Оглавление

Введение

Глава 1. Связь кризиса подросткового возраста и компьютерной аддикции

.1 Аддиктивное поведение, зависимость (аддикция), компьютерная аддикция

1.2 Кризис подросткового возраста

.3 Теоретические представления о связи подросткового кризиса и компьютерной аддикции

Глава 2. Материал и методы исследования

.1 Организация исследования

.2 Методы исследования

Глава 3. Степень выраженности кризиса подросткового возраста и склонность к интернет - аддикции подростковом возрасте

.1 Степень выраженности кризиса подросткового возраста в обследуемой группе подростков

.2 Исследование склонности к интернет - аддикции у подростков

.3 Исследование взаимосвязи выраженности криза подросткового возраста и склонности к интернет - зависимости

Выводы

Заключение

Список литературы

Введение

В своей работе мы хотели осветить проблему компьютерных аддикций, которая в последние несколько десятилетий вследствие интенсивного развития информационно - компьютерных технологий набирает обороты, распространяя своё всевозрастающее влияние на большое количество людей во всём мире.

Жизнь современного человека сложно представить без наличия в ней изобилия компьютерных технологий, которые активно используются для реализации различных целей и решения повседневных проблем. Информационные или компьютерные технологии <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5\_%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8> - это обобщённое название технологий <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F>, ответственных за хранение, передачу, обработку, защиту <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C> и воспроизведение информации <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> с использованием компьютеров. Невозможно представить себе современные области производства <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE>, науки <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0>, культуры <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>, спорта <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82> и экономики <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BA%D0%B0>, где не применялись бы компьютеры. Компьютеры <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80> помогают человеку <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA> в работе, развлечении, образовании <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5> и научных исследованиях.

Но помимо положительных сторон повсеместной компьютеризации можно выделить и ряд негативных тенденций, таких как изменение соматического (ухудшение зрения, сухость глаз, искривление позвоночника, синдром карпального канала, головные боли, расстройства и изменение режима сна) и психологического (уход от реальности, формирование аддикции, раздражительность и нервозность, возникновение сложностей в установлении реальных социальных контактов и пр.) благополучия. Этим неблагоприятным влияниям подвержены лица всех возрастных категорий, но в силу определённых особенностей развития в отдельную группу риска можно выделить детей подросткового возраста. В связи с описанием разнообразных проблем, возникающих вследствие чрезмерного использования персонального компьютера, проработка тематики компьютерных зависимостей является весьма актуальной.

Исследования в области компьютерной зависимости проводились такими учёными, как К. Янг (2010), И. Голдберг, К. Рое, Гоголева А. В. (2002), Жичкина А. Е. (2000), Лоскутова В. А. (2000), Репринцева Е. А. (2007), Юрьева Л. Б., Больбот Т. Ю. (2006), Войскунский А. Е. (2004), Гриффит В. Ю. (1996), Горбунова Л. Н. (2010), Анеликова Л. А. (2010), Фомичёва Ю. В. (1991) и др.

Исходя из вышеизложенного, объектом нашего исследования является нехимический вид зависимости - компьютерная аддикция.

Предмет: компьютерная зависимость у подростков.

Цель исследования заключается в изучении взаимосвязи степени выраженности компьютерной зависимости и кризиса подросткового возраста.

Гипотеза: Мы предполагаем, что между выраженностью подросткового кризиса и развитием компьютерной аддикции существует связь. Для того чтобы подтвердить нашу гипотезу, мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Изучить различные подходы к пониманию природы компьютерной зависимости в отечественной и зарубежной психологии.

2. По данным литературы изучить особенности кризиса подросткового возраста. Осуществить поиск теоретической аргументации подросткового кризиса, как сенситивного периода для формирования аддикции.

. Изучить степень выраженности кризиса подросткового возраста в обследуемой группе подростков.

. Исследовать уровень компьютерной зависимости у подростков.

. Изучить взаимосвязь степени выраженности кризиса подросткового возраста и склонности к интернет - аддикции у подростков.

В процессе проведения исследования было проведено анкетирование и использованы методики:

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале

"Internet Addiction Test" - тест наинтернет-аддикцию), адаптированный В. А. Буровой.

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой Л. Н. и Больбот Т. Ю.

Анкета «Личностные особенности подростков».

Глава 1. Связь кризиса подросткового возраста и компьютерной аддикции

.1 Аддиктивное поведение, зависимость (аддикция), компьютерная аддикция

Для того, чтобы приступить к непосредственному рассмотрению феномена компьютерной аддикции, необходимо охарактеризовать и разграничить два ключевых понятия, напрямую относящихся к рассматриваемой проблеме, а именно термины «зависимость» и «аддиктивное поведение».

В отличие от американских исследователей, в большинстве считающих аддикцию синонимом зависимости, в отечественной литературе аддиктивное поведение означает, что болезнь, как таковая, еще не сформировалась, а имеет место нарушение поведения. Термин «аддикктивное поведение», впервые введенный С. А. Кулаковым, указывает на психолого-педагогическую сферу компетентности при работе с этой проблемой, при отсутствии физической и индивидуальной психологической зависимости (Шабалина В. В., 2001).

По определению Ц. П. Короленко, Т. А. Донских Аддиктивное поведение - это один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций (Гоголева А. В., 2002).

Наличие аддиктивного поведения говорит о нарушении адаптации к изменившимся условиям микро- и макросреды. Аддиктивное поведение считается переходной стадией и характеризуется злоупотреблением одним или несколькими аддиктивными агентами в сочетании с другими нарушениями поведения, нередко антисоциального характера.

Следующим важным понятием, подлежащим рассмотрению, является зависимость.

Зависимость, по определению ВОЗ (1965), есть «состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества» (Гоголева А. В., 2002). Зависимость разделяется на психическую и физическую.

Психическая зависимость проявляется во всеовладевоющим желании или непреодолимом влечении к употреблению аддиктивного агента, тенденцией к увеличению его дозы для достижения желаемого эффекта, непринятие вещества вызывает психический дискомфорт и тревогу.

Физическая зависимость - состояние, когда употребляемое вещество становится постоянно необходимым для поддержания нормального функционирования организма и включается в схему его жизнеобеспечения. Вследствие ограничения употребления психоактивного вещества развивается синдром отмены (абстинентный синдром), характеризующийся соматическими, неврологическими и психическими расстройствами (раздражительность, тревожность, навязчивое желание употребления психоактивново вещества для избавления от негативных ощущений).

Первую классификацию нехимических аддикций в России предложил Ц. П. Короленко (2001). Он выделил непосредственно нехимические аддикции, к которым относятся азартные игры (гэмблинг), аддикция отношений, сексуальная, любовная аддикции, аддикция избегания, работоголизм, аддикция к трате денег, ургентная аддикция, а также промежуточные аддикции, например, аддикцию к еде (переедание и голодание), характеризующиеся тем, что при этой форме задействуются непосредственно биохимические механизмы.

Кроме вышеперечисленных, в настоящее время описано значительное количество других нехимческих аддикций: многообразные компьютерные зависимости или интернет - зависимости, аддикция упражнений (спортивная), духовный поиск, «состояние перманентной войны», синдром Тоада, или зависимость от «веселого автовождения» (Егоров А. Ю., 2005).

Также ряд авторов под определением зависимости (аддикции) понимают навязчивую потребность совершать определенные действия, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера. Для всех видов зависимости характерны рост толерантности к активному веществу, из-за которой зависимый человек вынужден постоянно увеличивать дозу. Человек теряет контроль над употреблением активного вещества. Образ жизни зависимого человека специфичен, все большую роль в его жизни занимает употребление активного вещества (или деятельность, в которую он вовлечен - азартные игры, шопинг), появляется полная социальная дезадаптация (Репринцева Е. А., 2007).

Компьютерная аддикция

Проблема компьютерной зависимости начала активно обсуждаться в конце 80-х годов. Первыми с ним столкнулись зарубежные врачи-психотерапевты, а также компании, которые в процессе своей деятельности тесно соприкасаются с компьютерными и интернет системами, неся потери в тех случаях, когда у сотрудников развивается патологическое влечение к пребыванию в сети. У рабочих снижается работоспособность, рассеивается внимание, и хотя физический вред здоровью при компьютерной аддикции не настолько очевиден, как, например, цирроз печени при алкоголизме или возможность сердечного приступа при наркомании, вред здоровью все-таки существует. Появляется усталость, иммунная система человека становится ослабленной, после чего повышается вероятность заболевания, портится осанка и появляются проблемы с позвоночником, ухудшается зрение.

Первое определение Интернет - зависимости дал Ivan Goldberg в 1996 году.

Под Интернет - зависимостью он понимал - расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера. В настоящее время «Интернет-зависимость» трактуется как навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет, находясь off- line, и невозможность выйти из Интернета, находясь on-line. Синонимы - «Интернет-аддикция», «виртуальная аддикция», «кибераддикция», «нетаголизм» (Юрьева Л.Б., Больбот Т.Ю., 2006).

Доктор Kimberly Young презентовала второе понятие - проблемное использование Интернета (ПИИ) (1998). «Интернет-зависимость» - это широкое понятие, которое обозначает большое количество проблем поведения и контроля над влечением (Юрьева Л. Б., Больбот Т. Ю., 2006).

Выделяют 5 типов компьютерной зависимости:

) навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);

) страсть к онлайновым биржевым торгам и азартным играм;

) виртуальные знакомства;

) киберсекс (увлечение порносайтами);

) компьютерные игры (Юрьева Л.Б., Больбот Т.Ю., 2006).

Кимберли Янг приводит четыре основных симптома Интернет-зависимости:

1. навязчивое желание проверить e-mail;

2. постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;

. жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;

. жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет (Краснова С.В., Казарян Н. Р. , Тундалева В. С., 2005).

В представлении К. Янг зависимость от Интернета - многомерное явление, включающее:

 проявления эскейпизма (уход в виртуальную реальность людей с заниженной самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими);

 поиск новизны;

 стремление к постоянной стимуляции чувств;

 удовольствие ощутить себя "виртуозом" в применении компьютера (Войскунский А.Е., 2004).

К. Янг также описала негативные феномены, проявляющиеся в условиях применения информационных технологий:

1. зависимость от компьютера

2. "информационная перегрузка"

. компульсивное применение Интернета, т.е. патологическая привязанность к опосредствованным Интернетом азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам;

. зависимость от "киберотношений" (Фомичева Ю. В., Шмелев А. Г., Бурмистров И. В., 1991)

Исследования показывают, что формирование игровой психологической зависимости проходит четыре стадии.

.Стадия легкой увлеченности. Игрок чувствует удовольствие от игры, получая позитивные эмоции. Особенность этой стадии в том, что игра имеет ситуационный характер.

. Стадия увлечения. Фактором, который свидетельствует о переходе к этому этапу, есть появление и иерархии новой потребности - компьютерной игры. Игра принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, возможны активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями - в ценностно-смысловой сфере личности. По данным А. Г. Шмелёва (2000), происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания.

Зависимость может формироваться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма характеризуется сохранением социальных контактов.

Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма и реже сопровождается психическими и соматическими нарушениями.

У лиц с индивидуализированной формой зависимости нарушается основная функция психики - она начинает обнаруживать не

влияние объективного мира, а виртуальную реальность. Такие люди часто играют в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с физиологическими потребностями. Формируется депрессивный симптомокомплекс.

5. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в сторону нормы. То есть человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности не может. Это может продолжаться в течение долгих лет. Следует отметить, что возможен кратковременный рост игровой зависимости вследствие появления новых интересных игр (Краснова С. В., Казарян Н. Р. , Тундалева В. С., 2005).

Исходя из выше изложенного, можно сказать, что компьютерная аддикция является «новой» и в своём роде исключительной проблемой, что в свою очередь сказывается на сложности и неоднозначности исследуемой темы.

1.2 Кризис подросткового возраста

Активно кризис подросткового возраста стали изучать сравнительно недавно, начиная с двадцатого века. Среди зарубежных учёных подростковый возраст в рамках своих периодизаций психического развития рассматривали такие психологи, как Ж. Пиаже (1994), З. Фрейд (1923), Э. Эриксон (1996), Л. Колберг.

В России этот вопрос рассматривался в научных концепциях В.В. Зеньковского (1996), Л. И. Божович (1997), Л.С. Выготского (1929), Д.Б. Эльконина (1981).

В своей работе мы будем опираться на представления о подростковом кризисе, описанные Л.С. Выготским и Д.Б. Элькониным.

«Подростковый» кризис является переходом от младшего школьного к подростковому возрасту. Л.С. Выготский определил временные рамки подросткового кризиса таким образом: школьный возраст ( 8 - 12 лет) - кризис 13 лет - пубертатный возраст 14 - 17 лет.

Д.Б. Эльконин: младший школьный период (7 - 11 лет) - кризис 12 лет - младший подростковый возраст (12 - 15 лет) (Эльконин Д.Б., 1981).

По продолжительности он больше, чем все другие кризисные периоды. Л.И. Божович считает, что это связано с более быстрым темпом физического и умственного развития подростков, приводящим к образованию потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости школьников (Божович Л. И., 1997).

По мнению Л.С. Выготского «критичность переходного возраста нарастает прямо пропорционально росту и поднятию культуры человеческого общества, культуры социальной среды.

Своеобразие полового созревания у человека заключается в том, что момент половой зрелости, социально-культурного созревания и окончания общеорганического развития и роста не совпадают» (Дубровина И. В., Прихожан А. М., Зацепин В. В., 1999).

Это несовпадение обусловлено исторически. В далёком прошлом окончание половой зрелости и общеорганического развития совпадало с моментом социо - культурного созревания, но с течением времени социальная организация общества стала усложняться, обуславливая необходимость расширения рамок периода детства, что впоследствии и привело к возникновению кризиса подросткового возраста.

Кризис подросткового возраста делится на две фазы - негативную и позитивную: негативная фаза (фаза влечений) - переход к новому типу отношений в условиях, когда сдвиги в развитии личности ребенка в начале подросткового периода опережают появление соответствующих им изменений во взаимоотношениях с взрослыми. То есть подросток с помощью разных форм неподчинения взрослому рушит старые, детские отношения с ним и строит новый тип взрослых отношений, которым объективно принадлежит будущее (только при таких отношениях может развиваться социальная взрослость подростка).

Негативная фаза соотносится с разрушением у подростка прежних и рождение новых интересов. Если это происходит по инициативе подростка, то возникают конфликтные отношения, которые способствуют нежелательной эмансипации подростка, создают у него смысловой барьер к воздействиям взрослого. Если же это происходит по инициативе взрослых, то может протекать плавно, без конфликтов. В этом случае взрослый начинает заранее перестраивать свое отношение к подростку и узнавать, где именно и как можно увеличить его самостоятельность, а одновременно и повысить требования к нему, расширить зону ответственности.

Позитивная фаза - фаза культурных интересов. Из многообразия интересов постепенно, путем дифференциации, избирается и укрепляется некоторое основное ядро интересов (как правило, от романтических стремлений к реалистичному и практичному выбору одного наиболее устойчивого интереса, который и определит всю его дальнейшую жизнь) (Дубровина И. В., Прихожан А. М., Зацепин В. В., 1999).

Подростковый кризис и следующий за ним литический период можно описать, используя три основных понятия: социальная ситуация развития, ведущая деятельность, новообразования возраста.

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте определяется переходом от детства к взрослой жизни, характеризующейся на данном этапе своеобразным чувством взрослости, т.е. желанием походить на старших.

В самом начале подросткового периода существует и рельефно проявляется особая деятельность, предметом которой является другой человек, прежде всего другой подросток как человек. В этой деятельности конкретное содержание занятий (чтение, приготовление уроков, моделирование, разговоры, прогулки) является лишь средством для осуществления общения с другим подростком. При этом именно другой подросток со своими человеческими качествами выступает как непосредственный предмет деятельности (Эльконин Д. Б., 2007).

Центральное новообразование рассматриваемого периода - возникновение и формирование чувства взрослости. Чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает и отождествляет себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность.

Через возникающее чувство взрослости происходит интерполяция всего поведения подростка (Эльконин Д. Б., 1989).Также одним из новообразований является формирующееся к концу этого периода самосознание, понимаемое как социальное сознание, перенесенное внутрь (Эльконин Д. Б., 1989).

Немаловажно сказать и об индивидуальных подростковых чертах, которые при определённых внешних условиях проявляются особенно ярко. Д.Б. Эльконин разграничил их по четырем направлениям: 1) изменения, возникающие в учебной деятельности; 2) возникновение новых форм общения и выделение общения в особую сферу жизни и деятельность; 3) формирование взрослости; 4) усвоение морально-этических норм (Эльконин Д. Б., 1989).

Таким образом, можно заключить то, что кризис подросткового возраста представляет сложный психологический феномен, вариативно изменяющихся под влиянием внешних воздействий, но при этом обладающий устойчивыми чертами и характеристиками.

.3 Теоретические представления о связи подросткового кризиса и компьютерной аддикции

Известно, что подростковый возраст насыщен стрессами и конфликтами, в нем доминируют нестабильность, энтузиазм, потребность в понимании, при отсутствии которого наблюдается контрастность в поведении. Избыточная активность может привести к истощению, безумная веселость сменяется печалью, уверенность в себе переходит в стыдливость и недоверчивость, эгоизм соединяется с альтруизмом, страсть к общению сменяется замкнутостью, тонкая чувствительность переходит в апатию, а живая любознательность сменяется однообразной деятельностью - все эти особенности психической жизни подростков могут послужить причиной ухода из реальной жизни в виртуальную (Юрьева Л. Б., Больбот Т. Ю., 2006). Факторами, усиливающими желание отстраниться от действительности, являются сложности в неформальном общении со сверстниками, плохая успеваемость в школе, неприятности в семье, непонимание и попустительское отношение близких.

Подросткам в такой непростой период жизни особенно необходимы чувства социальной связности, целостные ощущения и опыт в области искусства и гуманитарных наук, хорошие модели системы ценностей, высоконравственные отношения. И хотя иногда поведение подростков предполагает обратное, им все еще требуются близкие и заботливые отношения с ответственными и отзывчивыми взрослыми. Ни в коем случае нельзя позволить компьютерной деятельности заменить это критическое - и подчас болезненное - обучение. Чувство изолированности может вызывать у юных подростков склонность к депрессии, заниженной самооценке и антисоциальному поведению (Горбунова Л. Н., Анеликова Л. А., 2010).

Высокий уровень конфликтности в подростковой среде также стимулирует социальную изоляцию детей, предрасположенных к развитию компьютерной зависимости.

Для подростков, подверженных компьютерной зависимости, окружающий мир перестает вызывать интерес, они выбирают иную сферу самореализации - компьютерные игры.

Уход в виртуальную игровую действительность часто сопряжен с изменением настроения подростка, проявлением эмоциональной неустойчивости, тревожности, агрессии (Репринцева Е. А., 2007).

Играя в игры, подчас жестокие, подросток начинает относиться к реальности как компьютерной «стрелялке» или «бродилке». В большинстве игр есть такая функция, как восстановление героя. Таким образом, у подростка создаётся убеждение, что все свершённые поступки в жизни можно восстановить. Это приводит к социальной дезадаптации, чувству вседозволенности, небольшой ценности как своей, так и чужой жизни. Увлеченность компьютером может привести к равнодушию к окружающему миру - ведь виртуальная реальность так многообразна и увлекательна.

Обобщая информацию, представленную в данной главе, можно сказать о том, что (в связи со сравнительно недавним началом изучения) в среде учёных, занимающихся проблемой компьютерной зависимости, нет единого мнения, взглядов и решения данного вопроса. Несмотря на разногласия учёных, сама проблема не исчезает, а наоборот с каждым годом всё интенсивнее набирает обороты, поражая всё новые слои населения. К группе риска относится молодое поколение, так как именно они стремятся к постижению различных инновационных технологий, не замечая за положительными качествами инноваций их негативных сторон.

Глава 2. Материал и методы исследования

.1 Организация исследования

Первый этап, поисково-теоретический, заключался в изучении и анализе литературы по данной теме, отборе необходимой для нашего исследования информации, выдвижение гипотезы и постановке целей и задач.

Второй этап, опытно-экспериментальный, включал в себя отбор испытуемых, проведение исследования, обработку данных и анализ результатов.

Третий этап, заключительно - обобщающий, состоял из подтверждения гипотезы, формулировки выводов и написания работы.

Базой для нашего исследования стало Негосударственное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Таланъ» (НОУ СОШ «Таланъ»).

Отбор испытуемых происходил в рамках образовательного учреждения, во время исследования были протестированы учащиеся седьмого класса.

Численность учащихся составила 27 человек, из них 12 человек - мальчики, 15 человек - девочки. Возраст испытуемых 12 - 13 лет.

.2 Методы исследования

Для проведения исследования были взяты две тестовые методики: «Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость» (в оригинале "Internet Addiction Test" - тест наинтернет-аддикцию), адаптированный В.А. Лоскутовой (Буровой) и «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Юрьевой Л.Н. и Больбот Т.Ю. Также была использована анкета, составленная нами на основе теоретических представлений Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина о кризисе подросткового возраста.

"Internet Addiction Test" был разработан 1994 году доктором Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Так как сама диагностическая категория интернет - аддикции до сих пор окончательно не определена Кимберли-Янг опиралась в основном на уже имеющиеся научные теории и тестовые методики диагностики алкоголизма и патологического пристрастия к азартным играм.

Характеризуя феномен интернет - зависимости, разработчик методики указывала на три симптома, которые свойственны людям с данным видом нехимической зависимости: наращивание дозы (увеличение времени), изменение формы поведения (поведенческая активность направлена не на реальную, а на виртуальную реальность), синдром отмены (ухудшение самочувствия и настроения во время попыток ограничения пребывания за компьютером) (Юрьева Л.Б., Больбот Т.Ю., 2006). Выделены три типа компьютерных пользователей: обычный пользователь интернета, пользователь, испытывающий некоторые проблемы, связанные с чрезмерным использованием интернета, интернет - зависимый пользователь.

«Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой Л.Н. и Больбот Т.Ю.» 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 провождения компьютерного досуга, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте. При оценке результатов оценивают: 1)стадию сформированной компьютерной зависимости (вторая стадия), если сумма составляет 38 и больше баллов (Изменение самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир.); 2)стадию риска компьютерной зависимости (первая стадия), если сумма достигает 23-37 баллов (Появление в иерархии потребностей новой потребности - игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер.); 3)стадию увлеченности, если сумма равняется 16-22 баллам (Игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра еще не является значимой ценностью..); 4) отсутствие риска развития компьютерной зависимости, если 15 баллов и меньше (Юрьева Л.Б., Больбот Т.Ю., 2006).

Анкета, направленная на выявление типичных черт, свойственных подростковому возрасту, была составлена с опорой на те характеристики и новообразования, ведущую деятельность, которые приобретает человек, переживая кризис 13 лет: чувство взрослости, формирующееся самосознание, саморефлексия, эмоциональная лабильность, нонконформизм, максимализм, общение со сверстниками, как ведущая деятельность.

Наличие черт, соответствующих кризисному периоду, оценивается в 1 балл, отсутствие 0 баллов, ответы часто и иногда в 0,5 балла. Максимальное количество баллов соответствует количеству вопросов анкеты - 10.

Присутствие кризиса условно определяется баллами в диапазоне от 5 до 10.

3. Степень выраженности кризиса подросткового возраста и склонность к интернет - аддикции в подростковом возрасте

.1 Степень выраженности кризиса подросткового возраста в обследуемой группе подростков

У 16 (59 %) подростков обследуемой группы по результатам анкеты выявлены признаки подросткового кризиса. У 5 юношей (31 %) и 11 девушек (69 %). Под характерными признаками подросткового кризиса мы понимаем:

снижение работоспособности, связанное с протеканием пубертатного периода;

эмоциональные реакции, связанные с развитием полового созревания;

эмоциональные реакции, связанные с развитием полового созревания;

проявление юношеского максимализма;

ведущая деятельность подростка - общение со сверстниками;

проявление нонконформизма.

чувство взрослости, желание быть значимым;

ориентация на творчество;

проявление нонконформизма;

саморефлексия, большая требовательность к собственной личности.

.2 Исследование склонности к интернет - аддикции у подростков

Анализ результатов теста Кимберли-Янг на интернет-зависимость показал, что в исследуемой группе преобладает нарушение поведения, некоторые проблемы, связанные с чрезмерным использованием интернета у 12 (44,4 %) подростков, интернет-зависимость выявлена только у 3 (11,2 %) испытуемых. В первой полученной группе преобладают мальчики, а в двух последующих соотношение девочек и мальчиков 2 к 1.

По результатам опросника «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой Л.Н. и Больбот Т.Ю.» у 15 (55,6 %) подростков риск развития компьютерной зависимости отсутствует, 12 (44,4 %) находятся, либо на стадии увлечения (у 10 чел.), либо на первой стадии зависимости (у 2 чел.). Подростков со второй стадией компьютерной зависимости в исследуемой группе не выявлено.

Таблица 1

Распределение испытуемых в зависимости от выраженности интернет - зависимости

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Обычный пользователь интернета | Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным использованием Интернета | Интернет-зависимость |
| Мальчики | 7 (58,3 %) | 4 (33,3 %) | 1 (33,3 %) |
| Девочки | 5 (41,7 %) | 8 (66,7 %) | 2 (66, 7%) |
| Всего | 12 (44,4%) | 12 (44,4%) | 3 (11,2%) |

Таблица 2

Распределение испытуемых по стадиям развития интернет - зависимости

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Риск развития компьютерной - зависимости равен 0 | Стадия увлечения, «прилипания» к зависимости | Первая стадия зависимости | Вторая стадия зависимости |
| Мальчики | 7 (46,7 %) | 4 (40 %) | 1 (50 %) | - |
| Девочки | 8 (53,3 %) | 6 (60 %) | 1 (50 %) | - |
| Всего | 15 (55,6 %) | 10 (37 %) | 2 (7, 4%) | - |

.3 Исследование взаимосвязи выраженности криза подросткового возраста и склонности к интернет - зависимости

Почти все опрошенные, которые набрали больше 50 баллов по методике Кимберли-Янг «тест на интернет-зависимость», обнаруживают у себя черты и особенности поведения, свойственные человеку, переживающему кризис 13 лет. Только у двух школьников выявлены некоторые проблемы, связанные с чрезмерным использованием интернета, но не обнаружены черты кризисного периода.

Таблица 3

Соотношение кризиса подросткового возраста и склонности к интернет - зависимости

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Низкая степень выраженности кризиса | | Высокая степень выраженности кризиса | |
|  | Нет «нарушений» | Есть «нарушения» | Нет «нарушений» | Есть «нарушения» |
| Мальчики | 6 (66,7 %) | 1 (50 %) | 2 (66,7 %) | 9 (69,2 %) |
| Девочки | 3 (33,3 %) | 1 (50 %) | 1 (33,3 %) | 4 (30,8 %) |
| Всего | 9 (33,3 %) | 2 (7,4 %) | 3 (11,1 %) | 13 (48,2 %) |

В данной таблице в обобщенный термин «нарушения» мы включили как интернет - аддикцию, так и некоторые проблемы, связанные с чрезмерным использованием компьютера.

Проанализировав полученные результаты, мы обнаружили, что у 9 из 27 опрошенных испытуемых отсутствуют как признаки подросткового кризиса, так и какие-либо нарушения, связанные с активным использованием компьютера. Количество мальчиков в этой группе в 2 раза больше, чем девочек. У 13 человек были выявлены признаки кризиса и определённые нарушения, причем девочек было примерно в 2 раза больше. Незначительными оказались результаты по критериям «есть кризис/ нет нарушений» (3 человека) и «нет кризиса/есть нарушения» (2 человека).



Рис. 1. Соотношение кризиса подросткового возраста и склонности к развитию зависимости от компьютера

Если обратить внимание на график, можно наглядно увидеть, что примерно у половины испытуемых (49%) одновременно присутствуют два нами изучаемых феномена.

Для анализа результатов в программе «Statistica 6.1.» мы взяли непараметрический метод ранговой корреляции Спирмена. Результаты измерений представлены в ранговой шкале, что соответствует условиям использования данного метода.

Проведённый анализ дал следующие положительные коэффициенты корреляций: 1) анкета «Личностные особенности подростков» и «тест на интернет-зависимость» Кимберли - Янг r=о,68 при p< 0,05. 2) анкета «Личностные особенности подростков» и «способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Юрьевой Л.Н. и Больбот Т.Ю. r= 0,53 при p< 0,05.

Мы знаем что, если коэффициент корреляции по модулю оказывается близким к 1, то это соответствует высокому уровню связи между переменными. В нашем случае корреляции выявлены на уровне тенденций, такие результаты связаны малочисленностью выборки и использованием результатов, взятых из недостаточно достоверного источника - анкеты. Следовательно, на основе полученной корреляции нельзя делать однозначных, твёрдых выводов, но можно сказать, что прослеживается определённая зависимость между повышением показателя «выраженности подросткового кризиса» и повышением уровня компьютерной зависимости.



Рис. 1. Корреляционная плеяда кризиса подросткового возраста и склонности к компьютерной - зависимости

По результатам двух тестов видно, что в группах, отклоняющихся о нормы, преобладают девочки (соотношение примерно 2 к 1). Мы можем предположить, что такая особенность связана с ускоренным темпом физиологического развития организма девочек, т.е. начало кризисного периода у девочек наступает раньше, чем у мальчиков.

Данные, представленные в таблицах и диаграмме, говорят о том, что большинство школьников, которые испытывают переживания, связанные с кризисом подросткового возраста, пребывают на начальных стадиях развития компьютерной аддикции. Следовательно, можно сделать предположение о том, что подростки, испытывая сильные душевные волнения, тревогу, стресс, огорчаясь на непонимание близкого окружения, часто избирают своим спасителем компьютер, который незаметно поглощает всё их внимание, становится смыслом жизни.

Выводы

. Проанализировав теоретические представления о феноменах «аддиктивное поведение» и «аддикция», мы пришли к выводу о том, что на начальных этапах формирования компьютерная зависимость может выражаться в виде аддиктивного поведения, переходящего в итоге в нехимическую аддикцию, так как обнаруживается рост толерантности к аддиктивному агенту, теряется контроль, главной целью в жизни является аддикция, появляется полная социальная дезадаптация.

. Кризис подросткового возраста является сложным психологическим феноменом, который возник вследствие усложнения общества и вынужденного продления периода детства. Если взрослое окружение понимает потребности подростка, помогает ему справиться с его проблемами, то кризисный период проходит достаточно спокойно. Если же родители и учителя видят в подростке лишь непослушного, ленивого ребёнка, то в свою очередь подросток может действительно взбунтоваться или избрать решением всех своих проблем - уход в виртуальную реальность.

. Подростки, у которых выявлены признаки, свойственные кризису 13 лет, чаще испытывают проблемы, связанные с чрезмерным увлечением компьютером (48,2 %), чем те, у которых эти признаки не обнаруживаются (33,3%). Также результаты метода ранговой корреляции Спирмена показывают, что выраженность развития компьютерной аддикции имеет прямую корреляцию с интенсивностью проявлений кризиса подросткового возраста. Следовательно, в настоящем исследовании между выраженностью подросткового кризиса и развитием компьютерной аддикции получена прямая достоверная взаимосвязь.

Заключение

В настоящее время доступность, привлекательность, лёгкость в использовании делает различные гаджеты и компьютерные устройства отличным способом ощутить безопасность, уйти от реальных проблем и самого себя. В представленной курсовой работе были проанализированы теоретические представления об аддиктивном поведении, аддикции в целом и компьютерной аддикции в частности. Подверглись анализу феномен подросткового кризиса и его возможное влияние на формирование компьютерной аддикции у подростков. Также было проведено исследование, направленное на выявление признаков кризиса и признаков компьютерной зависимости, в котором принимали участие учащиеся 7 класса негосударственного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы «Таланъ». Затем полученные результаты анализировались, и производилось сравнение между выраженностью проявлений признаков кризисного периода и компьютерной зависимости. Таким образом, можно сказать, что поставленные нами задачи и цель выполнены.

Исходя из сделанных выводов, можно говорить о том, что заявленная нами гипотеза, выражающаяся в идее, что между подростковым кризисом и компьютерной зависимостью существует связь, подтверждается частично. В представленной выборке испытуемых было выявлено только 3 человека с компьютерной зависимостью, остальные испытуемые с определёнными проблемами находились на начальной стадии увлеченности компьютерной зависимостью.

Практическая значимость нашей работы заключается в выявлении актуальных проблем, свойственных современному подростку, а именно развитие компьютерной и интернет - аддикций. Зная «врага в лицо», можно проводить качественную профилактику развития аддикции, а не бороться с уже имеющейся проблемой, потеряв драгоценное время.

Список литературы

компьютерный зависимость кризис подростковый

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник Московского государственного университета: Научный журнал. - Сер. 14. - М.:Факел,1996. - №4 - С.14 - 20.

2. Бурова (Лоскутова) В.А. Интернет-зависимость - патология XXI века // Вопросы ментальной медицины и экологии.- 2000.- № 1.- С. 11-13.

. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. / Под ред. Д. И. Фельдштейна. - Издание 2-е, стереотипное. - М.: Издательство "Институт практической психологии", 1997. - 351 с.

. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии// Собрание сочинений: В 6 т. - М.: Педагогика, 1982. - Т. 4. - 433 с.

. Выготский Л.С. Педология подростка. - М.: Бюро заочного обучения при педфаке 2 МГУ, 1929. - 172 с.

. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета. // Психологический журнал. - Сер. 10. - М.: Экопсицентр РОСС, 2004. - № 1 - С. 90-100.

. Горбунова Л.Н., Анеликова Л.А., Семибратов А.Н., Смирнов Н.К., Сорокина Е.В., Третьяк Т.М. Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и интернет. - М.: СОЛОН-ПРЕСС , 2010. - 175 с.

. Гриффит В.Ю. Виртуальный мир рождает реальные болезни // Финансовые известия. - М.: СФЕРА1996. - Вып. 54 (183). - С.23 - 27.

. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2002. - 240 с.

. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор)// Аддиктология. - М.: Издательство "Гениус", 2005. - № 1. - 65-77 с.

. Жичкина А. Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете//Психологический Журнал. - М.: Издательство «ИП РАН», 2000. - том 21. - № 2. - С. 75-78.

. Зенковский В.В.Психология детства. - М.: Академия, 1996. - 346 с.

. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков. - М.: Фолиум, 1996. - 70 с.

. Краснова С.В., Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова Как справиться с компьютерной зависимостью. - М.: Бис-прант, 2005. - 149 с.

15. Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология. - Новосибирск: Изд. НГПУ <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\_%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9\_%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82>, 2001.- 246 с.

. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. - М.: Медпресс, 2001. - 444 с.

. Максимова И. Ю. «О склонности подростков к аддиктивному поведению» // Психологический журнал - М.: Издательство «ИП РАН» ,1996 . - т. 17- №3. - С. 149 - 152.

. Малкина - Пых Возрастные кризисы. - М.: Эксмо, 2004. - 839 с.

. Пиаже Ж. Речь и мышление ребёнка. - М.: Педагогика - Пресс, 1994. - 250 с.

. Репринцева Е.А. Игровая зависимость современных подростков: сущность, признаки, формы проявления // Вестник Российского гуманитарного научного фонда.- М.: Наука, 2007.- № 4.- С. 173 - 180.

. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. - М.: Мир, 1994. - 320 с.

. Старшенбаум Г.В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей. - М.: Когито - Центр, 2006. - 280 с.

. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. - Сер 14. Психология.- М.: Факел, 1991. - №3. - С. 27-39.

. Фрейд З. Я и Оно. - М.: Эксмо - Пресс, 1998. - 1040 с.

. Шабалина В. В. Зависимое поведение школьников. Психологическое консультирование школьников и их родителей по проблеме зависимого поведения - СПб.: Медицинская пресса, 2001. - 176 с.

. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. Заведений. 4-е изд. - М.: Издательский центр "Академия", 2007. - 385 с.

. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды - М.: Педагогика, 1989. - 560 с.

. Эриксон Э. Детство и общество. - Спб.: Фонд «Университетская книга», 1996. - 592 с.

. Юрьева Л.Б., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: «Пороги» 2006. - 192 с.

30. Kimberly S. Young; Cristiano Nabuco de Abreu Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment <http://books.google.com/books?id=C\_omSZQyfYcC&pg=PT11>. - New York John Wiley and Sons, 26 October 2010. - 294 p.

Приложение 1

Анкета «Личностные особенности подростков»

Здравствуйте!

Просим Вас принять участие в опросе и ответить на вопросы предлагаемой анкеты. Цель опроса - изучение личностных особенностей, свойственных подросткам. Мы гарантируем полную конфиденциальность Ваших ответов, которые впоследствии будут использованы только в совокупности с ответами других респондентов. Отвечая на вопросы, постарайтесь быть предельно откровенными. Помните, правильных или не правильных ответов нет!

. Быстро ли вы утомляетесь?

а) да; (1 балл) б) нет.

. Стали ли вы более вспыльчивыми и эмоционально возбудимыми за последний год?

а) да; (1 балл) б) нет;

.Испытываете ли вы чувства неудовлетворённости, неустойчивости, напряжённости?

а) всегда; (1 балл) б) часто; (0,5 балла) в) иногда; (0,5 балла) г) никогда.

.Часто ли вы переоцениваете свои возможности?

а) часто; (0,5 балла) б) иногда; (0,5 балла) в) редко; (0,5 балла) г) никогда.

. Расставьте по степени значимости следующие виды деятельности (1- самое значимое, 2 - менее значимое и т.д.):

а) работа по дому; б) прогулка и общение с друзьями; (1 балл) в) посещение кружков/ секций; г) учебная деятельность.

. Возникает ли у вас желание не следовать общепринятым правилам, не делать того, что от вас требуют?

а) всегда; (1 балл) б) часто; (0,5 балла) в) иногда; (0,5 балла) г) никогда.

. Появляется ли злость, раздражение, когда к вам начинают относиться как к ребёнку?

а) да; (1 балл) б) нет.

. Какое домашнее задание вам больше нравится?

а) выучить правило; б) решить задачу; в) подготовить сообщение; (1 балл) г) свой вариант.

. Охотно ли вы посещаете школу?

а) охотно; б) заставляют родители; в) неохотно; (1 балл) г) затрудняюсь ответить.(0,5 балла)

. Довольны ли вы собой?

а) да, доволен; б) нет, хочу быть лучше. (1балл)

Пол: М Ж

Возраст:

Пояснения к выбору ответов:

- Снижение работоспособности, связанное с протеканием пубертатного периода.

- Эмоциональные реакции, связанные с развитием полового созревания.

- Эмоциональные реакции, связанные с развитием полового созревания.

- Проявление юношеского максимализма.

- Ведущая деятельность подростка - общение со сверстниками.

- Проявление нонконформизма.

- Чувство взрослости, желание быть значимым.

- Ориентация на творчество.

- Проявление нонконформизма.

- Саморефлексия, большая требовательность к собственной личности.

1.Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость, адаптированный В.А. Лоскутовой (Буровой).

Инструкция: Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. Выберите наиболее подходящий для Вас вариант ответа на каждый вопрос. Постарайтесь отвечать честно!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Никогда | Редко | Регулярно | Часто | Постоянно |
| 1. Замечаете, что проводите в онлайне больше времени, чем намеревались? |  |  |  |  |  |
| 2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети? |  |  |  |  |  |
| 3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером? |  |  |  |  |  |
| 4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайне? |  |  |  |  |  |
| 5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети? |  |  |  |  |  |
| 6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети? |  |  |  |  |  |
| 7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое? |  |  |  |  |  |
| 8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом? |  |  |  |  |  |
| 9. Занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети? |  |  |  |  |  |
| 10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете? |  |  |  |  |  |
| 11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть? |  |  |  |  |  |
| 12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна? |  |  |  |  |  |
| 13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети? |  |  |  |  |  |
| 14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна? |  |  |  |  |  |
| 15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне? |  |  |  |  |  |
| 16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети? |  |  |  |  |  |
| 17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне? |  |  |  |  |  |
| 18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети? |  |  |  |  |  |
| 19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет? |  |  |  |  |  |
| 20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне? |  |  |  |  |  |
| 21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером? |  |  |  |  |  |
| 22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения? |  |  |  |  |  |
| 23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером? |  |  |  |  |  |
| 24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой? |  |  |  |  |  |
| 25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день? |  |  |  |  |  |
| 26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день? |  |  |  |  |  |
| 27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием? |  |  |  |  |  |
| 28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично? |  |  |  |  |  |
| 29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»? |  |  |  |  |  |
| 30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети? |  |  |  |  |  |
| 31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными? |  |  |  |  |  |
| 32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши? |  |  |  |  |  |
| 33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети? |  |  |  |  |  |
| 34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)? |  |  |  |  |  |
| 35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю? 36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах? |  |  |  |  |  |
| 37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети? |  |  |  |  |  |
| 38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети? |  |  |  |  |  |
| 39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером? |  |  |  |  |  |
| 40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно? |  |  |  |  |  |

Интерпретация:

 20-49 баллов - обычный пользователь Интернета

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

 80-100 баллов - Интернет-зависимость.

# 2. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой и Больбот.

# Инструкция: Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. Выберите наиболее подходящий для Вас вариант ответа на каждый вопрос. Постарайтесь отвечать честно!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | Никогда | Редко | Часто | Очень часто |
| 1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)? |  |  |  |  |
| 2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства? |  |  |  |  |
| 3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения? |  |  |  |  |
| 4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)? |  |  |  |  |
| 5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)? |  |  |  |  |
| 6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем? |  |  |  |  |
| 7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)? |  |  |  |  |
| 8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)? |  |  |  |  |
| 9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)? |  |  |  |  |
| 10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера? |  |  |  |  |
| 11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)? |  |  |  |  |

Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла.

 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. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.

 От 23 до 37 баллов - первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.

 38 и более баллов - вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

Приложение 2

Результаты диагностики испытуемых

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Методика Кимберли Янг | Методика Юрьевой - Больбот | Анкета «Личностные особенности подростков» | Пол |
| 1 | 40 | 14 | 4,5 | М |
| 2 | 52 | 14 | 5 | Ж |
| 3 | 78 | 22 | 5,5 | Ж |
| 4 | 44 | 15 | 3,5 | М |
| 5 | 45 | 14 | 0,5 | Ж |
| 6 | 79 | 20 | 7 | Ж |
| 7 | 49 | 17 | 5 | М |
| 8 | 55 | 20 | 7,5 | Ж |
| 9 | 44 | 15 | 1,5 | М |
| 10 | 74 | 17 | 8 | Ж |
| 11 | 119 | 27 | 6,5 | Ж |
| 12 | 50 | 14 | 4 | Ж |
| 13 | 67 | 14 | 6 | Ж |
| 14 | 72 | 16 | 3,5 | М |
| 15 | 45 | 15 | 2 | М |
| 16 | 58 | 20 | 6 | М |
| 17 | 40 | 11 | 3,5 | Ж |
| 18 | 83 | 19 | 7,5 | Ж |
| 19 | 55 | 15 | 5 | М |
| 20 | 47 | 13 | 5,5 | Ж |
| 21 | 40 | 11 | 1,5 | Ж |
| 22 | 49 | 15 | 4 | М |
| 23 | 53 | 16 | 6,5 | Ж |
| 24 | 79 | 18 | 5 | М |
| 25 | 125 | 32 | 9 | М |
| 26 | 48 | 15 | 1,5 | М |
| 27 | 46 | 14 | 8 | Ж |

Приложение 3

Коэффициенты корреляции и достигнутый уровень значимости

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пары признаков | Ранговая корреляция Спирмена | | | |
|  | Число наблюдений | Коэффициент Спирмена | T(N-2) | p - уровень |
| Var 1& Var 2 | 27 | 0,680579 | 4,644482 | 0,000094 |
| Var 1 & Var 3 | 27 | 0,531180 | 3,134697 | 0,004359 |