятие становится избирательной, целенаправленной, аналитико-синтетической деятельностью. Качественно улучшаются все основные параметры внимания: объем, устойчивость, интенсивность, возможность распределения и переключения; оно оказывается контролируемым, произвольным процессом. Память внутренне опосредствована логическими операциями; запоминание и воспроизведение приобретают смысловой характер. Увеличивается объем памяти, избирательность и точность мнемической деятельности. Постепенно перестраиваются процессы мышления – оперирование конкретными представлениями сменяется теоретическим мышлением. Теоретическое дискурсивное (рассуждающее) мышление строится на умении оперировать понятиями, сопоставлять их, переходить в ходе размышления от одного суждения к другому. В связи с развитием самостоятельного мышления, переходом к инициативной познавательной активности усиливаются индивидуальные различия в интеллектуальной деятельности.

В дальнейшем наука доказала, что физиологические изменения – это лишь предпосылка для изменения в восприятии (в том числе и в музыкальном), важно также и внешнее воздействие: окружение, социальные причины, целенаправленное воспитание, самообразование.

Л.С. Выготский в работе «Развитие высших психических функций» утверждал, что в возрастном аспекте психические функции развиваются неравномерно [26].

Л.И. Божович, разрабатывая положения Л.С. Выготского, сделала вывод, что «границы возраста могут сдвигаться в зависимости от деятельности ребенка и условий, в которых он находится» [27]. Исследования Л.И. Божович касались, в первую очередь, влияния возраста

на развитие детей, однако выводы о подвижности возрастных границ актуальны по отношению к любой возрастной группе.

Подростковый возраст – один из самых противоречивых по своему внутреннему содержанию: границы возраста, задачи возраста, основные новообразования, ведущая деятельность, социальная ситуация развития в этом возрасте до сих пор являются дискуссионными.

В задачи возраста, по мнению различных исследователей, входят и формирование чувства взрослости, и становление ответственного действия, и профессиональное самоопределение, и формирование идентичности, и углубленная ориентация в отношениях и нормах социальной действительности. Относительно социальной ситуации развития многие авторы отмечают, что для подросткового возраста на данный момент в обществе еще не сформировано адекватного пространства, которое в полной мере соответствовало бы задачам психологического и социального сопровождения подростков при освоении возрастных задач [28].

В социальную ситуацию развития современного подростка исследователи включают новый вид активности – в Интернете.

Особенности компьютерной и игровой зависимости у подростков, как и всякое другое, в определенной степени обусловлено возрастом. Н.Н. Ланге, еще в 1914 году указывал, что возраст, происходящие физиологические изменения оказывают влияние на психику: «Каждый возраст имеет свои особые чувствования и желания, мысли и настроения, накладывает свой отпечаток на ощущения, восприятие, память, внимание...» [29].

Иными словами, восприятие Интернета как места для игр, просмотра фильмов, скачивания и прослушивания музыки в детском возрасте по мере взросления меняется на потребность использования его как источника эмоциональной, информационной и коммуникативной компенсации для

подростков. Подростки воспринимают интернет как непосредственное «живое» общение и расширение своих социальных контактов.

На основании исследований Е.Л. Сакулиной, существуют различия в тематике сообществ, которые предпочитают мальчики и девочки. Тематика, вызывающая приблизительно одинаковую заинтересованность, – это новые художественные фильмы и мультипликационные фильмы [32].

У мальчиков-подростков большой интерес вызывает техника, компьютерные и другие игры в Интернете, тогда как у девочек большой интерес вызывает область искусства и литературы. Подростками назывались большое количество тем сообществ, в рамках которых они преимущественно общаются, с друзьями, знакомыми, сверстниками. Зачастую коммуникации в сообществах – это контакты со знакомыми, предпочтения и интересы которых разделяются всеми членами этого сообщества. Значительная часть сообществ рассматривается в качестве неких субкультурных площадок, которые могут привлекать подростков. Среди них присутствуют и сообщества, в которых можно узнавать и обсуждать книги, а еще «сетевые произведения», в том числе так называемый фанфикшен. Подростками широко используются возможности сети Интернет для того, чтобы узнавать книги, искать их, скачивать, обсуждать с другими читателями, которых увлекает та же тематика и литература. Важно отметить, что и пользование компьютерными программами, которые обеспечивают эффективность коммуникаций в компьютерной сети между юношами и девушками, обнаруживает довольно характерные отличия. Так, в среде мальчиков отмечается большая доля тех, кто использует браузеры (Microsoft Internet Explorer, MozillaFirefox, Netscape Navigator и др.). Девочки-подростки же ориентируются в программах, предназначенных для непосредственного общения в сети Интернет (MirabilisICQ, MicrosoftChat, IRC и др.) [33]. Из этого следует, что мальчики среду Интернета используют больше в качестве средства приобретения различного рода знаний и информации, а

девочки – это не только в качестве средства получения информации, но и для осуществления коммуникаций.

Таким образом, подводя итоги параграфа, можем сделать следующие выводы: интернет можно рассматривать как культуру, в рамках которой появились новые средства для личностного развития тех, кому по каким-либо причинам трудно формировать свой образ «Я» с опорой на свои природные данные или социальные достижения. Имеются три отличительные особенности Интернета – автокоммуникация, дискуссионная практика и традиция псевдонимов, которые создают предпосылки для интенсивной работы пользователей Интернета над образом «Я».

Подростковый возраст – один из самых противоречивых по своему внутреннему содержанию: границы возраста, задачи возраста, основные новообразования, ведущая деятельность, социальная ситуация развития в этом возрасте до сих пор являются дискуссионными. Именно специфика юношеского возраста, связанная с особенностями расширения социальной среды, специфика, связанная с выходом из локальных социальных пространств, может объяснить тот особый интерес подростков к использованию Интернета как средства коммуникации.

Особенности компьютерной и игровой зависимости у подростков заключаются в том, что подростки воспринимают Интернет как информационную технологию и как средство получить положительные эмоции и яркие впечатления, что наделяет Сеть большой значимостью для личности; подростки воспринимают Интернет как альтернативную сферу самореализации и проявления себя, поскольку чувствуют себя неуверенно в реальной жизни и имеют ряд потребностей, которые не могут удовлетворить в социуме. Особенность компьютерной и игровой зависимости у подростков определяется специфичностью самого возраста, с помощью интернета подросток избавляется от комплексов, исчезает его застенчивость и тревога, и он способен демонстрировать необычные

модели поведения, такие, которые не позволяют себе проявлять в реальной жизни, что придает ему уверенности и приносит положительные эмоции. Это, в свою очередь, делает пребывание в Интернете более привлекательным, чем взаимодействие с окружающими людьми в реальной жизни.

### 1.3 Индивидуально-психологические качества личности подросткового возраста с компьютерной и игровой зависимостью

Проблема психологических особенностей подросткового возраста исследуется достаточно давно и является хорошо освещенной областью психологии. Однако интерес педагогов и психологов к данному направлению не ослабевает в силу появления в условиях современного общества новых проблем и потребностей. Появление новых форм и средств общения, которые имеют свою специфику, обусловлено развитием информационных технологий, наиболее распространенной из которых является интернет.

Как уже отмечалось, подростковый возраст – очень противоречивый и сложный период жизни молодого человека. Именно в этот период из-за эмоциональной нестабильности, смены приоритетов в плане значимых людей, реакция эмансипации провоцирует подростка к конфликтам с окружающими, особенно взрослыми (чаще всего это родители и учителя), поиску способов удовлетворения своих потребностей. Малый социальный опыт, неустойчивость самооценки, невысокий уровень коммуникативной компетентности являются причинами конфликтов и со сверстниками. Все это приводит к тому, что, ребенок, получив новые эмоции и информацию, при этом удовлетворив свои потребности в общении в относительно безопасных условиях сети Интернет, он становится «завсегдаем» глобальной сети, проводя в ней все свободное время и забывая об окружающем мире. Результатом данного процесса является быстрое

формирование Интернет-зависимости, которая носит устойчивый характер.

Интернет-зависимое поведение подростков приводит к возникновению и усугублению целого ряда проблем: конфликты с окружающими, депрессия, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, большие трудности в адаптации в окружающем социальном пространстве, незрелость волевых качеств, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования Интернетом, инфантильность, боязнь прямых контактов в общении и т.д.

Используя Интернет, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Многие подростки признаются, что в тайне от окружающих посещают запретные сайты. При этом у них формируется иллюзия вседозволенности и безнаказанности, которая побуждает нарушать права человека, что в свою очередь может привести к девальвации нравственности подростка.

Повсеместно признается важность влияния игровой деятельности на развитие личности, как индивида, так и общества, в целом. Но увлечение компьютерными играми зачастую негативно влияет на развитие личности подростка, у которых выражена игровая зависимость, характеризующаяся уходом от решения проблем реального мира. Существуют методики, с помощью которых можно определить, является ли увлечение Интернет-играми невинным или это уже зависимость.

В Интернете существует эксклюзивная возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям. При этом нет необходимости удерживать внимание одного собеседника, т.к. в любой момент можно найти нового.

С обретением доступа в Интернет расширяется возможность включения человека в различные виртуальные социальные сети, и, как следствие, возможность получения некоего социального статуса (поиск

самоутверждения). Этот фактор имеет особое значение для тех, кто не достиг желаемого социального статуса в реальной жизни.

Не последнюю роль играет и неограниченный доступ к информации («информационный вампиризм»), т.к. в основном опасность стать зависимым от Интернета подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются иногда единственным средством общения.

Таким образом, социальные контакты в виртуальном сообществе имеют специфическую природу, сочетая такие качества, как избирательность, анонимность и доступность. У подростка с зависимостью от интернет-игр развивается «комплекс недостаточности» (низкая самооценка, неудовлетворенность собой), склонность к фантазиям, застенчивость, наличие социальной фобии, осознание недостатка социального статуса или внимания к своей персоне – вот черты личности, которые могут предрасполагать к возникновению интернет-зависимости [8].

Формирование основной недостаточности приводит к аддиктивному развитию личности. Аддикция может стать временной точкой кристаллизации, вокруг которой человек пытается собрать себя, как бы консолидируя своё "Я". Это стремление приобретает экзистенциально-витальный характер. Выстроенная таким образом личность может быть названа аддиктивной. Восприятие и мироощущение аддиктивной личности включает себя, других, систему ценностей, предпочтений, принимаемые решения, мышление, эмоции, мечты. На фоне новой консолидации прежняя жизнь по контрасту кажется дефектной, серой, тусклой.

Большинство исследователей феномена Интернет-зависимости выделяют пять причин её возникновения у детей и подростков:

1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием



душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине могут развиваться и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

2. Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.

3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Часто встречается, если подросток слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.

4. Общая неудачливость ребёнка. Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и со сверстниками отношения складываются не так, как хотелось бы, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель и т.д. В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.

В результате продолжительного пребывания за компьютером в ущерб общению с близкими, сверстниками деформируется психика подростка, ухудшается его физическое состояние.

Наиболее выражено негативное влияние игровой компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания.

При выраженной игровой компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая, социальная дезадаптация. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у подростков, проводящих много времени за компьютерными играми и в сети Интернет. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера.

На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды асоциального поведения. Подросток, страдающий игровой компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания учебе и исполнению различных социальных функций. Неопрятный вид и очевидная отчужденность «компьютерщиков» делает их непривлекательными для общества, что в свою очередь усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающим игровой компьютерной зависимостью [3, с.140].

В результате продолжительного пребывания за компьютером в ущерб общению с близкими, сверстниками деформируется психика ребенка, ухудшается его физическое состояние.

Таким образом, на сегодняшний день Интернет-зависимое поведение среди подростков признается одной из самых актуальных проблем данного возраста. Поэтому ученые активно изучают данную проблему с целью разработки эффективных мер борьбы с сформированной Интернет-зависимостью, а также профилактики данного поведенческого нарушения в подростковой среде. С помощью Интернета подростки удовлетворяют свои фундаментальные потребности, в первую очередь социальные, такие как потребность в любви, общении, признании, и потребности, связанные с развитием личности – познания, понимания, самореализации. Из всего разнообразия активности Интернет-пользователей можно выделить три

ключевых вида осуществляемой ими деятельности – игровая, познавательная, коммуникативная.

Отличительной особенностью игровой компьютерной зависимости является «уход» подростка в виртуальную реальность. Среди последствий такого поведения необходимо отметить следующее: деградация социальных связей личности, чрезмерная агрессивность, асоциальное поведение, невозможность самовыражения, проблемы в семье и школе. У интернет-зависимых подростков наблюдаются неуступчивость и самоуверенность, конфликтность и своенравность, эгоцентричность и ревнивость, высокая тревожность, сензитивность, агрессивность; высокое самомнение проявляется нередко в виде грубости и агрессивной враждебности. Перечисленные характеристики представляют собой особенности проявления Интернет-зависимости в подростковом возрасте.

#### Выводы по главе 1

В результате теоретического анализа научной литературы были сделаны следующие выводы:

Проблема интернет-зависимости активно изучается как в психологии, так и в социологии и педагогике, проведено много исследований и написано большое количество научных статей на тему зависимости подростков от электронных носителей. Интернет-зависимость является видом поведенческой аддикции, которую характеризует личностное стремление ухода от реальной реальности посредством изменения своего психического состояния без применения химических веществ.

Особенности компьютерной и игровой зависимости у подростков заключаются в том, что подростки воспринимают Интернет как информационную технологию и как средство получить положительные эмоции и яркие впечатления, что наделяет Сеть большой значимостью для

личности; подростки воспринимают Интернет как альтернативную сферу самореализации и проявления себя, поскольку чувствуют себя неуверенно в реальной жизни и имеют ряд потребностей, которые не могут удовлетворить в социуме. Особенность компьютерной и игровой зависимости у подростков определяется специфичностью самого возраста, с помощью интернета подросток избавляется от комплексов, исчезает его застенчивость и тревога, и он способен демонстрировать необычные модели поведения, такие, которые не позволяет себе проявлять в реальной жизни, что придает ему уверенности и приносит положительные эмоции. Это, в свою очередь, делает пребывание в Интернете более привлекательным, чем взаимодействие с окружающими людьми в реальной жизни.

Среди особенностей поведения подростка с игровой зависимостью необходимо отметить следующее: деградация социальных связей личности, чрезмерная агрессивность, асоциальное поведение, невозможность самовыражения, проблемы в семье и школе. У интернет-зависимых подростков наблюдаются неуступчивость и самоуверенность, конфликтность и своенравность, эгоцентричность и ревнивость, высокая тревожность, сензитивность, агрессивность; высокое самомнение проявляется нередко в виде грубости и агрессивной враждебности. Перечисленные характеристики представляют собой особенности проявления Интернет-зависимости в подростковом возрасте.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА РАЗВИТИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

2.1 Программа эмпирического исследования (описание базы исследования, выборки, методов и этапов эмпирического исследования)

Эмпирическое исследование влияния психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости было организовано на базе КГУ «Гимназия №2 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. Выборку исследования составили подростки в количестве 60 человек в возрасте от 15 до 17 лет.

Цель опытной работы: выявление особенностей личностной сферы подростков, склонных к развитию Интернет-зависимости. Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) подобрать методики для проведения эмпирического исследования склонности к развитию интернет-зависимости;
- 2) подобрать методики для проведения эмпирического исследования особенности психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости;
- 3) подобрать статистические методы обработки данных;
- 4) изучить склонность подростков к интернет-зависимости;
- 5) провести эмпирическое исследование особенности психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости;
- 6) анализ результатов особенностей психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости;

Исследование проводилось в 2 этапа:

1) на подготовительном этапе проводился теоретический анализ литературы по теме исследования; формулировалась цель, определялась гипотеза, предмет и задачи исследования; подбирались методы исследования.

2) на втором этапе (организации и проведения исследования) собственно проводилась сама эмпирическая работа по изучению психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости.

Для изучения психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости были использованы следующие методики:

1. Авторская анкета (Приложение 1).
2. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость.
3. Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда
4. U- критерий Манна Уитни.

*Авторская анкета* разработана с целью исследования и выявления интернет-зависимости среди подростков. Исследование состояло из двух этапов: сбор информации и анализ.

Анкета содержит 11 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в интернете, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, количества времени пребывания за компьютером и материальных расходов, связанных с этим, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования. При этом возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто»

присваиваются баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла.

Интерпретация:

- если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.

- от 16 до 22 баллов – стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента.

- от 23 до 37 баллов – первая стадия зависимости.

- от 38 и более баллов – вторая стадия зависимости.

*Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость.* Цель: выявить степень зависимости к интернету. Тестовая методика была разработана и апробирована в 1994 году доктором Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия). В России данная методика исследования адаптирована В.А. Лоскутовой. Состоит из двух опросников:

Тест-опросник №1 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 баллов), иногда (1 балл), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 балла).

Тест-опросник №2 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: да – 1 балл, нет – 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается с результатами теста-опросника №1.

Интерпретация:

- 20-49 баллов – это обычный пользователь Интернета;

- 50-79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом;

- 80-100 баллов – Интернет-зависимость.

*«Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда».*

Методика была изначально разработана и адаптирована к использованию в русскоязычной среде Г. Шмишеком.

*Критерий Манна Уитни.*

Данный критерий применяется для сравнения двух независимых выборок объемов  $n_1$  и  $n_2$ , и проверяет гипотезу  $H_0$ , утверждающую, что выборки получены из однородных генеральных совокупностей и, в частности, имеют равные средние медианы, то есть применяется в тех же условиях, что и критерий серий.

Статистика  $W$  критерия определяется следующим образом. Расположим  $n_1$  и  $n_2$  значений объединенной выборки в порядке возрастания, то есть в виде вариационного ряда. Каждый элемент ряда поставим в соответствие номер в ряду - ранг. Когда несколько элементов рядов совпадают по величине, то каждому из них присваиваются ранг, равный среднему арифметическому их номеров. Последний элемент в ранжированной объединенной выборке должен иметь ранг  $n_1$  и  $n_2$ . Этот факт можно использовать при проверке правильности ранжирования. Обозначим  $R_1$  – сумма рангов первой выборки,  $R_2$  – сумма рангов второй выборки.

Вычислим значения  $w_1$  и  $w_2$ , которые определяются формулами:

$$Z = \frac{W - \frac{1}{2}n_1n_2}{\sqrt{\frac{1}{2}n_1n_2(n_1+n_2+1)}} \quad (1.1)$$

Правильность вычислений проверяется по формуле:  $w_1+w_2= n_1n_2$ .

Выборочное значение  $w_B$  статистики критерия  $W$  есть наименьшее из чисел  $w_1$  и  $w_2$ . В таблицах приводятся нижние и верхние критические значения для выборочных значений  $w_B$  при  $n_1n_2 \leq 20$  для различных уровней значимости  $\alpha$ . Если выборочное значение статистики критерия не выходит



за пределы, определенные критическими значениями, то гипотеза  $H_0$ , не противоречит результатам наблюдений.

Итак, в связи с вышеперечисленными методиками, эмпирическое исследование включало в себя три последовательных этапа.

Подготовительный этап. Проведен анализ литературы по проблеме исследования. Обоснованы исходные позиции, определены проблема, объект, предмет исследования, поставлены цели и задачи. Подобран диагностический инструментарий для проведения психодиагностического исследования; определена выборка исследования, обоснована программа исследования.

Эмпирический этап. На данном этапе была проведена исследовательская работа. Проводилось исследование в индивидуальном режиме, в привычных для респондентов условиях, в удобное для них время.

Заключительный этап. Интерпретированы полученные данные и сформулированы выводы по особенностям психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости.

## 2.2 Анализ и интерпретация эмпирического исследования

В данном параграфе рассмотрим полученные результаты эмпирического исследования. Вначале интерпретируем результаты, полученные в результате анкетирования.

Количество принимающих участие в исследовании – 60 человек, из которых 57,3% женского пола и 42,7% мужского.

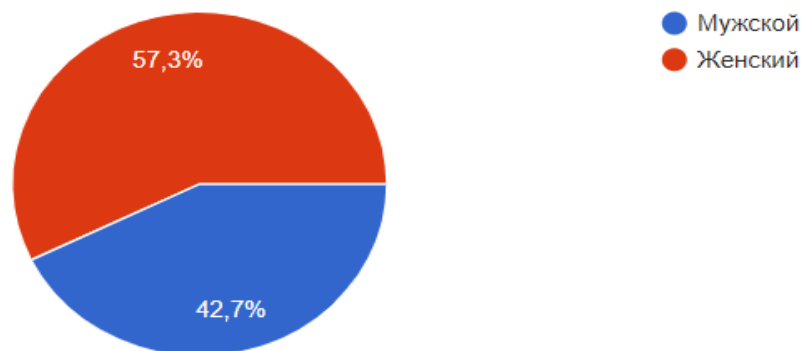


Рисунок 1 – Распределение респондентов по половому признаку, %

На рисунке 2 представлено распределение подростков по возрастному составу.

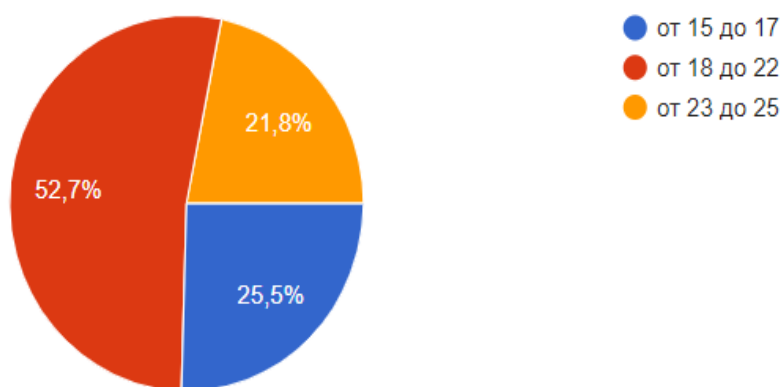


Рисунок 2 – Распределение респондентов по возрасту, %

На рисунке 3 представлено распределение подростков по времени проведения в сети Интернет.

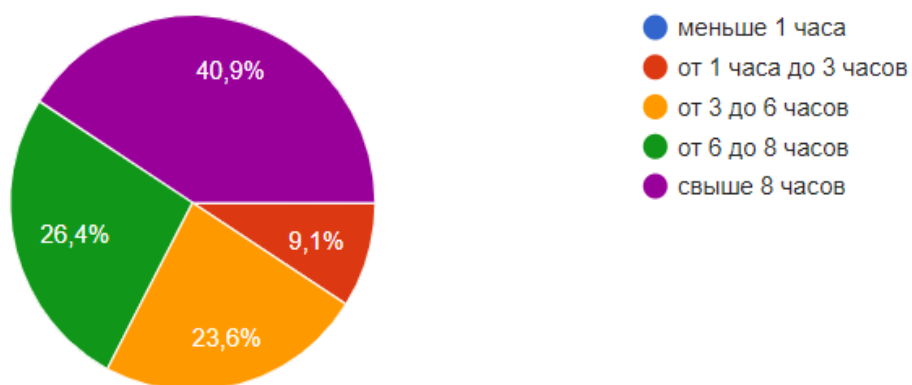


Рисунок 3 – Распределение респондентов по времени проведения в сети Интернет, %

Результаты анкетирования показали, что большинство подростков проводит свыше 8 часов в интернете (40,9%), от 6 до 8 часов в интернете проводят 26,4%, 9,1% проводит в сети от 1 до 3 часов в день, никто не ответил, что проводит в интернете меньше одного часа. Данная статистика показывает, что около 66,4% подростков склонно проводить от 6 и свыше часов в интернете, что уже может говорить о некоторой склонности подростков посвящать свое свободное время виртуальной реальности. Очевидно, что интернет все сильнее проникает в повседневность, но важно знать какие именно цели преследуют за собой молодое поколение, находясь столь значительное количество времени в сети.

На рисунке 4 представлены результаты ответа на вопрос «С какой целью чаще всего Вы проводите время в интернете?»

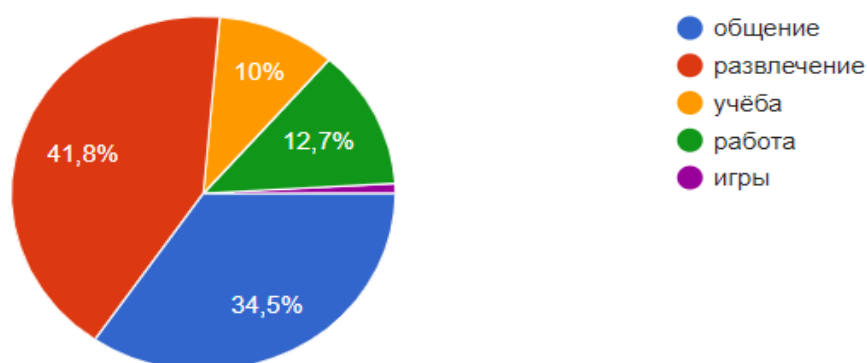


Рисунок 4 – Результаты ответа на вопрос «С какой целью чаще всего Вы проводите время в интернете?»

Большинство подростков проводят свое время в интернете с целью развлечения (41,8%) и общения (34,5%). Небольшое количество опрошенных (10% и 12,7%) связывают свое времяпрепровождение с учебой и работой соответственно, лишь 1 человек (0,9%) большую часть времени в интернете проводит за играми. Данная диаграмма говорит о том, что подростки используют интернет-пространство в большей степени для отдыха и для поддержания связи с близкими людьми. Далее мы узнаем

насколько сильно такой отдых сказывается на повседневной действительности.

Теперь необходимо проанализировать, насколько охотно подростки общаются в сети. Данные представлены на рисунке 5.

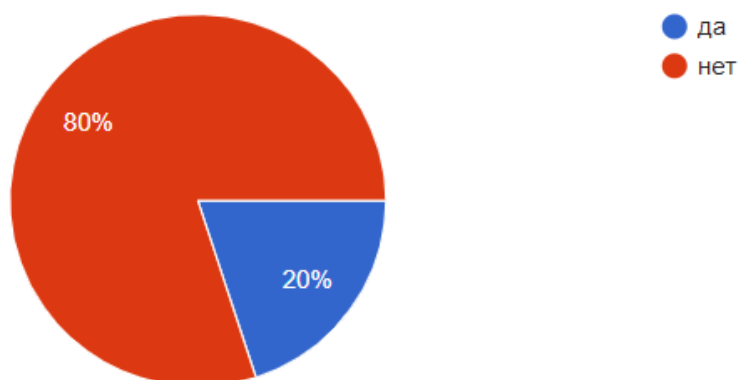


Рисунок 5 – Результаты ответа на вопрос «Отдаете ли Вы предпочтение общению в интернете вместо реального общения?»

Как видно из диаграммы, приведенной выше, большинство подростков, отдает предпочтение общению в реальности, таковых оказалось 80%. Небольшое количество респондентов (20%) все же предпочитают общаться в пределах интернета. Данные сведения говорят о склонности подростков общаться со знакомыми лично, поскольку виртуальное общение во многом ограничивает людей и не дает им все доступные способы коммуникации. Можно предположить, что у опрашиваемых одинаково важна как вербальная, так и невербальная коммуникация.

На рисунке 6 представлены результаты ответа на вопрос «Заводите ли Вы новых друзей посредством социальных сетей?»

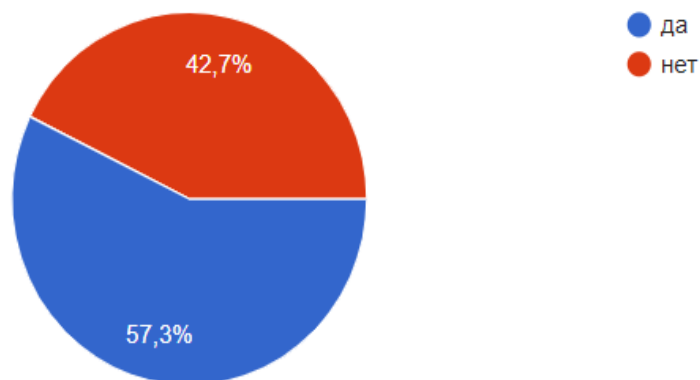


Рисунок 6 – Результаты ответа на вопрос «Заводите ли Вы новых друзей посредством социальных сетей?»

Из диаграммы следует, что относительное большинство (57,3%) подростков заводят новых друзей посредством социальных сетей. 42,7% респондентов предпочитают знакомиться традиционными способами (или же не знакомиться вовсе). Здесь данные вряд ли могут говорить о какой-либо зависимости, вопрос лишь показывает, насколько сильно интернет влияет на социальные предпочтения современных подростков. Как видно, новые знакомства посредством интернета нисколько не пугает подростков, а, наоборот, привлекают своими возможностями.

На рисунке 7 представлены результаты ответа на вопрос «Можете ли Вы сказать, что ваши социальные навыки ухудшились из-за постоянного пребывания в сети?».

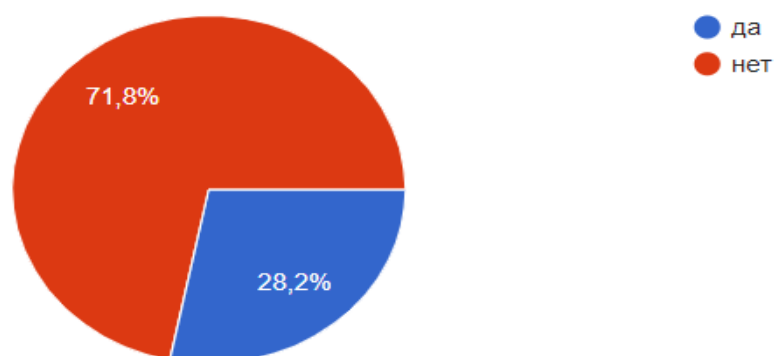


Рисунок 7 – Результаты ответа на вопрос «Можете ли Вы сказать, что ваши социальные навыки ухудшились из-за постоянного пребывания в сети?»

В ходе диагностики стало известно, что 71,8% опрошенных не считают, что их социальные навыки каким-либо образом испортились посредством постоянного пребывания в сети, 28,2% такую склонность все же наблюдают. Несмотря на относительно небольшое количество человек, отмечающих такую тенденцию, все же интернет, как видно из опроса, может оказывать влияние на социальные навыки.

Респонденты активно используют виртуальное пространство с целью знакомства с новыми людьми, но такие площадки, как социальные сети достаточно специфичны и зачастую не имеют связи с реальностью (самопрезентация не всегда с правдивой стороны, чрезвычайно широкий выбор собеседников, время на обдумывание увеличено). Все эти факторы играют роль в проблеме ухудшения социальных навыков.

Можно сделать вывод, что около 20% подростков все же предпочитают заменять «живое» общение виртуальной жизнью.

На рисунке 8 представлены результаты ответа на вопрос «Отмечаете ли что Ваша учебная/трудовая деятельность страдает из-за пребывания в интернете?».

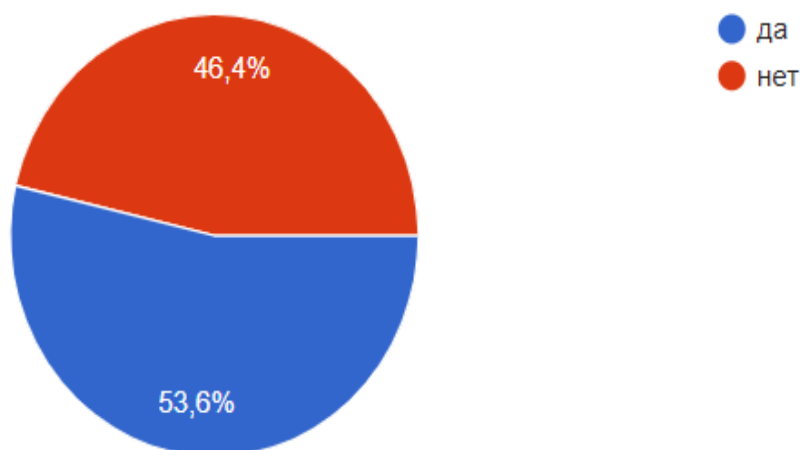


Рисунок 8 – Результаты ответа на вопрос «Отмечаете ли что Ваша учебная/трудовая деятельность страдает из-за пребывания в интернете?»

Как видно из диаграммы, приведенной выше, большинство респондентов, а именно 53,6% отмечают, что их трудовая или учебная деятельность страдает из-за пребывания в интернете.

Однако, чтобы сложилась относительно объективная картина рассматриваемой проблемы необходимо узнать также насколько часто молодое поколение склонно пренебрегать повседневными вещами.

На рисунке 9 представлены результаты ответа на вопрос «Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частого пребывания в сети».

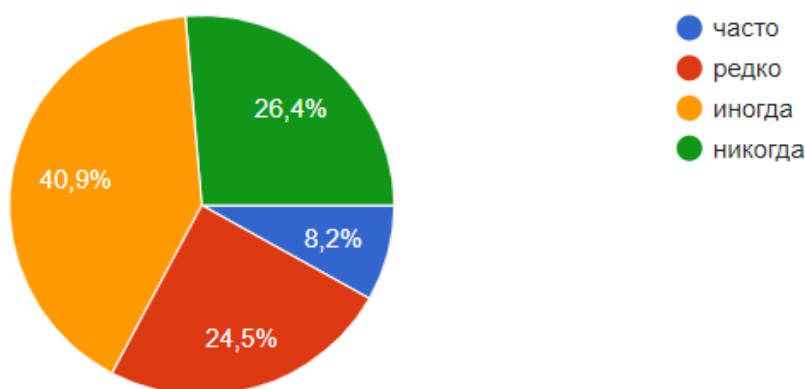


Рисунок 9 – Результаты ответа на вопрос «Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частого пребывания в сети?»

В основном респонденты отмечают, что такое происходит «иногда» (40,9%). Практически в равной степени молодые люди замечают за собой такое явление «редко» (24,5%) или же вовсе не замечают (24,5%). 8,2% респондентов отмечают что такое пренебрежение с ними случается «часто». Итак, более половины подростков, засиживаясь подолгу в интернете, начинают заменять свободное время посещением различных сайтов без какой-либо пользы для себя, жертвуют своей производительностью и ослабляют свои обязанности.

На рисунке 10 представлены результаты ответа на вопрос «Замечаете ли Вы, что перестаете контролировать свое время, проведенное в сети?»

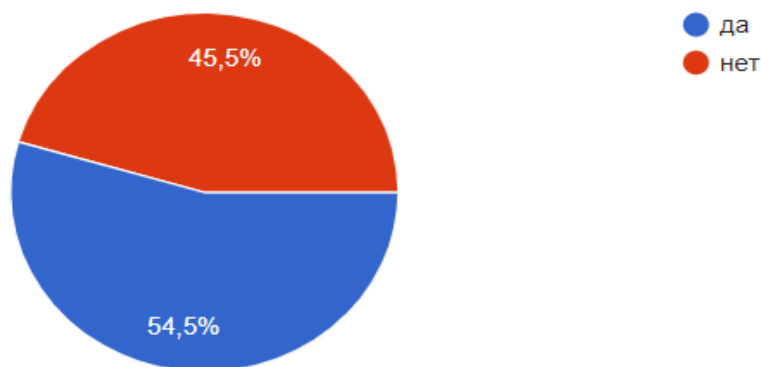


Рисунок 10 – Результаты ответа на вопрос «Замечаете ли Вы, что перестаете контролировать свое время, проведенное в сети?»

У подростков явно возникает проблема с контролем своего времени, проведенного в сети. Более половины (54,5%) отмечают, что действительно такая проблема существует, 45,5% опрошенных ответили «нет». Такая тенденция может быть связана с контентом, потребляемым респондентами. Как было выяснено ранее, в основном он имеет развлекательный характер и зачастую может просто поглощать свободное время.

В результате ответов на вопрос «Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частым пребыванием в интернете?» мнения респондентов разделились.

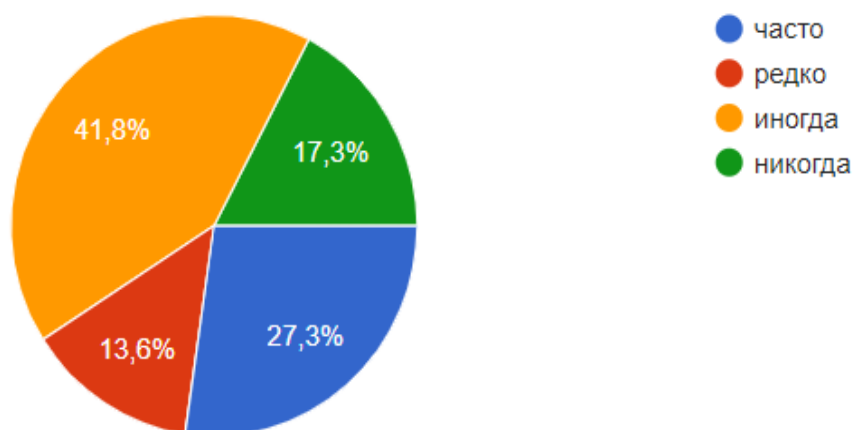


Рисунок 11– Результаты ответа на вопрос «Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частым пребыванием в интернете?»



Стоит отметить, что 41,8% подростков замечают у себя проблемы со сном «иногда», что напрямую связано с частотой использования интернета. Как видно из диаграммы, лишь 17,3% не замечают изменений в режиме сна, 13,6% отмечают такое явление «редко». Потеря контроля над своим временем важная составляющая интернет-зависимости, на которую необходимо обратить внимание. Можно сделать вывод, что интернет-аддикция приводит к изменению образа жизни, нарушению режимов сна/бодрствования и отдыха/нагрузки, в результате чего, как было выяснено ранее, страдает производительность труда.

На рисунке 12 представлены результаты ответа на вопрос «Часто ли Вы пытаетесь скрыть от людей количество времени, проводимого Вами в сети?».

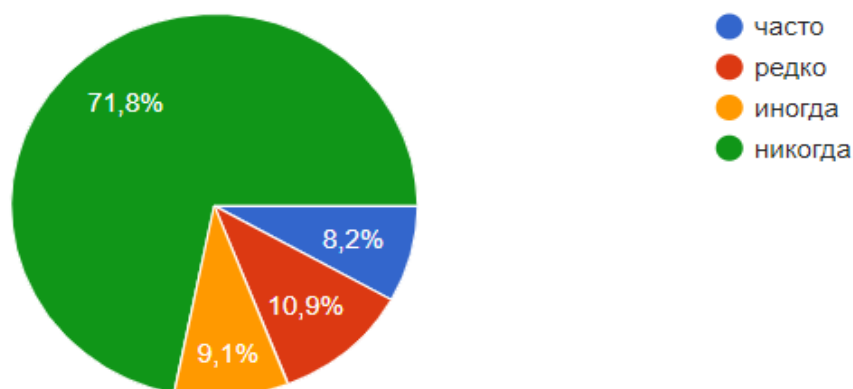


Рисунок 12 – Результаты ответа на вопрос «Часто ли Вы пытаетесь скрыть от людей количество времени, проводимого Вами в сети?»

Таким образом, результаты, полученные в ходе этого опроса, говорят, о том, что в большинстве своём (71,8%) подростки не склонны скрывать и приуменьшать количество того времени, что посвящается интернет пространству. Данные говорят в целом о принятии подростками того факта, что интернет является полноценной частью жизни и приуменьшать его значение не имеет смысла. Однако необходимо обратить внимание на факты преуменьшения, поскольку это является

одним из главных признаков интернет-зависимости. В той или иной степени, 28,2% опрошенных желают не раскрывать реальное количество времени, проводимого в сети, что скорее говорит нам об аддикции.

На рисунке 13 представлены результаты ответа на вопрос «Ощущаете ли Вы, что жизнь без интернета скучна и безрадостна?».

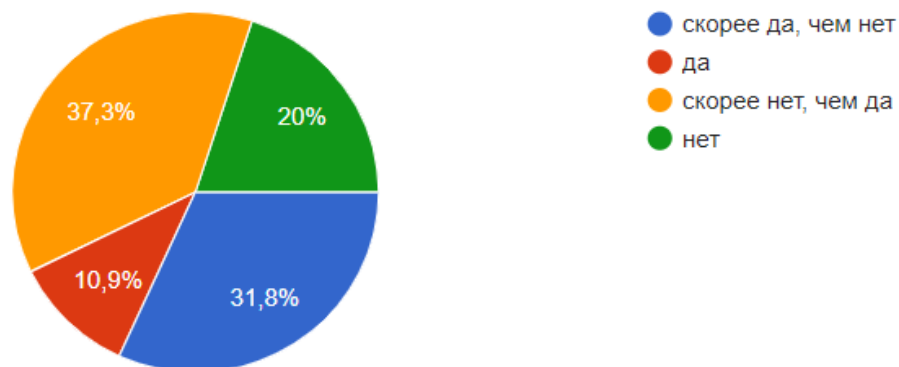


Рисунок 13 – Результаты ответа на вопрос «Ощущаете ли Вы, что жизнь без интернета скучна и безрадостна?»

Как показано на диаграмме, расположенной выше, 31,8% опрошенных отмечают, что их жизнь скорее безрадостна без интернета, 10,9% четко сказали, «да». 37,3 сказали, «скорее нет, чем да» и 20% ответили «нет». Данный вопрос показывает, что 42,7% респондентов и скорее не умеют получать удовольствия без добавления в свою жизнь элемента виртуальности. Тот факт, что у подростков существует некая зависимость самочувствия от возможности выйти в интернет, не может радовать, скорее это также является одним из проявлений начинающейся или уже развившейся аддикции.

На рисунке 14 представлены результаты ответа на вопрос «Можете ли Вы сказать, что если бы не интернет, Вы бы не знали, чем себя занять?»

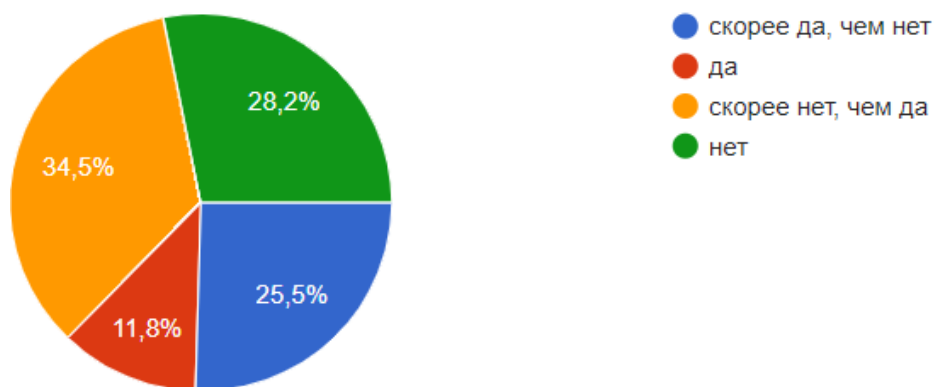


Рисунок 14 – Результаты ответа на вопрос «Можете ли Вы сказать, что если бы не интернет, Вы бы не знали, чем себя занять?»

Как следует из диаграммы выше, большая часть опрошенных, на данный вопрос ответили «скорее нет, чем да». «Нет» ответили 28,2%, «да» ответило 11,8%, а «скорее да, чем нет», сказали 25,5%. Нельзя не отметить, что интернет сильно проник в жизнь современного поколения, которое зачастую не видит смысла своей жизни без его существования. Однако, конечно, стоит признать, что интернет является мощной базой данных, в которой при необходимости можно найти буквально всё, другое дело, что такое виртуальное пространство используется в других целях.

На рисунке 15 представлены результаты ответа на вопрос «Замечаете ли Вы за собой агрессивные всплески, если Вас отвлекают от проведения времени в интернете?».

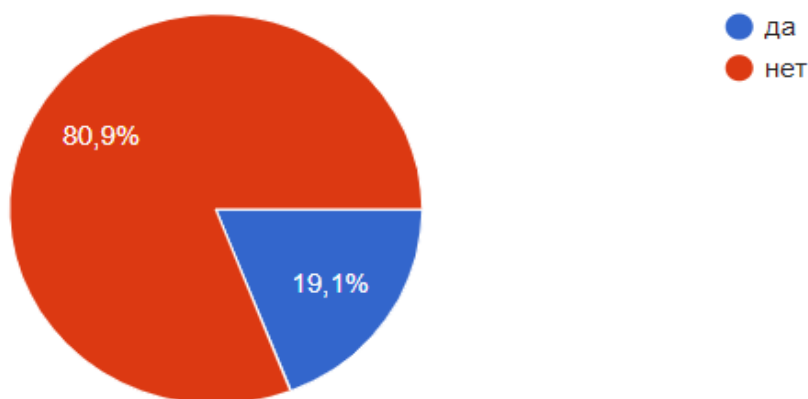


Рисунок 15 – Результаты ответа на вопрос «Замечаете ли Вы за собой агрессивные всплески, если Вас отвлекают от проведения времени в интернете?»

Выявлено, что подавляющее большинство опрошенных (80,9%) не замечает за собой агрессивных всплесков при отвлечении от проведения времени в интернете, однако стоит обратить на 19,1%, отмечающих такие всплески. Можно сделать предположение, что чем больше человек уходит в виртуальный мир, тем больше он проявляет импульсивность, агрессию в поведении при отвлечении от него.

Таким образом, результаты анкетирования позволяют подтвердить актуальность выдвинутой проблемы, а также определить пагубное воздействие интернета на возможность самореализации подрастающего поколения. Опрошенные подростки проводят в большинстве своём в интернете от 6-ти и более часов, и важно понимать, что это время тратится зачастую на бесполезные вещи, игнорируются прямые общественные, семейные и учебные обязательства. Постоянное бесцельное блуждание по интернету безусловно забирает силы, время и возможности подростков. Время, проводимое в сети, настолько велико, что примерно половина опрошенных не справляется с его контролированием, при этом еще и зарабатывает проблемы со сном. Также важно заметить, что у подростков обнаруживаются проблемы с общественными связями: меньшее общение с реальными друзьями, семьей и большее времяпровождение в сети дает свои плоды в виде потери социальных навыков.

Далее рассмотрим результаты, полученные при помощи теста интернет-зависимости Кимберли Янг, была выявлена склонность к развитию интернет-зависимого поведения у подростков на рисунке 16.

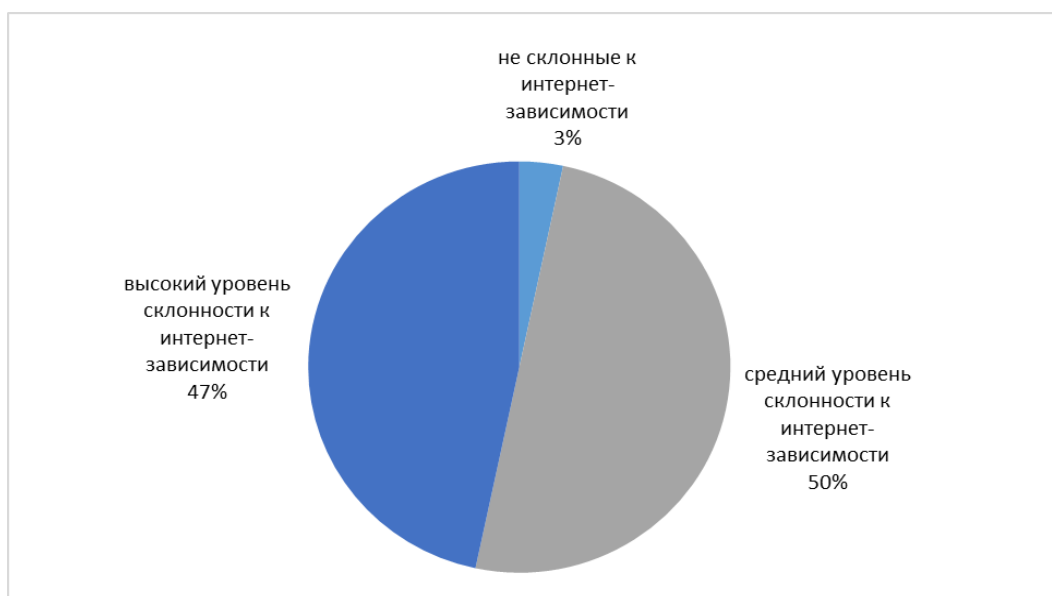


Рисунок 16 – Результаты, полученные при помощи теста интернет-зависимости Кимберли Янг

Итак, на рисунке видно, что из 60 подростков по результатам изучения склонности к развитию интернет-зависимости (с помощью методики теста интернет-зависимости Кимберли Янг) у 3% (2 человек) подростков риски возникновения развития интернет-зависимости не был обнаружен. Опрошенных можно отнести к группе обычных пользователей.

Подростки, не имеющие склонности к интернет-зависимости, оптимистичны, социально активны и с позитивным настроем общаются с другими людьми, имеют большое количество друзей вне онлайн. Из данных по авторской анкете компьютер для них что-то вроде хобби: они используют интернет для общения с друзьями, прослушивания музыки и поиск необходимой информации для учёбы и саморазвития.

У 50% испытуемых (30 человека) был выявлен средний уровень склонности к развитию интернет-зависимости, то есть у данных подростков есть некоторые проблемы, которые связаны с злоупотреблением увлечения интернетом. В среднем они проводят от 3 до 6 часов в интернете. Интернет пространство даёт возможность подросткам прочувствовать, что у него множество друзей и он может поделиться с

ними теми проблемами, которые для него ещё сложно рассказать при живом общении.

В виртуальном пространстве отсутствуют чёткие нормы границ и правила поведения, поэтому подросток может быть кем угодно, что позволяет ему стать более раскрепощённым и чувствовать себя свободным. Из данных собранных с помощью авторской анкеты мы выяснили, что данные подростки играют в игры через сеть, готовят домашнее задание, слушают музыку и общаются с друзьями.

Для 47% респондентов (28 человека) выявлен высокий уровень склонности к развитию интернет-зависимости. Эти подростки относятся к группе риска и им необходимо проводить работу с психологом. При соотношении данных методики и авторской анкеты было выявлено, что большинство респондентов находится в интернете более 6 часов. Так же многие отметили, что помимо необходимой информации для учёбы, прослушивания музыки, общения с друзьями, они «убивают» время в интернете. Так же они склонны к пренебрежению своих домашних дел, учёбе, встрече с друзьями и ими кажется важнее то, что они делают в интернете, нежели то, что происходит в реальности. Часто из-за такого поведения они конфликтуют и готовы смириться с потерей друзей и близких, если они не согласны с их мнением.

Подростки предпочитают многопользовательские компьютерные игры, которые занимают большую часть свободного времени. Из полученных результатов можно сказать, что у подростков этой группы много времени уходит на посещение социальных сетей, в большинстве случаев у них есть несколько учетных записей в различных социальных сетях.

Исходя из средних значений баллов в группах (высокий, средний и низкий уровень склонности к развитию интернет-зависимости), можно сказать, что проявляется небольшая тенденция к увеличению негативных

личностных особенностей у подростков, которые имеют склонность к развитию среднему и высокому уровню интернет-зависимости.

Далее мы изучили личностные особенности подростков со склонностью к развитию интернет-зависимости и для удобства объединили их в группы: в первую группу были включены 32 подростков и эту группу мы называли «незначительная склонность к развитию интернет зависимого поведения», во вторую группу вошли 28 подростков, «с повышенной степенью склонности к развитию интернет-зависимого поведения».

Для изучения личностных особенностей были проанализированы результаты исследования особенностей подростков с помощью акцентуации характера и темперамента личности, продиагностированных при помощи Методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда и Г.Шмишека.

Результаты представлены на рисунке 17 ниже.

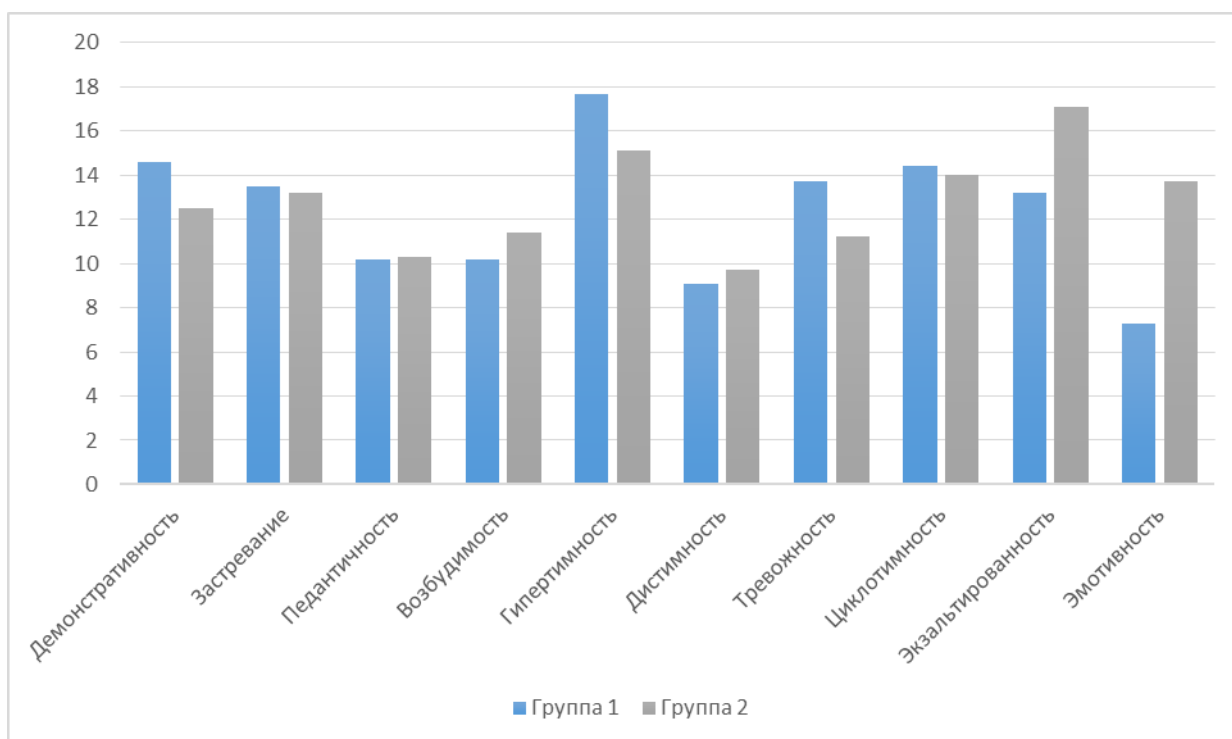


Рисунок 17 – Результаты исследования особенностей подростков с помощью акцентуации характера и темперамента личности

Из полученных данных изображённых на рисунке 16 можно сказать, что подростков с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (1 группа) демонстрируют низкие результаты по шкалам (меньше 12 баллов): «Педантичность», «Возбудимость», «Дистимность», «Эмотивность». Это говорит нам о том, что у респондентов данные свойства не выражены.

По результатам исследования у подростков с отсутствием и средней склонностью к развитию интернет-зависимости было выявлено преобладание в следующих шкалах (от 13 до 18 баллов): «Демонстративность», «Застревание», «Гипертимность», «Тревожность», «Циклотимность», «Экзальтированность». Это свидетельствует о том, что у подростков имеется средняя степень выраженности свойств (т.е. проявляется тенденция склонности к тому или иному типу акцентуации характера).

Отдельно стоит выделить шкалу «Гипертимность», здесь высокое значение (17,7 балла) по сравнению со всеми остальными шкалами. Это указывает на то, что подростки данной группы отличаются общительностью, подвижностью, выраженностью жестов и мимики, самостоятельностью, нарушением личных границ окружающих людей. Им свойственны вспышки гнева и склонность к повышенной раздражительности, создание конфликтов из-за чрезмерного стремления к самостоятельности, а также к прожектерству, так как не могут выносить одиночество (даже если оно вынужденное).

Во 2 группе «Высокая склонность к развитию интернет-зависимости» большинство результатов у подростков имеет средний результат (13-18 баллов). Это говорит об средней степени выраженности свойств по всем шкалам: «застревание», «гипертимность», «циклотимность», «экзальтированность», «эмотивность». Таким образом, данным респондентам свойственно проявлять более подходящие акцентуации характера при определённых обстоятельствах.



Среди полученных данных выделяется «Экзальтированность» (17,1 баллов). Это говорит нам о том, что у подростков высокая контактность, постоянно присутствует ощущение счастья, у них происходит быстрая смена настроения от счастья до глубокого отчаяния из-за незначительных причин для других. Так же часто спорят, но не доводят до открытого конфликта. Они привязаны к друзьям и близким, часто паникуют без повода, а также обладают лабильностью психики.

Сравнивая полученные данные (рис. 16) по группе с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (1 группа) и с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (2 группа) можно прийти к выводу, что у них достаточно большая разница по шкалам: «Гипертимность», «Тревожность», «Экзальтированность», «Эмотивность».

Различия по шкале «Гипертимность» ( $\approx 3$  балла) можно объяснить тем, что в группе с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (1 группа) нуждаются в общении с живыми людьми и активной деятельности, чем респондентам из группы с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (2 группа).

По шкале «Тревожность» имеются не сильно выраженные различия ( $\approx 2$  балла), но важно то, что у подростков из группы с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (2 группа) показатель по данной шкале ниже, чем в группе с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (1 группа). Что может свидетельствовать о том, что респонденты с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимости менее подвержены неуверенности в себе, пугливости, для них важен контакт и общение.

Шкала «Экзальтированность» имеет достаточно большую разницу в результатах ( $\approx 4$  балла), данную разницу можно объяснить тем, что у респондентов из группы с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (2 группа) из-за более высокой склонности к

развитию интернет-зависимости, по сравнению с группой с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (1 группа), есть необходимость в получении более ярких и красочных событий, которые они не могут по какой-либо причине получить в реальном мире. Поэтому они ищут это в виртуальной реальности, где всё на много ярче и легче получить положительные эмоции.

Самые большие различия в группах были выделены в шкале «Эмотивность» ( $\approx 6$  баллов), данные можно сопоставить вместе с предыдущей шкалой «Экзальтированность» (так как они являются родственными, но проявление её происходит менее бурно). Данное различие между группами с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (1 группа) и с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения ((2 группа) средний балл больше) можно объяснить тем, что подростки эмоциональны, имеют глубокие реакции в области тонких чувств, отзывчивы, впечатлительны и быстрее всего они могут прочувствовать это в интернете.

Для проверки полученных данных была проведена статистическая обработка с помощью Т-критерия Стьюдента. Было выявлено, что экспериментальное  $t$  больше табличного значения  $t=0,05$  (границы при степени свобод в 58: 2,00-2,66). Это говорит нам о том, что данные по группам являются достоверными.

Далее мы сопоставляем результаты, демонстрирующие взаимосвязь склонности к развитию интернет-зависимости (Кимберли Янг (перевод и модификация В.А. Буровой)) и различных акцентуации характера и темперамента личности (тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда) в обеих группах. Вследствие этого, был выбран коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Были выявлены значимые различия на статистическом уровне по шкале гипертимности и интернет-зависимости, полученные результаты показали, что между двумя показателями существует отрицательная

взаимосвязь ( $r = -0,261$ ;  $p = 0,05$ ). Это означает, что чем выше гипертимность, тем ниже уровень склонности к развитию интернет-зависимости у подростка.

Можно предположить, что низкая удовлетворенность по шкале гипертимность, свидетельствует нам о малой подвижности, общительности в реальной жизни, что может привести к погружению в виртуальный мир и склонности к развитию интернет-зависимости у подростков.

На статистическом уровне по шкале возбудимости и застревания, полученные результаты показали, что между двумя показателями существует положительная взаимосвязь ( $r = 0,388$ ;  $p = 0,01$ ). Это говорит нам о том, что чем выше возбудимости, тем выше уровень затруднительного общения у подростка.

То есть можно предположить, что застревание может служить попыткой установить контроль над происходящим во время тревожности.

На статистическом уровне по шкале возбудимости и педантичности, полученные результаты показали, что между двумя показателями существует положительная взаимосвязь ( $r = 0,288$ ;  $p = 0,05$ ). Это говорит нам о том, что чем выше возбудимость, тем выше уровень ригидности психических процессов у подростков.

Возможно высокая удовлетворённость по шкале возбудимости, говорит нам о том, что из-за недостаточной управляемости, высокой импульсивности и грубости у подростков, что приводит к ригидности и неприятию нарушения порядка.

Значимые различия на статистическом уровне были выявлены по шкале дистимности и интернет-зависимости, полученные результаты показали, что между двумя показателями существует положительная взаимосвязь ( $r = 0,272$ ;  $p = 0,05$ ). Это означает, что чем выше дистимность, тем выше уровень склонность к развитию интернет-зависимости у подростка.

Это говорит нам о том, что у подростков с высокой удовлетворённостью по шкале дистимности, которая указывает нам на то, что у подростков с заниженной самооценкой, слабыми волевыми усилиями и низкой контактностью проявляется стремление уйти в интернет, так как там они могут компенсировать свои недостатки, что может способствовать появлению интернет-зависимости.

Значимые различия на статистическом уровне были выявлены по шкале тревожности и дистимности, что говорит о положительной взаимосвязи между двумя показателями ( $r = 0,275$ ;  $p = 0,05$ ). Это указывает на то, что чем выше тревожность, тем выше уровень дистимности у подростка.

Это можно объяснить тем, что у подростков с высокой удовлетворённостью по шкале тревожности заниженная самооценка, часто отсутствие контактности, пугливость и в следствии этого проявляется медлительность, постоянное нахождение дома, избегание шумных компаний (всё это соответствует шкале дистимности).

Значимые положительной взаимосвязи между различными показателями на статистическом уровне были выявлены по шкале циклотимности и таким шкалам как: педантичность ( $r = 0,298$ ;  $p = 0,05$ ); возбудимость ( $r = 0,425$ ;  $p = 0,01$ ); тревожность ( $r = 0,361$ ;  $p = 0,01$ ). Это говорит нам о том, что чем выше циклотимность, тем больше проявляется у подростка педантичность, возбудимость и тревожность.

Можно предположить, что высокая удовлетворенность по шкале циклотимности, свидетельствует нам о том, что у подростков из-за постоянных перепадов настроения и зависимости от смены внешних событий они подвержены трудности начать новую деятельность, высокой вспыльчивости и частым проявлениям тревожности.

Значимые положительной взаимосвязи между различными показателями на статистическом уровне были выявлены по шкале экзальтированности и таким шкалам как: возбудимость ( $r = 0,434$ ;  $p = 0,01$ );

дистимности ( $r = 0,289$ ;  $p = 0,05$ ); тревожность ( $r = 0,345$ ;  $p = 0,01$ ); циклотимности ( $r = 0,522$ ;  $p = 0,01$ ). Это говорит нам о том, что чем выше экзальтированность, тем больше проявляется у подростка возбудимость, дистимности, тревожность, циклотимности.

Значимые различия на статистическом уровне по шкале экзальтированность и интернет-зависимости, полученные результаты показали, что между двумя показателями существует отрицательная взаимосвязь ( $r = -0,297$ ;  $p = 0,05$ ). Это означает, что чем выше экзальтированность, тем ниже уровень склонности к развитию интернет-зависимости у подростка.

Можно сказать, что из-за низкой удовлетворенность по шкале экзальтированность, у подростков легко меняется настроение, возникает недостаток восхищения чем-либо и общения с людьми, что может привести к погружению в виртуальный мир и развитию интернет-зависимости у подростков.

Значимые положительной взаимосвязь между различными показателями на статистическом уровне были выявлены по шкале эмотивность и таким шкалам как: дистимности ( $r = 0,359$ ;  $p = 0,05$ ); тревожность ( $r = 0,446$ ;  $p = 0,01$ ); циклотимности ( $r = 0,340$ ;  $p = 0,01$ ) и экзальтированность ( $r = 0,440$ ;  $p = 0,01$ ). Это говорит нам о том, что чем выше циклотимность, тем больше проявляется у подростка дистимности, тревожность, циклотимности и экзальтированность.

Возможно высокая удовлетворённость по шкале эмотивность, говорит нам о том, что из-за через мерной эмоциональности, глубоких реакции в области тонких чувств, отзывчивости, впечатлительности и болтливости, подростки подвержены так же проявлениям тревожности, медлительности, быстрой смене настроений (при таком сочетании взаимосвязи между показателями в разных ситуациях проявляются разные акцентуации характера).

### 2.3 Рекомендации по профилактике компьютерной и игровой зависимости у подростков

Зачастую, среди подростков, ставших Интернет-зависимыми, стали те, у кого наблюдаются неустойчивые отношения внутри семьи или среди сверстников в школе, у которых отсутствуют какие-либо серьёзные увлечения. Как правило, именно такие подростки принимают свое присутствие в Интернете, свои победы и достижения в Сети как основу для самоутверждения и психологического комфорта.

Участие в виртуальном мире позволяет подросткам расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для зависимого от Интернета реальность представляется скучным и не интересным пространством, в котором их не покидает чувство угрозы и опасности. Поэтому такие люди стараются проводить свою жизнь за гранью реальности, в Интернет-пространстве, поскольку именно там они являются теми, кем хотят быть. Таким образом, переход из виртуальной реальности в реальный мир сопровождается для Интернет-зависимого всплеском агрессии и влечёт за собой потерю настроения, жизненного тонуса, плохое самочувствие.

Сегодня можно с уверенностью сказать, что Интернет-зависимость необходимо лечить. Она вызывает множество недугов. Прежде всего, к группе риска относятся подростки, так как подросток - это развивающаяся личность. В этом возрасте индивид выходит на качественно новую социальную позицию, в это время формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. Следовательно, от того, как протекает социальная ориентация в этот период, зависит очень многое в формировании социальных установок человека.

Как следствие необходимо разрабатывать комплекс мер, направленных на профилактику и устранение данной проблемы.

Например, следует проводить профилактическую работу с педагогами-психологами, особое внимание, уделяя предотвращению и коррекции дисгармонии отношений со сверстниками и устранению недостатков семейного воспитания как важнейшего фактора возникновения отклонений в поведении подростков. Формами такой работы могут быть лекции, семинары, беседы, тренинги, индивидуальные консультации, тематические родительские собрания с привлечением специалистов (психологов, медиков).

Среди продуктивных способов решения данной проблемы является организация тренинговых групп, преимуществом которой является возможность эффективного формирования у подростков коммуникативных навыков, чувства доверия, ответственности, сплочение ученической группы.

Помимо этого, представляется целесообразным создание выбора развлечений для молодых людей. Например, бесплатные катки зимой или бесплатное обучение танцам на улице летом, а также другие публичные мероприятия, освещающиеся в интернете.

Также стоит предоставить подросткам более доступную возможность получить интересное хобби, открыв курсы по бесплатному обучению различным специальностям. Получение прибыли в этом случае возможно от продажи созданных обучающимися работ.

Это было бы неплохим вкладом в будущее, т.к. большая часть Интернет-зависимых приобрели зависимость из-за отсутствия выбора - из-за недостатка средств на хобби или отдых.

Профилактика Интернет-зависимости должна в первую очередь задевать такие сферы жизни подростка как семейное воспитание и образование.

Исследование различных аспектов медиа пользования подростков выявило зависимость данного процесса от родителей и ближайших

родственников, а именно ведущую роль семьи в процессе медиасоциализации современных подростков.

Интернет занимает важное место в повседневной жизни школьников, прежде всего в области досуга. Многие накопили достаточно большой опыт взаимодействия с различными электронными медиа, прежде всего, благодаря своим родителям, но эта деятельность слабо регулируется и контролируется взрослыми, как дома, так и в школе.

Для профилактики Интернет-зависимости и работы с зависимыми от Интернета подростками рекомендуется следующее: во-первых, показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если родители разрешают подростку пользоваться Интернетом не более часа в день, то они сами не должны проводить в нем большее время. Во-вторых, ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если подросток склонен к Интернет-зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами. В-третьих, предложите другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).

В-четвертых, используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.). В-пятых, обращайте внимание на Интернет-ресурсы, которые посещают подростки, так как некоторые из них могут стать причиной развития других аддикций, бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. В-шестых, обсуждайте Интернет-ресурсы вместе с подростком. Отдавайте предпочтение развивающим ресурсам. Крайне важно научить подростка критически относиться к Интернету, показывать, что это очень малая часть



доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что Интернет не заменит общения. В-седьмых, в случаях, если вы самостоятельно не можете справиться с проблемой Интернет-зависимости, обращайтесь к психологам, в специализированные центры.

Приведём несколько рекомендаций для родителей и педагогов, с помощью которых можно сделать использование Интернета менее опасным для подростков:

- объясняйте подростку, что если в Интернете что-либо беспокоит его, то нужно поделиться с вами своим беспокойством, а не скрывать его;

- объясняйте подростку, что нельзя разглашать данные о себе, такие как номер телефона, домашний адрес и любую другую личную информацию;

- объясняйте подростку, что при использовании программ мгновенного обмена сообщениями (WhatsApp, Viber, Telegram и т.д.), общении в чатах, онлайн-игр и других ситуациях, требующих личной регистрации, не рекомендуется использовать своё настоящее имя, при необходимости помогите подростку придумать имя для регистрации, которое не содержит личной информации;

- научите подростка уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что он понимает, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни;

- объясняйте подростку, что в Интернете и в реальной жизни не существует разницы между правильными и неправильными поступками;

- не забывайте осуществлять контроль пребывания подростков в Интернете с помощью специализированного ПО. Это сможет помочь вам фильтровать вредоносный контент, осуществлять мониторинг посещённых веб-страниц.

В настоящее время почти каждый человек может создать сайт по своему желанию, разместив на нем любую информацию, в том числе и не достоверную. Поэтому важно научить подростка проверять информацию,

полученную из Интернета с помощью других, более достоверных источников.

Периодически спрашивайте подростка об увиденном в Интернете. Удостоверьтесь в том, что подросток в состоянии лично проверять найденную в Интернете информацию по альтернативным источникам (книги, газеты, журналы, сайты) по другим сайтам, газетам или журналам). Научите подростка обращаться к вам за советом, не пренебрегайте его проблемами.

Поощряйте подростка использовать различные источники, такие как библиотеки, справочные издания, правовые системы и т.д.

Обучите подростка использованию поиска в Интернете. На примере продемонстрируйте как используются разные поисковые машины (Google, Yandex и др.).

Разъясните подростку, что означают понятия фашизм, расизм, межнациональная и религиозная вражда. Хотя подобные материалы можно сделать недоступными с помощью блокирования нежелательного контента, однако полностью полагаться на программное обеспечение не стоит.

Если ваши дети хотят использовать Интернет, то вам следует совместно с ними выработать Соглашение об использовании Интернета внутри вашей семьи. Учитывайте, что в нем надлежит изложить права и обязанности каждого члена вашей семьи. Обязательно сформулируйте ответы на нижеуказанные вопросы:

- какие сайты можно посещать и что на них можно делать;
- как долго можно находиться в Интернете;
- что необходимо предпринять, если что-то вызывает беспокойство при использовании Интернета;
- каким образом осуществлять защиту личных данных;
- как использовать чаты, форумы, службы мгновенных сообщений.

При необходимости внесения изменений и дополнений в указанное Соглашение делайте это оперативно. Также необходимо осуществлять контроль за соблюдением положений Соглашения всеми членами семьи.

Взрослым не следует полагаться на осуществление тайного наблюдения за подростком, поскольку значительно эффективнее выстраивать добропорядочные взаимоотношения со своими детьми.

Следует помнить, что Интернет – это прекрасное средство коммуникации, особенно для проявляющих сложность в общении стеснительных людей. В Интернете не имеют значения возраст, пол, внешние и физические данные. Но данный путь может вести к возникновению Интернет-зависимости. Своевременное осознание этой проблемы сильно затруднено, в виду её скрытого характера и возможно только после того как она станет весьма серьезной. К тому же попавшими в Интернет-зависимость зачастую не признается фактическое наличие такой проблемы.

На основании вышеизложенного нами была разработана программа «Профилактики Интернет-зависимости у подростков».

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

Задачи программы:

1. Формирование осознанного отношения к использованию интернет-ресурсов;
2. Повышение групповой сплоченности;
3. Формирование адекватной самооценки;
4. Развитие коммуникативных навыков;
5. Развитие навыков выражения эмоций;
6. Снятие эмоционального напряжения.

Длительность программы: 3 месяца

Данная программа профилактики Интернет-зависимости рассчитана на подростков в возрасте с 15 до 17 лет и направлена на укрепление их

личностного и социального статуса, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками и родственниками.

Перспективный план работы с подростками по профилактике игровой (компьютерной) зависимости в рамках реализации программы профилактики Интернет-зависимости представлен в Приложении 2.

Программа, которая описана выше, включает разные формы работы с обучающимися, классный час, тренинг, занятие, конкурс, беседа и т.п. Мероприятия проводились педагогом-психологом с подростками систематические в течение трех месяцев, три раза в неделю. Подростки с игровой и компьютерной зависимостью научились распознавать свои чувства, а также сформировали навыки самоконтроля. Ребята стали понимать, что лучше рассказать о том, что их беспокоит своим близким (родителям, друзьям), познакомились средствами избавления от негативных эмоций без ухода в виртуальный мир Интернета.

Психологи и психиатры уверены, что единственным на настоящий момент проверенным способом профилактики интернет-зависимости у подростка или ребенка является увлечение деятельностью, не связанной с частым использованием компьютера или любого другого гаджета, чтобы он не стал заменой реальной жизни. Задача взрослых – показать растущему человеку, что существует масса интересных занятий, в частности спорт, туризм, которые не только позволяют пережить разнообразные острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

В заключении нельзя сказать, что в лечении интернет-зависимости главное – доказать человеку, что живое общение привлекательнее виртуального, и можно вырвать человека из Сети и приобщить к другим интересам.

## Выводы по главе 2

На основании проведенного эмпирического исследования можно сделать следующие выводы: среди подростков, принимавших участие в исследовании, у 3% (2 человек) подростков риски возникновения развития интернет-зависимости не был обнаружен, 50% испытуемых (30 человека) был выявлен средний уровень склонности к развитию интернет-зависимости, то есть у данных подростков есть некоторые проблемы, которые связаны с злоупотреблением увлечения интернетом, 47% респондентов (28 человека) выявлен высокий уровень склонности к развитию интернет-зависимости.

Из полученных данных можно сказать, что у подростков с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения имеются низкие результаты по шкалам: «Педантичность», «Возбудимость», «Дистимность», «Эмотивность». Это говорит нам о том, что у респондентов данные свойства не выражены. Так же были выявлены преобладания в следующих шкалах: «Демонстративность», «Застревание», «Гипертимность», «Тревожность», «Циклотимность», «Экзальтированность». Это свидетельствует о том, что у подростков имеется средняя степень выраженности свойств (т.е. проявляется тенденция склонности к тому или иному типу акцентуации характера).

Так же отдельно стоит выделить шкалу «Гипертимность», здесь высокое значение (17,7 балла) в сравнении с остальными шкалами. Это указывает на то, что подростки данной группы отличаются общительностью, подвижностью, выраженностью жестов и мимики, им свойственны вспышки гнева и склонность к повышенной раздражительности, создание конфликтов из-за чрезмерного стремления к самостоятельности.

Во 2 группе «Высокая склонность к развитию интернет-зависимости» большинство результатов у подростков имеет средний

результат (13-18 баллов). Это говорит о средней степени выраженности свойств по таким шкалам, как «застревание», «гипертимность», «циклимость», «экзальтированность», «эмотивность». Таким образом, данным респондентам свойственно проявлять более подходящие акцентуации характера при определённых обстоятельствах.

Среди полученных данных выделяется «Экзальтированность» (17,1 баллов). Это говорит нам о том, что у подростков высокая контактность, у них происходит быстрая смена настроения от счастья до глубокого отчаяния из-за незначительных причин для других, они привязаны к друзьям и близким, часто паникуют без повода, а также обладают лабильностью психических процессов. Из полученных данных по группе с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения и с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения можно прийти к выводу, что у них достаточно большая разница по шкалам: «Гипертимность», «Тревожность», «Экзальтированность», «Эмотивность».

Различия по шкале «Гипертимность» ( $\approx 3$  балла) можно объяснить тем, что в группе с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения нуждаются в общении с живыми людьми и активной деятельности, чем респондентам из группы с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения.

По шкале «Тревожность» имеются не сильно выраженные различия ( $\approx 2$  балла), но важно то, что у подростков из группы с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения показатель по данной шкале ниже, чем в группе с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения. Что может свидетельствовать о том, что респонденты с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимости менее подвержены неуверенности в себе, для них важен контакт и общение.

Шкала «Экзальтированность» имеет достаточно большую разницу в результатах ( $\approx 4$  балла), данную разницу можно объяснить тем, что у респондентов из группы с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения из-за более высокой склонности к развитию интернет-зависимости, по сравнению с группой с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения, есть необходимость в получении более ярких и красочных событий, которые они не могут по какой-либо причине получить в реальном мире, находя это в виртуальной реальности.

Самые большие различия в группах были выделены в шкале «Эмотивность» ( $\approx 6$  баллов). Данное различие между группами с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения и с повышенной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (средний балл больше) можно объяснить тем, что подростки эмоциональны, имеют глубокие реакции в области тонких чувств, отзывчивы, впечатлительны и быстрее всего они могут прочувствовать это в интернете.

Результаты эмпирического исследования указывают на необходимость разработки программы профилактики интернет-зависимости у подростков. В программу профилактики Интернет-зависимости входили разные методы и формы работы педагога-психолога с детьми: тренинги, игры, классные часы с элементами мозгового штурма, «домашние задания», которые подростки выполняют всегда особенно охотно.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на основании проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

1. С помощью теоретического анализа проблемы Интернет-зависимости в подростковом возрасте и ее профилактики, мы определили, что Интернет-зависимость – это форма психологической зависимости, которая проявляется в навязчивом увлечении Интернетом (компьютерными играми, социальными сетями – тик-ток, инстаграм и т.д.), подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности.

Несмотря на усиленное внимание к проблеме Интернет-зависимость, на сегодняшний момент не разработано специальных технологий ее профилактики и нивелирования.

2. В ходе практического исследования было проведено эмпирическое исследование влияния психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости было организовано на базе КГУ «Гимназия №2 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. Выборку исследования составили подростки в количестве 60 человек в возрасте от 15 до 17 лет. Результаты исследования показали, что психологические качества подростков с компьютерной и игровой зависимостью отличаются от подростков без компьютерной и игровой зависимости.

Это мотивационно-ценностный компонент, включающий интерес и мотивацию к межличностному общению, сформированную ценность здоровья и здорового образа жизни, взгляды и убеждения о ценностях жизни, понимание негативного смысла интернет-зависимости; когнитивный компонент, содержащий систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни, осознанной жизненной позиции, умении критически мыслить и отстаивать свою точку зрения, знание о разных



видах зависимого поведения, в том числе, об интернет-зависимости; эмоционально-поведенческий компонент, выражающийся в умении контролировать собственные эмоции, обладать эмпатией, умении общаться с окружающими, взаимодействовать в коллективе, разрешать конфликты, вести здоровый образ жизни. Изучение личностной сферы подростков показало о том, что учащиеся имеют более низкие показатели по общему умственному развитию, умению критически мыслить, осознанной жизненной позиции, слабо отстаивают собственную точку зрения и практически ничего не знают о негативных последствиях интернет-зависимости. Все это негативно отражается на снижении их успеваемости в школе.

Структура эмоционально-поведенческого компонента личностной сферы подростков свидетельствует о том, что преобладающим эмоциональным состоянием, сопутствующим времяпрепровождению в Интернете, является расслабление. Это можно объяснить тем, что подростки, находясь в интернет-пространстве, используют это время для развлечений и отдыха, а не для поиска необходимой для учебы информации.

Большинство учащихся экспериментальной группы отличаются неумением контролировать свои эмоции, проявлением некоей отрешенности к реальным событиям, нежеланием вступать в контакты с окружающими, интровертированностью и закрытостью от родителей, неумением и нежеланием разрешать сложные или конфликтные ситуации. Это подтверждают результаты методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда и Г.Шмишека, которые показали, что подросткам с компьютерной и игровой зависимостью присуща неспособность управлять эмоциями, находить им адекватное объяснение и реализовывать в деятельности, низкий самоконтроль, сниженные навыки планирования деятельности.

Таким образом, гипотеза, о том, что психологические качества подростков с компьютерной и игровой зависимостью отличаются от подростков без компьютерной и игровой зависимости, нашла свое подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамович К.Н. Сетевая зависимость в молодежной среде // Современные проблемы науки и образования: Электронный научный журнал. – 2016. – №5. –URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25376>. (дата обращения: 20.06.2022)
2. Алтухов, Н.И., Галкин, К.Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // Независимый психиатрический журнал. – 2017. – №3. – С. 285-289.
3. Асеева А.Д. Психологические особенности личности, способствующие развитию зависимого поведения // Научный журнал КубГАУ. 2014. №101. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lichnosti-sposobstvuyuschie-razvitiyu-zavisimogo-povedeniya> (дата обращения: 20.06.2022).
4. Арестова, О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский, А.Е. Специфика психологических методов в условиях использования компьютера. / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войкуновский –М.: Владос, 2015. – 395 с.
5. Арестова, О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский, А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войкуновский // Вестник МГУ. –2017. –№ 4. – С. 14-20.
6. Артемьева, Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики. / Е.Ю. Артемьева – М.: Смысл. – 272 с.
7. Бабаева, Ю.Д., Войскунский, А.Е. Одаренный ребенок за компьютером. / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войкуновский. – М.: Академия, 2015. – 471 с.
8. Бабаева, Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войкуновский. // Психологический журнал. –2016. – №8. – С. 89-100.

9. Бабанин, Л.Н. Психологическая методика как предмет общепсихологического анализа / под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой // Уч. зап. кафедры общей психологии МГУ. –2016. – №7. – С.88-89.
10. Бабанин, Л.Н., Войскунский, А.Е., Смыслова, О.В. Интернет в психологическом исследовании / Л.Н. Бабанин, А.Е. Войкуновский // Вестн. Моск. университета. –2017. – № 3. – С.89-110
11. Васильев, И.А. Стратегическое мышление в сложных областях реальности / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева.– М.: Владос, 2012. – 441 с.
12. Васильев, И.А., Митина, О.В., Кобанов В.В. Влияние различных типов мотивации и самоуправления личности на продуктивность мыслительной деятельности / И.А. Васильев, О.В. Митина, В.В. Кобанов // Психологический журнал. – 2016. – № 4. – С.204-211
13. Войскунский, А.Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке /А.Е. Войскунский. – М.: Академия, 2016. – 447 с.
14. Войскунский, А.Е. Психология компьютеризации – история и современность /А.Е. Войскунский. // Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова и современная психология мышления. –2017. – №5. – С.17-23.
15. Войскунский, А.Е. Психологические исследования деятельности человека в /А.Е. Войскунский. // Информационное общество. - 2015. - №10. – С.88-94.
16. Войскунский, А.Е. Исследования в области психологии компьютеризации: история и актуальное состояние /А.Е. Войскунский. // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 11. – С.35-38
17. Войскунский, А.Е., Меньшикова, Г.Я. О применении систем виртуальной реальности в психологии /А.Е. Войскунский, Г.Я. Меньшиков // Вестник Московского Университета. – 2008. – № 1. – С.114-117.

18. Войскунский А.Е., Митина О.В., Аветисова А.А. Общение и «опыт потока» в групповых ролевых интернет-играх / А.Е. Войскунский, О.В. Митина, А.А. Аветисова // Психологический журнал. – 2015. – № 5. – С.27-38.
19. Войскунский, А.Е., Петренко В.Ф., Смыслова, О.В. Мотивация хакеров: психо-семантическое исследование / А.Е. Войскунский, В.Ф. Петренко, О.В. Смыслова // Психологический журнал. – 2017. – № 1. – С.88-89.
20. Войскунский, А.Е. Групповая игровая деятельность в Интернете / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. –2018. –№ 1. –С. 126-132.
21. Выготский, Л.С. Проблемы развития психики / Л.С. Выготский // Собрание сочинений в 6-ти томах. – М.: Педагогика, 2015. – 363 с.
22. Гришин С.Е. Интернет-зависимость молодежи. – СПб.: Реноме, 2019. – 255 с.
23. Долныкова, А.А., Чудова, А.Н. Психологические особенности суперпрограммистов / А.А. Долныкова, А.Н. Чудова // Психологический журнал, 2018. – 336 с.
24. Дувалина О.Н., Чернявская Е.А. Феномен интернет-аддикции как одна из причин девиантного поведения подростков// Colloquium-journal. – 2019. –№6 (30). –URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-internet-addiktsii-kak-odna-iz-prichin-deviantnogo-povedeniya-podrostkov> (дата обращения: 25.06.2022).
25. Егоров А.Ю. Интернет-зависимости / А.Ю. Егоров // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития; под ред. А.Е. Войскунского. – М.: Акрополь, 2019. – 355 с.
26. Жичкина, А.Е., Белинская, Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности пользователей Интернета / А.Е.Жичкина, Е.П. Белинская. – СПб.: Питер, 2015. – 447 с.
27. Жичкина А.Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. – М.: Дашков и Ко, 2014 – 117 с.

28. Жукова, М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у подростков /М.В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69-75.
29. Зудина, У.Ф. Виртуализация общества: две среды одного пользователя. / У.Ф. Зудина // Архитектон: Известия ВУЗов. – 2016. –№7. – С.88-102.
30. Иванова И.П. Профилактика интернет-зависимости подростков // Е.В. Груздева, И.П. Иванова // Психолого-педагогическое сопровождение детей группы риска: проблемы, опыт, перспективы: сб. трудов конференции. – Чебоксары, 2016. – С. 28-32.
31. Иванова И.П. Компьютерная игровая зависимость как фактор формирования агрессивного поведения подростков // И.П. Иванова // е: Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития: сб. научн. ст. – Чебоксары, 2016. – С. 104-112.
32. Игровая зависимость: клиника, патогенез, терапия/под ред. А.О. Бухановского, В.А. Солдаткина. - Ростов н/Д: РостГМУ, 2011. –304 с.
33. Киселева Т.Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости. – М.: Владос, 2018. – 238 с.
34. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1991. – № 1. – С. 8-15.
35. Коротникова Н.В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий // Социологические исследования. – 2010. – № 6. – С. 70-80.
36. Курганский С.М. Организация досуговой деятельности подростков//Завуч начальной школы. – 2004. – № 6.–С.89-113.
37. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб.: Питер, 2015. – 456с.

38. Лотякова А.М. Феномен интернет-зависимости у подростков // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2016/12/18115>

39. Лысак И.В. Компьютерная и интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы // Гуманитарные и социально-экономические науки. –2010. –№ 4. – С. 91-95.

40. Майерс, Д. Социальная психология. / Д.Майерс. – СПб.: Питер, 2017. – 688 с.

41. Максютова З.Г. Личность в поисках смысла: между реальностью и виртуальностью // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014. №12-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnost-v-poiskah-smysla-mezhdu-realnostyu-i-virtualnostyu> (дата обращения: 22.06.2022).

42. Малкина-Пых, И.Г. Гендерная терапия / И.Г. Малкина-Пых.– М.: Эксмо, 2004. – 927 с.

43. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики. – М.: Академия, 2015. – 223 с.

44. 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.

45. Матасова И.Л. Проблема компьютерной зависимости и ее актуальность в современной социокультурной ситуации // Вестник Московского городского педагогического университета. Сер.: Информатика и информатизация образования.– 2016. –№ 6. – С. 138-141.

46. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. – М.: Просвещение, 2018. – 295 с.

47. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2013.–№ 9 – 13-18с.

48. Мухина, В.С. Личность: Мифы и реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). / В.С. Мухина – Екатеринбург: ИнтерФлай, 2017. – 1072 с.

49. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2015. - № 4 –С.35-39.

50. Портнягин В.А. Молодежь и социальные сети в современном мире [Электронный ресурс]. –URL: <https://molod.info/articles/molodezh-i-socialnye-seti-v-sovremen/>

51. Репина М. А., Федоров А. Ф. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – №20. [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/archive/79/13878/>

52. Руденкин Д.В. Интернет-зависимость российской молодежи: миф или реальность? // Мир науки, культуры, образования (список ВАК). – 2017. –№ 4. – С. 206-209

53. Сергеева Ю. Тренды в разработке, продвижении и рекламе сайтов в 2019 году по версии WebCanape [Электронный ресурс]. –URL: <https://www.web-canape.ru/business/socialnye-seti-v-2018-godu-globalnoe-issledovanie/>

54. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Психология человека. / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев – М.: Школа-Пресс, 2015. – 383 с.

55. Терешенкова, Е. Ю, Радина, Н. К. Особенности развития гендерной идентичности личности. Женщина и мужчина в современном обществе: Сборник статей / Под ред. Л. Э. Семеновой. – Н. Новгород: МГЭИ (нижегородский филиал), 2014. – 176 с.

56. Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н.Леонтьева / Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. – М.: Смысл. – С. 125-160.

57. Тихомиров, О.К. Информационный век и теория Л.С.Выготского / О.К. Тихомиров // Психологический журнал. – 2017. – №9. – С.9-11.



58. Тихомиров, О.К., Гурьева, Л.П. Психологический анализ трудовой деятельности, опосредствованной компьютерами / О.К. Тихомиров, Л.П. Гурьева // Психологический журнал. – 2016. – №9. – С.99-101.

59. Тихомиров, О.К., Гурьева, Л.П. Опыт анализа психологических последствий компьютеризации психодиагностической деятельности / О.К. Тихомиров, Л.П. Гурьева / Психологический журнал. – 2015. – №9. – С.65-67.

60. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилием»//Педагогика. – 2014. - №6 – 56-58 с.

61. Фомичева, Ю.В., Шмелев, А.Г., Бурмистров, И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ. –2016. –№ 4. – С.88-101.

62. Форман, Н., Вилсон, П. Можно ли смоделировать реальность? Использование в психологии 3-х мерной среды, генерированной при помощи компьютера / Н.Форман, П.Вилсон //Ментальная репрезентация: динамика и структура. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 478 с.

63. Хрестоматия по курсу «Основы гендерных исследований» /под ред. О. А. Воронина, Н. С. Григорьева, Л. Г. Лунякова. – М.: МЦГИ–МВШСЭН, 2017. – 396 с.

64. Чудова, И.В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И.В. Чудова // Психологический журнал – 2017. – № 1. – С. 113-117.

65. Чудов, Г.С. Современная форма виртуальной реальности / Г.С. Чудов // Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте. – М.: Просвещение, 2016. – 482 с.

66. Шаматова Ю.Ю. Интернет-зависимость среди молодежи. – М.: Просвещение, 2017. – 190 с.

67. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований /С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 2015. – №10. – С. 86-102.

68. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок / А.Г. Шмелев // Компьютерные игры. Обучение и психологическая разгрузка. – М.: Владос, 2015. – 288 с.

69. Щелина Т.Т., Маслова В.С. Феномен интернет-зависимости как причина девиантного поведения подростков // Молодой ученый. - 2014. - №21.1. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/80/13809/>

70. Эльконин, Д.Б. Психология игры. / Д.Б.Эльконин – М.: Педагогика, 2015. – 448 с.

71. Эльконин, Д.Б. Избранное. / Д.Б.Эльконин – М.: Педагогика. – СПб.: Питер, 2015. – 580 с.

72. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот // Днепрпетровск: Пороги. – 2016. – 196 с.

73. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. М.: Эксмо, 2014. – 927 с.

74. Янг К.С. Диагноз: интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Internet. –2016. – №10. – С.89-95.

75. Яковлева Е.Л. Психологические условия развития зависимости у детей школьного возраста / Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии – 2017. – №8. – С.89-95.

76. Яковлева Е.Л. Психологический анализ трудовой деятельности, опосредствованной компьютерами// Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии – 2016.– № 3.– С.89-95.

77. Янг К. С. Диагноз - интернет-зависимость. – СПб.: Питер, 2020. – 263 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Авторская анкета, направленная на изучение компьютерной и игровой зависимости подростков

1) Пол

М

Ж

2) Возраст

15 лет

16 лет

17 лет

3) Сколько времени в среднем Вы проводите в интернете?

Меньше 1 часа

От 1 часа до 3 часов

От 3 до 6 часов

От 6 до 8 часов

Свыше 8 часов

4) С какой целью чаще всего Вы проводите время в интернете?

общение

развлечение

учеба

работа

игры

5) Отдаете ли вы предпочтение общению в интернете вместо реального общения?

да

нет

- 6) Заводите ли Вы новых друзей посредством социальных сетей?
- да
  - нет
- 7) Можете ли Вы сказать, что Ваши социальные навыки ухудшились из-за постоянного пребывания в сети?
- да
  - нет
- 8) Отмечаете ли что Ваша учебная/трудовая деятельность страдает из-за пребывания в сети?
- да
  - нет
- 9) Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частого пребывания в сети?
- часто
  - редко
  - иногда
  - никогда
- 10) Замечаете ли Вы, что перестаете контролировать свое время, проведенного в сети?
- да
  - нет
- 11) Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частым пребыванием в сети?
- часто
  - редко
  - иногда
  - никогда

12) Часто ли Вы пытаетесь скрыть от людей количество времени, проводимое Вами в сети?

- часто
- редко
- иногда
- никогда

13) Ощущаете ли Вы, что жизнь без интернета скучна и безрадостна?

- скорее да, чем нет
- да
- скорее нет, чем да
- нет

14) Можете ли Вы сказать, что если бы не интернет, Вы бы не знали, чем себя занять?

- скорее да, чем нет
- да
- скорее нет, чем да
- нет

15) Замечаете ли Вы за собой агрессивные всплески, если Вас отвлекают от проведения времени в интернете?

- да
- нет

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Перспективный план работы с детьми подросткового возраста по профилактике Интернет-зависимости

Месяц, год	Название мероприятия	Тип	Цель
Сентябрь 2021 год	«Здоровье-это модно»	Классный час	Прививать любовь у учащихся к здоровому образу жизни, развивать активную жизненную позицию в данном направлении, формировать творческие способности, память, внимание
	«Положительные стороны Интернет»	Беседа	Познакомить детей с негативными последствиями компьютерных игр, познакомить с понятием «Интернет», «Интернет-зависимость».
	«Профилактика зависимости от компьютера»	Круглый стол	Донести до обучающихся сведения о проблемах, к которым приводит повышенный интерес к ТВ, компьютеру, прививать интерес к реальному общению со сверстниками и взрослыми
Октябрь 2021 год	«ПК – друг или недруг?»	Тренинг	Прививать любовь и бережность к своему здоровью «Мое здоровье и интернет» Беседа: Познакомить учеников с пагубным влиянием компьютера на здоровье». Рассмотреть приемы и упражнения, которые восстанавливают организм после компьютера
	«Я и компьютер»	Конкурс рисунков	Помочь в совместной работе родителей и обучающихся по проблеме профилактики зависимости к компьютеру
	«Настольная игра»	Досуг	Проанализировать степень востребованности настольных игр. Познакомить с увлекательными настольными играми, как альтернатива компьютеру
Ноябрь 2021 год	«Общение в кругу друзей»	Тренинг	Проведение круглых столов, обмен впечатлениями о спортивных событиях, культурном мире, мире моды и кино и т.п., с целью профилактики зависимости от компьютера.

