

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

МАНИН ДМИТРИЙ АНДРЕЕВИЧ


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
**ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ
ИЗ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование


Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
старший преподаватель
Перова Л.В. 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Обучающийся
Манин Д.А. 

Дата защиты

Оценка

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Феномен Интернет-зависимости в психологии	7
1.2. Психологические особенности подросткового возраста.....	13
1.3. Проблема Интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	19
1.4. Сущность зависимого поведения.....	27
Выводы по главе 1	34
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	36
2.1. Организация и методы исследования	36
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования	39
2.3. Рекомендации по профилактике Интернет-зависимости подростков	47
Выводы по главе 2	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Впервые о проблеме Интернет-зависимости заговорили в западных странах, когда обнаружили что работники в офисах, использующие Интернет, начинают чаще болеть и пребывать в плохом настроении. Был составлен и проведен опрос, по которому и выявили Интернет-зависимость.

В настоящее время, возможности Интернета используют практически везде в работе, в учебе, с его помощью делают покупки, оплачивают платежи. Люди начинают проводить за экраном монитора компьютера все больше и больше времени, уходя в виртуальную реальность. И это не может не настораживать. Человек начинает меньше времени проводить со своей семьей, все меньше времени уделяет работе, учебе, даже своим ежедневным потребностям. Все чаще Интернетом начинают пользоваться дети.

Как показывает практика, существует тонкая грань между использованием Интернета и возникновением зависимости от него. Как известно, виртуальный мир динамичен, в нем можно реализовывать свои скрытые желания, можно «приукрасить» или изменить представление о себе, можно «владеть» ситуацией, преодолевать трудности и чувствовать себя героем (например, в игре), испытывать различные эмоции в играх, виртуальных контактах, принимаемых решениях. Эти возможности Интернета являются очень привлекательными, особенно для тех людей, которые в силу каких-либо условий (социальных, личностных) испытывают дефицит в удовлетворении важных актуальных потребностей (в общении, в принятии, в признании успехов, в уважении, в достижении определенного статуса и пр.). Такой человек может психологически привыкнуть использовать Интернет в случаях, когда его не устраивает реальная действительность. Тем более что Интернет в настоящее время необходимое условие жизни, и в этом смысле, весьма доступное. Тогда Всемирная паутина начинает выполнять совсем другие функции в жизни человека – замены

общения, поднятия самооценки, и оказывает негативное влияние на его социальную жизнь.

В частности, в подростковом возрасте очень легко нарушается эта грань между обычным использованием Интернета и возникновением зависимости от него. Причина этого феномена лежит в «задачах» проживания в этом возрасте. Одна из важнейших возрастных задач в подростковом возрасте – установление интимно-личностных контактов со сверстниками. Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Идет активный поиск своего «Я», подросток начинает экспериментировать в различных социальных ролях. Ему важно высказаться и быть услышанным. Также для подростков важна потребность в признании, самоутверждении. Вместе с этим, подросток не спешит брать ответственность за свои поступки на себя. И, очевидно, практически все потребности подросткового возраста способны удовлетворить возможности Интернета. Именно поэтому у школьников велик риск вовлечения в Интернет-зависимость.

Таким образом, в силу актуальной потребности подросткового возраста в межличностном общении, подросток стремится реализовать себя в коллективе, прежде всего, школьном (классе). Следовательно, если выстроить адекватные отношения у подростка в силу каких-то причин не получается, то фрустрированная потребность в общении будет реализована в другом «месте» и другим способом. А, поскольку, как мы уже отметили выше, Интернет вполне позволяет удовлетворять потребности и в общении, и в признании, и в причастности к референтной группе, и, кроме того, является легкодоступным и «социальноодобряемым» ресурсом в подростковом возрасте, то подросток рискует стать Интернет-зависимым.

Мы считаем актуальным изучение Интернет-зависимости у учащихся 9 и 11 классов, потому что они находятся на важном рубеже в своей жизни – заканчивают школу. В зависимости от их умения общаться, решать конфликтные ситуации зависит их социализация в обществе.

Цель: изучить особенности Интернет-зависимости подростков из сельской местности.

Объект: интернет-зависимость подростков.

Предмет: особенности Интернет-зависимости подростков из сельской местности.

Гипотеза: существуют различия в Интернет-зависимости подростков из сельской местности и подростков, проживающих в городе. В частности, для подростков из села уровень Интернет-зависимости ниже, чем у подростков, проживающих в городе.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы мы решали следующие задачи:

1. Проанализировать феномен Интернет-зависимости в психологии.
2. Изучить психологические особенности подросткового возраста.
3. Выявить проблемы Интернет-зависимости в подростковом возрасте.
4. На основе результатов теоретического анализа исследуемой проблемы подобрать инструментально-диагностические средства для выявления уровня Интернет-зависимости подростков.
5. Исследовать особенности Интернет-зависимости подростков из сельской местности.
6. На основе полученных результатов разработать рекомендации по профилактике Интернет-зависимости подростков.

Эмпирическая база исследования: подростки – 71 человек (15–17 лет) - из них 38 подростков из сельской школы и 33 подростка из городской школы.

МБОУ Филимоновская средняя общеобразовательная школа Канского района, с. Филимонова, МБОУ СОШ №XX г. Канска.

Методы:

1. Общетеоретические методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы и методики исследования:

– опрос;

– методика диагностики склонности к Интернет-зависимости К. Янг (адаптированная В.А. Лоскутовой);

– методика: «Зависим ли ваш ребенок?» С.А. Кулакова (для родителей).

Практическая значимость: мы полагаем, что данные, полученные в ходе нашего исследования будут полезны для родителей, учителей, социальных педагогов и психологов, работающих непосредственно с данными подростками, в рамках психолого-педагогического консультирования, а также для организации коррекционной работы с Интернет-зависимыми.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ

1.1. Феномен Интернет-зависимости в психологии

Этот вид зависимости в последнее время получил широкое распространение и в научной литературе имеет много разных названий: кибераддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция. Впервые эту проблему стали обсуждать в 80-х годах прошлого столетия в Европе.

Интернет-зависимость – один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в Интернет и потере субъективного контроля за его использованием [18].

Первыми с Интернет-зависимостью столкнулись врачи психотерапевты. Родоначальниками изучения феномена зависимости от Интернета считаются два американских врача: И. Гольдберг и К. Янг [34].

В конце 1994 года К. Янг поместила на веб-сайте опросник, позволяющий выявить Интернет-зависимость. С помощью этого опросника удалось выявить 400 случаев аддикции из 500 участников. В 1995 году Янг организовала «Центр онлайн-зависимости».

С того времени, было написано и выложено на сайты множество опросников по теме зависимости от Интернета. Но все они не могут претендовать на репрезентативность. Во-первых, большинство участников склонны считать, что у них в какой-то мере есть Интернет-зависимость. Во-вторых, исследователи не договорились о критериях, на основании которых следует судить зависим ли человек от Интернета или нет. И, в-третьих, некоторые ученые не склонны считать Интернет-зависимость аддикцией. Возможно, это отражение других психических заболеваний.

В широком смысле понимания термина Интернет-зависимости, стоит учитывать, что это не только зависимость от социальных применений Сети

(общения), но и привязанность к играм в Интернете, к покупкам, различным аукционам, сексуальным применениям Интернета.

В качестве «притягательных» особенностей Интернета авторы выделяют [17]:

- возможность анонимного общения;
- неограниченный доступ к интересующей информации;
- доступность множества развлечений, зачастую недоступных в реальной жизни;
- возможность реализовать свои различные фантазии;
- возможность найти собеседников по интересующей теме (в реальной жизни этому могут мешать какие-либо личностные качества человека).

Таким образом, Интернет-зависимость является новой формой аддикции, отличающейся от других нехимических форм выходом на безграничные возможности виртуального мира.

Ученая Кимберли Янг описала этапы возникновения зависимости от Интернета [34].

1. Начальная точка. Характеризуется тем, что человек знакомится с Интернетом и у него происходит фиксация связи между какими-либо положительными переживаниями и использованием Интернета. В этот момент, он понимает, что выходя в Интернет, испытывает совсем другие, положительные чувства, чем в реальности.

2. Аддиктивный ритм. Устанавливается определенная частота обращения к Интернету. Но пока лишь в стрессовые моменты, так как ограничен выбор стратегий выхода из затруднительных положений.

3. Аддикция как часть личности. Учащается обращение к Интернету, но в тоже время, у человека еще могут возникать периоды прекращения аддикции или замены ее на другую. Также, существует иллюзия контроля над своими эмоциями.

4. Доминирование аддикции. Полное погружение в Интернет-зависимость. Человек перестает общаться с людьми не только в реальности, но и в социальных сетях.

5. Этап катастрофы. Человек пренебрегает своим здоровьем, личной гигиеной. Начинает разрушаться психика.

Наиболее полное описание характеристик поведенческой деятельности, свойственных явлению Интернет-зависимости, можно обнаружить в работах А.Е. Войскунского Так, отмечается [12]:

1. Активное нежелание и неспособность отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете, а уж тем более прекратить работу.

2. Раздражение и досада, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые мысли об Интернете в такие периоды.

3. Желание проводить в Интернете большое количество времени и неспособность его контролировать.

4. Желание тратить на Интернет большое количество денежных средств, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей накоплений и сбережений.

5. Готовность обманывать друзей и членов семьи, преуменьшая частоту и длительность работы в Интернет-пространстве.

6. Склонность и способность забывать при работе в Интернете об учебных и домашних делах, или служебных обязанностях, важных деловых и личных встречах, пренебрегая карьерой или занятиями.

7. Стремление и способность освободиться на время работы в Интернет-пространстве от ранее возникнувших чувств беспомощности или вины, от депрессии или состояний беспокойства и тревоги, обретение ощущения психоэмоционального подъема и своеобразной эйфории.

8. Неспособность адекватно принимать критику подобного образа жизни от близких, друзей или начальства.

9. Готовность мириться с потерей друзей, разрушением семьи и круга общения из-за поглощенности работой в Интернет-пространстве.

10. Игнорирование собственного здоровья и, зачастую, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время.

11. Сокращение физической активности, пренебрежение личной гигиеной из-за паталогического желания проводить огромное количество времени в Интернет-пространстве.

12. Частое «забывание» о еде, нарушение пищевого поведения.

13. Злоупотребление тонизирующими напитками.

14. Просматривание, подбор и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими.

Доктор М. Орзак выделила психологические и физические симптомы, характерные для Интернет-зависимости [4].

1. Психологические: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, невозможность остановиться, пренебрежение семьей и друзьями, проблемы с работой или учебой, скрывание от работодателей или родных правды о своей деятельности.

2. Физические: синдром карпального канала (поражение нервных стволов руки), сухость в глазах, боли в спине, расстройство сна, пренебрежение личной гигиеной, частые головные боли.

Психолог К. Янг определила пять основных категорий этой зависимости [33]:

1. Киберсексуальная. Зависимость от киберпорнографии или от интерактивных комнат общения для «взрослых».

2. Киберотношения. Зависимость от дружеских взаимоотношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных конференциях и играх, которая заменяет семью и реальных друзей.

3. Безмерная сетевая вовлеченность. Она включает в себя тягу к азартным сетевым играм, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сетевую площадку.

4. Информационная перегрузка. Безмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных.

5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в программировании или в компьютерных играх, в основном среди детей подросткового возраста.

Подвергая анализу мотивы, которые заставляют людей посвящать значимую часть своего времени Интернет-пространству, можно сделать вывод, что для большинства пользователей Интернет выступает в качестве:

1. Общения. Кто-то проводит огромное количество времени в социальных сетях, часами просиживая в поисках одноклассников, единомышленников, или просто интересных людей. Кому-то больше по душе общение на форумах, при помощи Skype или ICQ. Кто-то ищет свою половинку на сайтах знакомств. И самое главное – это то, что благодаря Интернету мы можем без проблем общаться с людьми, в каком бы месте земного шара они не находились.

2. Развлечений. Смотреть фильмы, слушать музыку, читать книги, играть в игры, проходить тесты можно теперь не выходя из режима онлайн.

3. Самообразования. Интернет, бесспорно, является лучшим и оптимальным источником информации. Многие люди используют его для пополнения своих знаний в тех или иных сферах: записываются на дистанционные онлайн тренинги и курсы, читают книги, полезные статьи, просматривают видеоуроки, изучают языки.

4. Способности к творчеству, саморазвитию, личностному росту. Интернет является своеобразной площадкой для развития творческих способностей. Достаточно пройтись по кулинарным сайтам или рукодельным блогам, как тут же хочется все это повторить самостоятельно. Многие люди нашли свое любимое увлечение именно благодаря Интернету.

5. Места для совершения сделок или покупок. Теперь человек, не выходя из дома, может купить или продать любой товар или вещь. Через Интернет можно совершать различные денежные операции.

б. Средства заработка. Благодаря интернету можно заработать! Так, многие люди открывают Интернет-магазины, заводят сайты или блоги, многие создают YouTube-каналы. Новички могут начать с фриланса: наполнять сайты контентом, заниматься веб-дизайном и программированием, придумывать слоганы, продавать фотографии.

Если сравнивать Интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то можно выявить достаточное число схожих черт. Так, многие терапевты сошлись в одном, не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости [15]. Ряд авторов полагает, что существует так называемый зависимый тип личности и люди, имеющие такие черты, попадают в группу риска.

К таким чертам относятся: несамостоятельность, неспособность отказать, из-за страха быть отвергнутым, чрезмерная ранимость, безответственность; все это определяет пассивную жизненную позицию, когда индивид отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения. И к такому типу личности относится подросток.

Также Интернет-зависимость характеризуется следующими признаками: пренебрежение важными вещами ради Интернета (работа, семья, друзья и прочее); разрушение межличностных отношений; скрытность, раздражительность, когда люди критикуют какие-либо действия аддикта; пренебрежение к своему организму (нарушение режимов сна и отдыха, отсутствие личной гигиены и т. д.).

По данным К. Янг, 25% Интернет-зависимых приобретают аддикцию в течении полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течении второго полугодия, а 17% - через год [2].

Следует сказать о том, что кроме негативных сторон пользования Интернетом, некоторые авторы выделяют и позитивный смысл: преодоление

коммуникативного дефицита, расширение круга общения, повышение информированности в обсуждаемых вопросах.

Кроме того, Интернет помогает людям, в жизни, которые по тем или иным причинам, не могут нормально вступать в коммуникацию с обществом. Так, Интернет является для них возможностью иметь друзей, общаться на расстоянии.

Таким образом, под Интернет-зависимостью понимается навязчивое стремление выйти в Интернет и оставаться там как можно дольше. Проблема Интернет-зависимости все больше начинает выходить на передний план в числе распространенных зависимостей. В России, эта проблема еще не является столь актуальной, как в Европе и Америке, однако нельзя не сказать, что ее нет вообще в нашей стране. Число Интернет-пользователей растет с каждым годом, выходят новые технические новинки и человек все больше и больше втягивается в процесс Интернет общения. Особенно, под большим риском находятся подростки, в силу специфики возраста.

1.2. Психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст – период жизни человека от 10–11 до 14–15 лет. По своему психологическому содержанию подростковый возраст весьма неоднороден: дети младшего подросткового возраста по психическому развитию значительно отличаются от старших подростков.

Основной задачей подросткового возраста является личностное и профессиональное самоопределение.

Основные психологические новообразования периода подросткового возраста:

1. Реакция эмансипации и потребность в самоутверждении.
2. Формирование «Я» концепции и самосознания, способность к рефлексии.

На смену учебной деятельности, которая была ведущим видом деятельности в период среднего детства (с 6 до 11 лет), выходит такой вид деятельности как общение со сверстниками. Бурное половое созревание откладывает отпечаток на процесс психического, психологического и личностного развития подростка, что, в свою очередь определяет его потребности и мотивы, а задачи, которые ставит перед подростком окружающее его общество, формируют процесс его социализации и социальной адаптации [32].

Подростковый возраст является критическим периодом развития и относится к числу кризисных возрастов, что обусловлено неоднозначным протеканием процесса психологического взросления и полового созревания ребёнка. До сегодня ведется дискуссия о вопросах протяженности критического периода и неизбежности возрастного кризиса. В традиционных культурах, благодаря систематической подготовке к статусу взрослого человека и его публичное, торжественное признание (обряд инициации), кризиса взросления обнаружено не было [28].

Можно выделить общую характеристику возрастного кризиса подросткового периода, не зависимо от культуры и этноса во всех исторических эпохах. Такой характеристикой выступает биологическое созревание, отличительной чертой которого является бурное физическое развитие и половое созревание.

Наиболее сложным в любой периодизации считается возраст от 13 до 15 лет. Это период бурного и неравномерного роста и развития организма, что приводит к повышенной возбудимости, лабильности настроения и быстрой утомляемости [23].

Наиболее характерные черты подросткового возраста определяются по следующим признакам:

- резкое ухудшение поведения, проявляющееся в драчливости, негативизме, противопоставлении себя взрослым, упрямстве;
- выраженная противоречивость стремлений;

– реакция эмансипации – стремление подростка освободиться от контроля родителей.

Параллельно с реакцией эмансипации протекает реакция группирования со сверстниками. Другой подросток становится значимым партнёром по общению, подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками.

Подростковый возраст является периодом перехода от детства к взрослости, поэтому центральным образованием подросткового возраста является внутреннее ощущение себя взрослым, требование, чтобы к нему относились, как ко взрослому [25].

В подростковом возрасте начинает устанавливаться определённый круг интересов, становящейся психологической базой ценностных ориентаций подростков.

Одной из ярких особенностей подросткового возраста является личностная нестабильность, проявляющаяся в аффективной «взрывчатости», частых сменах настроения, противоречивостью, неустойчивостью поведения, впадением в крайности. Подросток чрезвычайно подвержен внешним влияниям, и эта зависимость от внешних влияний порождает серьёзные социальные проблемы (делинквентное поведение, ранняя алкоголизация, наркомания, суициды) [20].

Самосознание, как одно из важнейших новообразований личности, имеет значительное влияние на психическое развитие подростка. Именно в период подросткового взросления наблюдается бурное развитие самосознания, происходит ориентировка личности ребенка на оценку самого себя. Сравнительно с младшим школьником, который в оценке своей деятельности и своих качеств ориентируется на мнение учителя, подросток стремится иметь свое мнение и самостоятельно оценивать свою деятельность и личные качества.

Самосознание выражается в таких формах как самонаблюдение, самооценка, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию в

чувстве собственного достоинства. Интерес к самим себе возникает не из пустого любопытства, а из стремления понять, что в поступках и целях является правильным, чего следует добиваться в жизни [23].

Перечисленные особенности подросткового возраста становятся факторами риска психологической безопасности. Поэтому школа должна обеспечить психологическую безопасность подростков.

В безопасности подросток может себя чувствовать, если:

- имеет представление об угрозе, представление, как справиться с ней, обеспечить свою безопасность;

- владеет приёмами критического мышления;

- обладает определённым уровнем развития познавательных процессов.

Рассмотрим более подробно, как изменяется познавательная, эмоциональная, мотивационная, личностная и поведенческая сферы в период среднего подросткового возраста.

Итак, подростковый возраст характеризуется дальнейшим развитием психических познавательных процессов. Особенно заметные изменения происходят в интеллектуальном плане. Активно развивается логическое, а затем и абстрактное мышление, активизируются творческие способности подростка, а в дальнейшем формируется индивидуальный стиль мыслительной деятельности.

Очень бурно происходит развитие и в эмоциональной сфере. В этот период онтогенеза эмоциональной сфере свойственна амбивалентность. У подростков отмечается частая и резкая смена настроения без особых причин, дети в этот период очень раздражительны, импульсивны, возбудимы [19].

Общее личностное развитие, расширение круга интересов и потребностей, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками способствует активному формированию социально значимых побуждений и переживаний, таких, например, как сочувствие чужому горю, сопереживание и так далее [20].

У подростков 12–14 лет происходят коренные преобразования мотивационной сферы. Мотивационная сфера становится все более иерархичной, мотивы поведения все более осознанными, а многие интересы приобретают характер стойкого увлечения [32].

Как уже отмечалось, на первый план в подростковом возрасте выходит потребность общения со сверстниками, а также ярко выраженная потребность аффилиации, то есть принадлежности к референтной для подростка группе. В этом возрасте общение становится все более интимным, то есть появляются очень близкие друзья, которым подросток может доверить все свои секреты.

Также этому возрасту характерно повышение интереса к сексуальной сфере и к вопросам полового развития. Наблюдаются выраженные гендерные особенности мотивов сексуальной активности подростков.

В период среднего подросткового возраста отмечается активное становление самооценки личности, которая является основой Я-концепции личности. Особенности самооценки влияют на поведение подростка, его поступки, самовосприятие, обуславливают его социальную адаптацию и социализацию.

В период подросткового возраста продолжает активно формироваться самосознание, вырабатывается собственная система эталонов для самооценивания и самоотношения. Подросток может критично оценить свои поступки, рефлексировать, предвидеть результаты своих поступков и т.д. Как результат – переход от внешней оценки (со стороны значимых окружающих людей, например, родителей и учителей) к внутренней (собственная оценка своих поступков, способностей и т.д.). Однако значимой остается внешняя оценка со стороны референтной группы сверстников [23].

Поведение подростка 12–14 лет определяется, во-первых, его половым созреванием, во-вторых, сформировавшимися у него к этому времени

индивидуально-личностными особенностями, а в-третьих, его маргинальным социальным положением.

Стремление подростка к общению со сверстниками получило название подростковой реакции группирования или аффилиация. Подростковые группы по гендерному признаку смешанные.

Стремление к аффилиации, важность оценки референтной группы, развивающаяся способность к рефлексии, формирование самосознания, неустойчивая эмоциональная сфера приводят к тому, что у подростка ярко выраженной становится потребность освободиться от опеки взрослых, то есть возникает реакция эмансипации. Обостренное чувство взрослости является причиной постоянных конфликтов с родителями и учителями. Подростки всячески демонстрируют свою взрослость и независимость, однако это проявляется на уровне поступков и привычек, а не на уровне самосознания и ответственности за свои поступки [23].

Потребность ощущать себя независимым может подтолкнуть подростка к неодобряемым со стороны социума поступкам и привычкам (например, употребление алкоголя, курение, агрессия и противоправные действия и т.д.). Подростки ощущают себя непонятыми со стороны еще вчера значимых для них взрослых, что усугубляется эмоциональной неуравновешенностью. Чаще всего подростки неуверенны в себе, что толкает их искать каналы общения, в которых можно изменить свои качества, добавить себе привлекательности и при этом ощущать себя в достаточной безопасности [1].

Такой средой может выступать всемирная сеть Интернет. В Интернете подросток может реализовать себя, найти единомышленников, ощущать себя причастным к референтной группе и т.д. Удовлетворение всех актуальных для подростка потребностей приводит к тому, что он снова и снова погружается в Интернет-пространство, все больше отдаляясь от окружающей его социальной реальности. В результате формируется Интернет-зависимость, что нарушает дальнейшие процессы психического,

личностного и социального развития личности молодого человека, его социализацию и самореализацию.

Таким образом, из всего вышесказанного для себя мы отмечаем основные положения подросткового периода:

1. Это кризис возрастного развития, здесь происходит выстраивание новой системы отношений, повышенный интерес к себе, к своему внутреннему миру.

2. Общение (преимущественно со сверстниками) выступает как ведущая деятельность, которая объясняется стремлением понять себя, найти свое место в жизни.

3. Формируется самосознание, которое позволяет определять свою позицию, роль в обществе.

4. Чаще взрослый для подростка преграда, соперник для опробования, реализации своего «Я»; оценка, мнение взрослых для подростка малозначительны, за исключением авторитетов, которые им признаются.

1.3. Проблема Интернет-зависимости в подростковом возрасте

Период подросткового возраста – один из важнейших этапов становления и развития личности. В этот период молодой человек ищет ответы на жизненно важные вопросы: кто он, какой он, какие возможности есть у него, чтобы реализовать себя, найти место в окружающем его мире и т.д. Ответы на эти вопросы обеспечивают личностное и профессиональное самоопределение подростка, его социализацию. Таким образом, какова будет личностная и социальная ориентация молодого человека в этот период, в таком направлении и будет он развиваться всю свою дальнейшую сознательную жизнь. Какие черты и установки сформируются у подростка к окончанию подросткового периода онтогенеза, такая основа и будет в процессе дальнейшей его личностной самореализации [27].

Закрепленные в подростковые черты характера и привычки влияют на образ жизни и взаимодействия с окружающей социальной действительностью индивида уже в более зрелые годы.

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 [20].

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 «завсегдатаем» 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 [19].

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, неразвитость волевых качеств, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования Интернетом, инфантильность, боязнь прямых контактов в общении и так далее [2].

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.

Рассмотрим основные причины, по которым подростки становятся частыми пользователями Интернета, и в конечном итоге, Интернет-зависимыми.

1. Хакерство.

Зачастую хакерством начинают заниматься именно подростки. Одной из первопричин является недостаточная развитость социальных навыков, личностной и морально-правовой сферы, на что указывает их запретные и криминальные действия.

2. Игровая деятельность.

Повсеместно признается важность влияния игровой деятельности на развитие личности, как индивида, так и общества, в целом. Но увлечение компьютерными играми зачастую носит негативно влияющий на развитие личности подростка, у которых выраженная 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.

3. Коммуникативная деятельность в сети Интернет.

Коммуникативная деятельность, осуществляемая посредством Интернета, во многом разнообразна. В настоящее время происходит интенсивное экспериментирование с анонимностью, от предельного самораскрытия с элементами эксгибиционизма и/или аггравации до обмана, склонности к манипулированию и попыток фактически управлять мнением о себе [9].

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 [10].

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 [3].

Таким образом, социальные контакты в виртуальном сообществе имеют специфическую природу, сочетая такие качества, как избирательность, анонимность и доступность. Интернет как способ аддиктивной реализации достаточно уникален, но лишь одно – это не может объяснить появление интернет-аддикции, должна присутствовать определенная личностная предрасположенность. «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 [5].

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 [24]:

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.

5. Наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания. Если ребёнок-инвалид учится на дому, если круг его общения очень ограничен, если он почти или вовсе не выходит из дома, если тяжёлые увечья препятствуют установлению контактов с окружающими или отворачивают окружающих от ребёнка, то компьютер может стать единственным средством общения, получения информации, единственным развлечением и занятием. Под физическими недостатками, препятствующими общению, подразумевают отсутствие слуха, зрения, ДЦП, затруднённую речь, тяжёлую форму эпилепсии, тяжёлые пороки сердца, атрофию мышц и т.п. [24].

Как нельзя разделить мир на черное и белое, так же и здесь исследователи сходятся во взглядах, что нельзя определенно разделить исследуемых на зависимых и однозначно независимых. Существует несколько пограничных стадий склонности к интернет-зависимости: от легких (сопровождающихся легким дискомфортом при невозможности выйти в интернет) и до тяжелых (характеризующихся полной потерей контроля над действиями, проявление физической и словесной агрессии). Так, все активнее пробивает себе дорогу точка зрения, согласно которой традиционно относимым к Интернет-аддикции феноменам могут быть даны альтернативные объяснения [26].

Возможностей использования сети для подростков огромное количество. Во-первых, подростки испытывают потребность в общении со сверстниками, во множестве контактов, новых знакомств, возможности обмениваться информацией. Эту потребность они реализуют через «чаты», «форумы» и электронную почту. Многих привлекает возможность общаться от разных лиц (бесплатные электронные адреса можно зарегистрировать на любую вымышленную фамилию и имя), многие подростки компенсируют в Интернете недостаток общения в повседневной жизни, используют Сеть как способ самоутверждения.

Во-вторых, Интернет позволяет подросткам получать информацию, которую они хотят получить, а не то, что им навязывают средства массовой информации, к которым постепенно они могут потерять доверие. Степень доверия к информации, представленной в Сети несколько выше, так как там они могут найти намного больше информации по одному и тому же вопросу.

В цепочке «старший подросток – компьютер – интернет» возможно два варианта развития их взаимосвязи: «положительный» и «отрицательный». «В первом случае, молодой человек разумно и рационально использует потенциал компьютера и интернет-ресурсов. Во втором случае при частом использовании компьютера и интернета возникают Интернет-зависимость, выражающаяся в большом количестве проблем поведения и контроля над влечениями, и в итоге к изменению личности в целом» [6].

«Отрицательными последствиями влияния виртуального пространства на личность являются деперсонификация и метаперсонификация человека, перенос полюса коммуникативной активности из реальных условий социума сеть, аутизация» [6]. Анонимность и фактическая невозможность проверки, предоставленной о себе информации, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных характерологических и иных особенностей стимулируют развитие Интернет-зависимости.

Зависимость от интернета провоцирует развитие целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические стрессы, депрессии, предпочтение виртуального мира реальной жизни, трудностикоммуникации, потеря контроля времяпрепровождения за компьютером, возникновение чувства беспокойства при отсутствии возможности пользования интернетом. Юношам и подросткам, страдающим зависимостью от интернета, нередко характерны неумение выстраивать отношения с противоположным полом и со сверстниками, тяжелая адаптация в коллективе, что порождает уход от жизненных трудностей в виртуальный мир и постепенному формированию интернет зависимости [30].

Уход в Интернет-среду является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками подросток старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет-среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения [7].

В подростковом возрасте требования к жизни завышены, вследствие чего развивается негативизм в оценках, установка на отрицательную позицию в общении, поэтому в этом возрасте дети пытаются ограничить общение кругом доверенных лиц, для них свойственно демонстративное увлечение модными в данный момент вещами, к которым относится и компьютер. Специфичность деятельности подростков в виртуальной реальности может иметь следствием неадекватность восприятия реальных контактов и привести к деформации межличностных отношений [11].

Таким образом, причины развития Интернет-зависимости многочисленны: от личностных особенностей до определённых жизненных обстоятельств.

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.

1.4. Сущность зависимого поведения

Современное общество характеризуется кризисными явлениями во многих сферах общественной жизни. С одной стороны, трудные социально-экономические, политические и культурные условия в России в значительной мере осложняют как саму жизненную реальность, так и психологическое принятие этой сложной реальности людьми. С другой стороны, ускорившийся темп жизни в условиях современного информационного общества, часто еще более затрудняет адаптацию и социализацию человека. Возникает реальная проблема потери чувства безопасности у значительной части населения нашей страны и страх перед действительностью. Этот страх порождает стремление уйти от реальности. В большей степени этому страху подвержены люди с низкой переносимостью трудностей и низкими адаптационными способностями. В поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса такие люди часто прибегают к стратегиям аддиктивного поведения. Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия.

В определении Ц.П. Короленко, аддиктивное поведение – это стремление к уходу от реальности путем изменения психического состояния искусственным образом: при помощи приема каких-либо веществ (алкоголь, наркотики, токсические вещества, фармакологические препараты), либо осуществляя какой-либо вид деятельности, активности (азартные игры, коллекционирование, уход в работу и пр.), что сопровождается развитием интенсивных эмоций [21].

Таким образом, аддиктивное поведение направлено на поиск более удовлетворяющей, чем объективно существующая, реальности. Кроме того, уход от реальности всегда сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. Эмоции являются составной частью зависимости. Человек

фактически зависит не от препарата, а от эмоций. И, как ни парадоксально, в первую очередь важна не модальность эмоции (положительная или отрицательная), а ее интенсивность. Чем сильнее эмоция, тем сильнее зависимость [4]. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием, волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности [34].

Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что аддикт оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, расслабляться, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям [21].

Основным мотивом личностей, склонных к аддиктивным формам поведения, является активное изменение неудовлетворяющего их психического состояния, которое рассматривается ими чаще всего как «серое», «скучное», «монотонное». Такому человеку не удастся обнаружить в реальной действительности какие-либо сферы деятельности, способные привлечь надолго его внимание, увлечь, обрадовать или вызвать иную существенную и выраженную эмоциональную реакцию. Жизнь видится ему неинтересной в силу ее обыденности и однообразности. Он не приемлет того, что считается в обществе нормальным: необходимость что-либо делать, заниматься какой-нибудь деятельностью, соблюдать какие-то принятые в семье или обществе традиции и нормы [29].

Можно говорить о том, что у индивида с аддиктивной нацеленностью поведения значительно снижена активность в обыденной жизни, наполненной требованиями и ожиданиями. При этом аддиктивная активность носит избирательный характер: в тех областях жизни, которые пусть временно, но приносят человеку удовлетворение и вырывают его из мира эмоциональной стагнации и бесчувственности, он может проявлять недюжинную активность для достижения цели.

Существует несколько способов изменения своего психического состояния. Один способ, наиболее обсуждаемый в литературе – это употребление химических (психоактивных) веществ (алкоголь, табак, наркотик), а другой способ ухода от реальности – осуществление какого-либо вида деятельности, приносящее нужные человеку эмоции. Такой деятельностью может стать игра, работа, отношения, экстремальные виды спорта и пр. [31].

Таким образом, все аддикции можно разделить на определенные виды. По системной классификации Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой [22] аддикции бывают химические, нехимические и промежуточные. К химическим видам аддикций относят алкогольную, наркотическую, табачную, зависимость от летучих токсических веществ; к промежуточным (пищевым) видам – булимию и анорексию; к нехимическим – Интернет-аддикцию, гэмблинг, аддикцию к трате денег, работоголизм, фанатизм, любовную и сексуальную аддикцию и др.

Также заслуживает рассмотрения и классификация, выдвинутая Д.В. Четвериковым (2002) [16]. Он предлагает выделять химические, физиологические, виртуальные, интрперсональные и социальные виды аддикций:

1. Химические (алкоголизм, наркомания).
2. Физиологические (сексуальные аддикции, аномальное пищевое поведение).
3. Виртуальные (компьютерная и телевизионная).

4. Интерперсональные (аддикция отношений, любовная аддикция, созависимость).

5. Социальные (трудоголизм, фанатизм, гемблинг).

Подчеркнем, что все многочисленные виды зависимого поведения, схожи в том, что аддиктивная реализация заменяет все: дружбу, любовь, другие виды активности.

Можно выделить некоторые особенности, которые свойственны всем аддиктам:

1. Потеря систем ценностей и личной морали, которые раньше были значимы для человека.

2. Возникновение изоляции от семьи, других людей.

3. Все большая вовлеченность в аддиктивный процесс.

4. Конфликты с окружающими людьми и с самим собой.

5. Потеря управления над своей жизнью.

Ученые Д. Кандел и Д. Малов отметили, что у различных форм отклоняющегося поведения, включая аддиктивное, существуют общие социологические характеристики [16]:

1. Возникновение у преимущественно молодых людей.

2. Социальное значение (демонстрация взрослости, протеста и проч.).

3. Сходное социальное влияние (родители, партнеры, друзья).

4. Зависимость скорости возникновения аддикции от возраста (раннее влечение быстро приводит к аддикции).

5. Схожесть жизненного стиля, системы отношений у аддиктов.

В качестве базисной характеристики аддиктивной личности В.Д. Менделевич выделяет зависимость. Для оценки отнесения человека к зависимому типу выделяются признаки, пяти из которых достаточно для диагностики зависимости: неспособность принимать решения без советов других людей; готовность позволять другим принимать важные для него решения; готовность согласиться с другими, чтобы не быть отвергнутым (даже если другие не правы); затруднения начать какое-то дело

самостоятельно; готовность добровольно идти на выполнение унижительных или неприятных работ с целью приобрести поддержку и любовь окружающих людей; плохая переносимость одиночества и готовность на значительные усилия, чтобы его избежать; ощущение опустошенности или беспомощности, когда обрывается близкая связь; страхом быть отвергнутым; легкая ранимость, податливость малейшей критике или неодобрения со стороны [21].

Функции зависимого поведения:

- зависимое поведение полифункционально, по мере развития зависимого поведения доминирующая функция меняется;
- познавательная функция (удовлетворение любопытства, изменение восприятия, расширение сознания);
- гедоническая функция (получение удовольствия);
- психотерапевтическая функция (релаксация при наличии стрессовых ситуаций или эмоционального напряжения; повышение уровня комфортности; снятие барьеров в поведении, которое пугает);
- компенсаторная функция (замещение проблемного функционирования в сферах сексуальной жизни, общения, развлечений и др.);
- стимулирующая функция (повышение продуктивности деятельности);
- адаптационная функция (приспособление к группе сверстников, употребляющих наркотики);
- анестетическая функция (избегание боли) [16].

Так как зачастую при наличии какой-либо одной аддикции, наблюдается склонность к возникновению и других форм зависимого поведения, то целесообразно рассматривать человека через призму склонности его к зависимому поведению в целом, а не наличие отдельных видов аддикций [25].

Стоит отметить различие понятий увлечение, зависимость, аддикция, аддиктивное и зависимое поведения.

Что касается терминов зависимость и аддикция, то в России принято считать их практически синонимами, с одной лишь оговоркой, что химические аддикции, следуя отечественной медицинской наркологической практике, принято называть зависимостями (алкогольная, наркотическая зависимость), а поведенческие формы зависимости (зависимость от Интернет, игроманию, трудовогоголизм и пр.) – аддикциями.

В настоящее время зарубежные авторы под аддиктивным поведением обычно понимают злоупотребление различными веществами или осуществление определенного вида деятельности, изменяющими психическое состояние до того, как от них сформировалась зависимость (аддикция) (Miller, Landry, А.Б. Фомина) [16].

Психолого-педагогическая трактовка определения аддиктивного поведения (Ц.П. Короленко, Н.А. Сирота, Н.А. Шилова и другие) более широка: это одна из форм деструктивного, отклоняющегося поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций [8].

Психолог И.Д. Даренский определяет аддиктивное поведение как систематическое повторение действий, лишенных целесообразности и реального приспособительного значения, возникающее у дефицитарных личностей, как свидетельство психологической декомпенсации и ведущее к снижению социальной адаптации или дезадаптации [13].

Вне указанных действий возникает состояние психофизического дискомфорта, актуализация психологической декомпенсации и личностного дефицита, а также их углубление вследствие возникновения нервно-психических расстройств. Общий признак аддиктивных нарушений в том,

что они связаны с двойкими состояниями: сначала сопряжены с удовольствием, а потом – с негативными переживаниями в случае лишения [14].

Аддикт не то чтобы испытывает удовольствие в контакте с предметом своей зависимости: он скорее вне этого контакта испытывает выраженный дискомфорт, неудовольствие.

В любом случае, аддиктивное поведение – это формирующаяся аддикция, зависимость.

Главное же отличие зависимости от увлечения – зависимость (аддикция) мешает жить, и в первую очередь самому человеку, а не только его окружению. Окружение подчас называет то или иное увлечение члена своего социума зависимостью только потому, что человек в это увлечение убегает от них, от их власти, давления и т.п. А если самому человеку какое-то «рабство» мешает – вот это уже зависимость в полной мере.

Конечно, говоря о подростках, целесообразнее говорить об аддиктивном поведении, как о еще несформировавшемся зависимом поведении, а о «пробах», которые позволяют ему уходить от трудностей и психологического дискомфорта, возникающего в реальной жизни.

Выводы по главе1

Проведенное теоретическое исследования проблемы Интернет-зависимого поведения среди детей подросткового возраста позволяет сделать следующие выводы:

Интернет-зависимость – один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в Интернет и потере субъективного контроля за его использованием

Для психолога К. Янг зависимость от Интернета – поиск новизны, стремление к постоянной стимуляции чувств, эмоциональную привязанность (возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться тем самым от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение); упоминается и удовольствие ощутить себя «виртуозом» в применении компьютера для работы в Интернете.

Интернет-зависимость представляет собой наличие навязчивого желания подключиться к Интернету и болезненной неспособности отказаться от него.

Симптоматика Интернет-зависимости определяется возникновением в процессе использования Интернета проблем психологического характера, формированию стрессов, а также падению статуса пользователя в социальном, психологическом или материальном плане, нарушение его физических возможностей.

Подростковый возраст является основным периодом для личностного формирования индивида, определения его дальнейшей профессиональной направленности, создания стратегий собственного развития и самореализации в обществе, выбора моделей взаимодействия с внешней социальной средой. Какие социально-личностные ориентиры сформируются в подростке, такое направление движения будет им выбрано и в дальнейшей жизни. Таким образом, в подростковом периоде необходимо уделять

повышенное внимание вопросам направления и корректировки курса формирующегося индивида.

Для подростков характерна эмоциональная нестабильность и частая кардинальная перемена ориентиров. Зачастую нестабильность выражается в повышенной тревожности и агрессии, конфликтности особенно с людьми старшего возраста, например, родителями или школьными педагогами. Постоянный поиск состояния полной удовлетворенности приводит к тому, что подростки оказываются в Интернете, где становятся зависимыми пользователями, стремясь иметь постоянное присутствие в комфортной для себя среде.

Наличие Интернет-зависимости в подростковом возрасте становится причиной формирования разнообразных психологических проблем, проявлению депрессивного состояния, уходу от общения в реальной жизни в пользу виртуального пространства, ухудшению уровня адаптации подростков к социальной среде, снижению самооценки. Кроме того, постоянное нахождение в Интернете ведет к дискомфорту при отсутствии доступа к сети и личностной слабости человека, отсутствию у него волевых качеств, боязнь прямого диалога с оппонентом в жизни.

Основными причинами появления у подростков зависимости от Интернета можно назвать ряд причин личностного характера, имеющих возрастную составляющую. Среди них: постоянное стремление к новым ощущениям, обостренное состояние тревоги и агрессивности по отношению к социальной среде, отсутствие необходимых коммуникативных навыков. Все это ведет к тому, что в Интернете формируется огромный пласт представителей подростковой среды находящихся в группе риска.

Многими специалистами понимается вся проблема данного вопроса. Изучения ведутся, и уже разработаны профилактические программы.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Организация и методы исследования

Данная работа направлена на выявление особенностей Интернет-зависимости подростков из сельской местности.

Гипотеза: существуют различия в Интернет-зависимости подростков из сельской местности и подростков, проживающих в городе. В частности, для подростков из села уровень Интернет-зависимости ниже, чем у подростков, проживающих в городе.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы мы решали следующие исследовательские задачи:

1. На основе результатов теоретического анализа исследуемой проблемы подобрать инструментально-диагностические средства для выявления уровня Интернет-зависимости среди подростков.

2. Исследовать особенности Интернет-зависимости подростков из сельской местности.

3. На основе полученных результатов разработать рекомендации по профилактике Интернет-зависимости подростков.

Эмпирическая база исследования: подростки – 71 человек (15–17 лет) – из них 38 подростков из сельской школы и 33 подростка из городской школы.

МБОУ Филимоновская средняя общеобразовательная школа Канского района, с. Филимонова, МБОУ СОШ № XX г. Канска

Методы:

1. Общетеоретические методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы и методики исследования:

– опрос;

– методика диагностики склонности к Интернет-зависимости К. Янг (адаптированная В.А. Лоскутовой) (Приложение А).

Данная методика предназначена для выявления Интернет-зависимости у людей. Полная версия теста Кимберли Янг, адаптированная российским исследователем В.А. Лоскутовой, включает 20 вопросов и позволяет определить отношение к интернету в четырех градациях – от отсутствия увлеченности интернетом до зависимости от него.

К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда»).

Если опрашиваемый отвечает «редко», тогда ответ стоит 1 балл. Вариант ответа «часто» оценивается в 2 балла. Ответ «иногда» приносит в сумме 3 бала, «часто» и «всегда» – 4 и 5 баллов соответственно.

Интерпретация результатов теста:

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

– Тест: «Зависим ли ваш ребенок?» С.А. Кулакова (для родителей) (Приложение Б).

Данная методика предназначена для диагностики Интернет-зависимости и выявления социально-демографических особенностей личности респондентов. Диагностика наличия и оценка степени Интернет-зависимости у ребенка производится родителями на основе результатов, полученных при выполнении ребенком данной методики.

Своевременное выявление Интернет-зависимых позволит предупредить изменения психологических характеристик их личности и своевременно провести профилактическую и психокоррекционную работу.

Для подсчета данных по методике С.А. Кулакова: «Зависим ли ваш ребенок?» Делается подсчет по пятибалльной шкале:

1 – очень редко; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – очень часто; 5 – всегда.

Результат варьируется между тремя уровнями: до 50-ти баллов, от 50-ти баллов до 79, от 80 баллов и выше. По мнению С.А. Кулакова, если набирается более 50-ти баллов, то родители должны задуматься о влиянии интернет среды на жизнь подростка, если подросток набирает более 80 баллов, то следует обратиться к специалисту.

Ход работы

Работа проводилась в несколько этапов.

1 этап. На первом этапе мы с помощью методики К. Янг (адаптированная В.А. Лоскутовой) и теста для родителей на Интернет-зависимость их детей (С.А. Кулаков) выявили Интернет-зависимых, склонных к Интернет-зависимости и независимых от Интернета подростков из сельской местности и городских подростков. А также провели опрос среди подростков сельской и городской школы на тему Интернет-зависимость.

2 этап. Обработка и анализ полученных результатов.

3 этап. Разработка рекомендаций по профилактике Интернет-зависимости подростков.

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

Выявление склонности к Интернет-зависимости при помощи методики К. Янг (адаптированная В. А. Лоскутовой) (Рисунок 1).

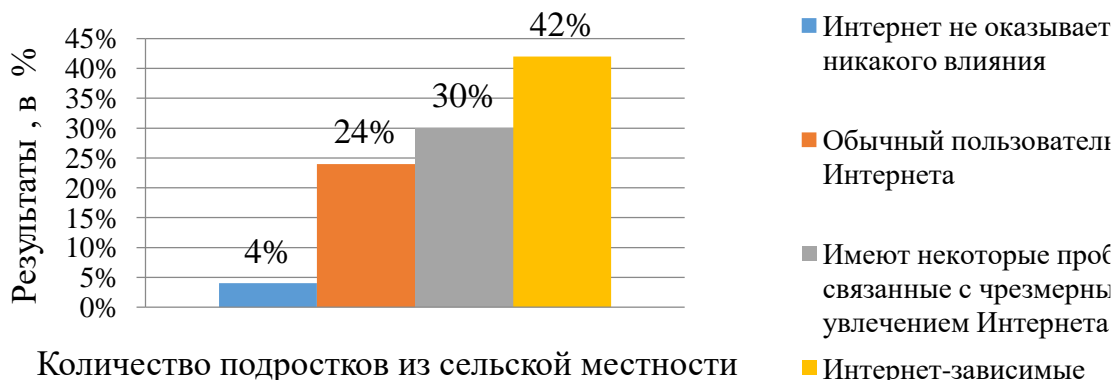


Рисунок 1. Интернет-зависимость подростков из сельской местности по методике К. Янг (в %)

Из рисунка 1 видно, что 24% подростков являются обычными пользователями интернета. Данной группе исследуемых подростков свойственно умение правильно распределять время, проводимое в сети. Такие подростки не скрывают от окружающих, сколько часов в день они проводят в Интернете. Согласно анализу полученных результатов исследования, данная группа испытуемых характеризуется как не имеющие зависимости от Интернета. Такие подростки предпочитают провести свободное время на встречах с друзьями вместо электронного общения с ними. Данные испытуемые не пренебрегают домашними обязанностями в пользу проведения времени в сети. Использование цифровых ресурсов не мешает их социальному взаимодействию в обществе.

30% подростков согласно анализу полученных результатов исследования, имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Данной группе подростков присуще проведение в Интернет-сети больше трех часов в день. Такие подростки осознают, что проводят больше времени в Интернет-сети, чем изначально планировали.

Согласно анализу полученных результатов исследования, данная группа подростков характеризуется адекватными реакциями на воздействия окружающих в связи с отвлечением их от пребывания в сети. Данные испытуемые предпочитают скрывать от близких людей то, чем они занимаются в сети. Прежде чем заниматься более важными делами исследуемые подростки сначала проверяют свою электронную почту.

Ряд исследуемых нами подростков – 42% характеризуются, согласно анализу полученных результатов, Интернет-зависимостью. Данной группе подростков присущи негативные реакции, на попытку окружающих отвлечь их от пребывания в Интернет-сети. Такие подростки склонны скрывать от близких людей количество времени, которое они проводят в Интернет-сети в течение дня. Подростков с Интернет-зависимостью отличает также пренебрежение сном, активность в Интернет-сети в ущерб другим видам деятельности, что часто влечет за собой снижение результативности в деятельности из-за увлечения интернетом. Данные испытуемые сходятся во мнении, что жизнь без интернета скучна и безрадостна.

Были также выявлены учащиеся, на которых интернет не оказывает никакого влияния, потому что у них нет к нему доступа – 4%.

Далее нами было проведено идентичное исследование в МБОУ СОШ № XX г. Канска и мы получили следующие результаты (Рисунок 2).



Рисунок 2. Интернет-зависимость подростков из городской школы по методике К. Янг (в %)

Из рисунка 2 видно, что ряд 3% подростков являются обычными пользователями интернета.

37% подростков согласно анализу полученных результатов исследования, имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.

Ряд исследуемых нами подростков – 59% характеризуются, согласно анализу полученных результатов, Интернет-зависимостью. Эти подростки хотят или не хотят признавать или нет, но очевидно, что чрезмерное использование Интернета породило в их жизни значительные проблемы. Им следует осознать влияние виртуальной жизни на их настоящую реальную жизнь и заняться теми проблемами, которые напрямую связаны с использованием Интернета. Возможно, будет сложно, но необходимо существенно сократить, а лучше отказаться на время от онлайн общения, компьютерных игр, и интернет сети. Обратиться за помощью к близким, друзьям, или даже психологу.

Были также выявлены учащиеся, на которых интернет не оказывает никакого влияния, потому что у них нет к нему доступа – 1%.

В ходе проведенного исследования на выявление склонности к Интернет-зависимости у подростков из сельской местности и подростков, проживающих в городе, мы получили следующие результаты (Рисунок 3).

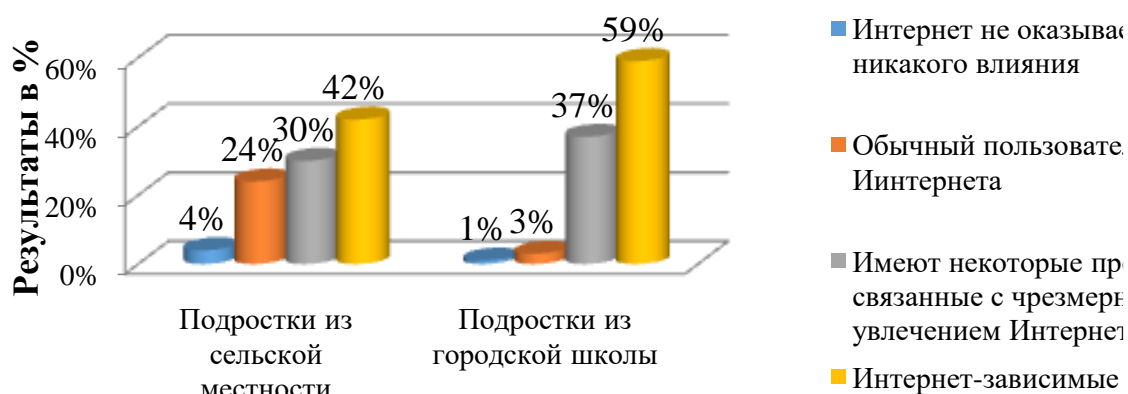


Рисунок 3. Интернет-зависимость подростков из сельской школы в сравнении с городской школой по методике К. Янг (в %)

Таким образом, согласно анализу полученных результатов исследования с использованием теста, на определение Интернет-зависимости (К. Янг) в группе исследуемых нами подростков из городской школы преобладают испытуемые имеющие определенные проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Согласно анализу полученных результатов исследования, большая часть исследуемых нами подростков из городской школы проводит в интернете больше времени, чем изначально планировалось, в отличие от подростков из сельской школы. Также, согласно анализу полученных результатов, исследуемые подростки из городской школы испытывают трудности при попытке снизить количество времени, проводимого в сети, чем подростки из сельской местности.

Интернет-зависимость формирует целый ряд психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, уход в виртуальный мир от реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования Интернетом. Используя Интернет, подросток предпочитает «искать» вместо «думать».

Тест: «Зависим ли ваш ребенок?» для родителей (С.А. Кулаков).

Диагностика наличия и оценка степени Интернет-зависимости у ребенка производится родителями на основе результатов, полученных при выполнении ребенком данной методики.

Методика Кулакова С.Д. «Зависим ли ваш ребенок?» – оказалась, интересна для исследования представлений родителей о степени вовлеченности их ребенка в интернет среду. Их мнение может расходиться или наоборот совпадать с мнением подростка о его вовлеченности в Интернет-среду. Но она так же является субъективной, и основывается только на мнении родителей, которые могут усугублять ситуацию или

наоборот недооценивать, что зависит от того насколько они сами вовлечены в интернет среду.

Выявление склонности к Интернет-зависимости при помощи методики С.А. Кулакова показали следующие результаты (Рисунок 4).

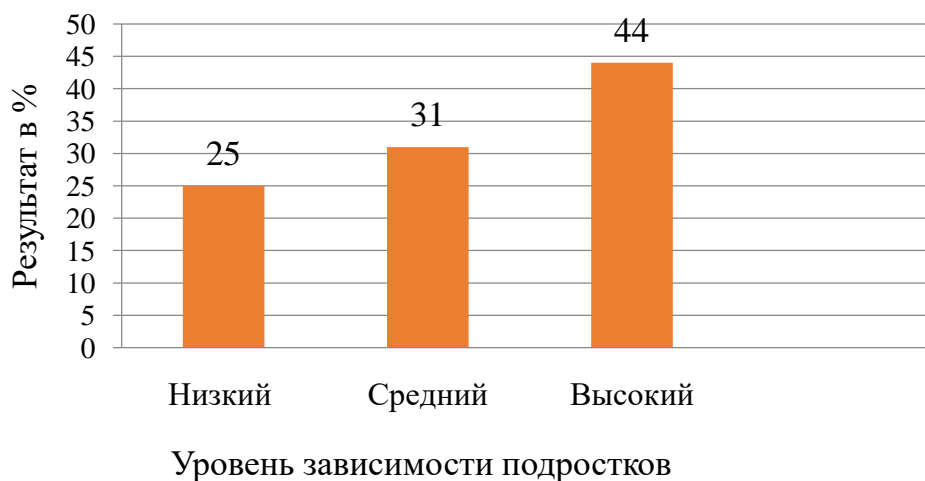


Рисунок 4. Интернет-зависимость подростков из сельской местности по методике С.А. Кулакова (в %)

Родители подростков из сельской местности разделились на три группы: 1 группа (44%) считают, что их ребенок испытывает серьезные проблемы с Интернетом.

2 группа (31%) утверждают, что их ребёнок средний пользователь сети.

3 группа (25%) думают, что их ребенок не имеет проблем с Интернетом и используют, в основном, Интернет для поиска информации для выполнения домашних заданий.

Далее мы провели исследование с родителями подростков из городской школы (Рисунок 5):

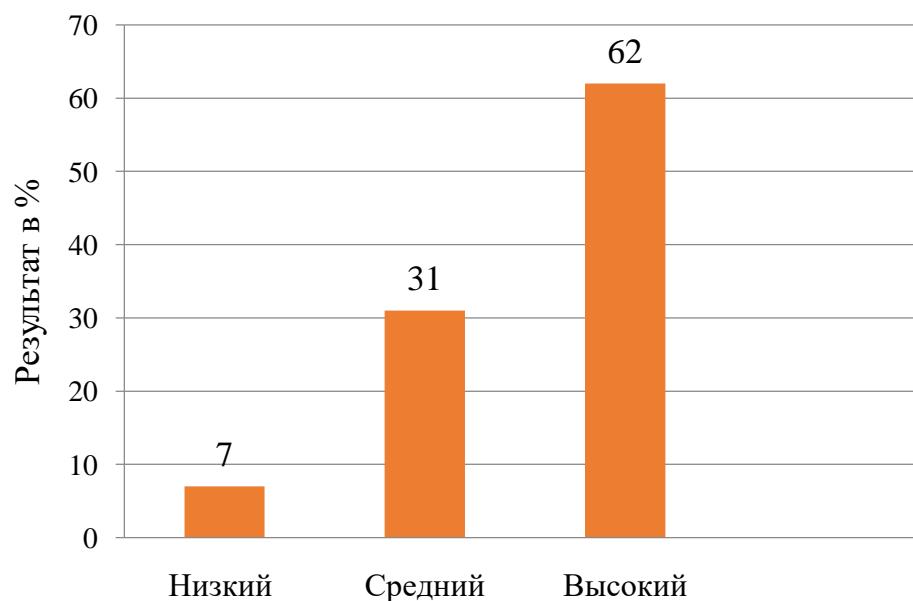


Рисунок 5. Интернет-зависимость подростков из городской среды по методике С.А. Кулакова (в %)

Родители подростков из городской среды были также разбиты на три группы:

1 группа (62%) считают, что их ребенок испытывает серьезные проблемы с Интернетом.

2 группа (31%) утверждают, что их ребёнок средний пользователь сети.

3 группа (7%) думают, что их ребенок не имеет проблем с Интернетом и используют, в основном, Интернет для поиска информации для выполнения домашних заданий.

В результате исследование к Интернет-зависимости при помощи методики С.А. Кулакова нами были выявлены особенности, которые можно представить на Рисунке 6:

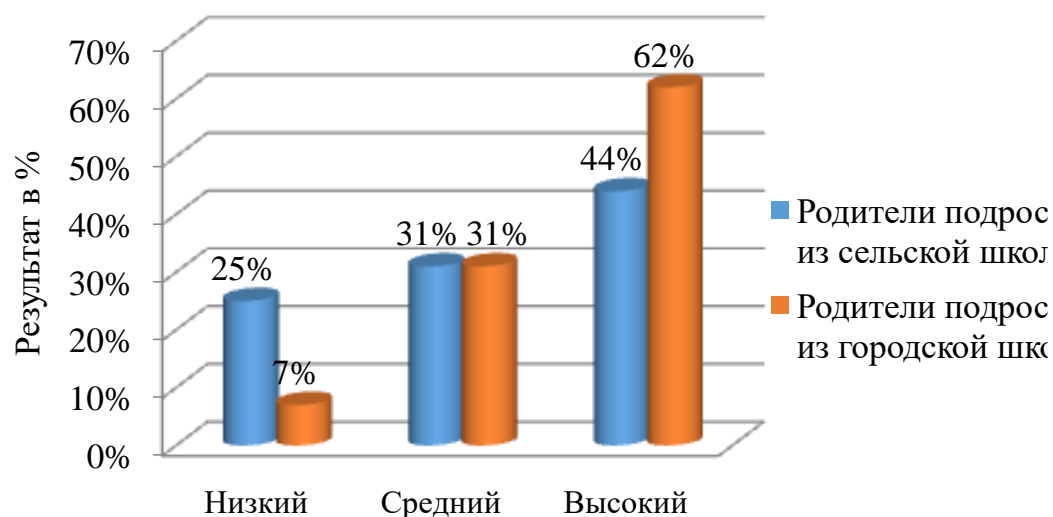


Рисунок 6. Интернет-зависимость подростков из сельской школы в сравнении с городской школой по методике С.А. Кулакова

Таким образом, из Рисунка 6 следует, что:

у 62% (городская школа) и 44% (сельская школа), по мнению родителей подростков, выявлена Интернет-зависимость. У них стирается интерес к реальной жизни и необходимо срочно принимать меры.

31% (сельская школа) и 31 (городская школа), родители считают, что у их детей наблюдаются некоторые симптомы Интернет-зависимости. Уже сейчас они предпочитают общение в Интернет реальному общению.

25% (сельская школа) и 7% (городская школа), родители утверждают, что у их детей Интернет-зависимость отсутствует.

При сравнении результатов тестирования родителей подростков из сельской школы на Интернет-зависимость, и данных полученных при тестировании родителей подростков из городской школы видно, что данные отличаются значительно. По мнению родителей, Интернет-зависимость преобладает у подростков из городской школы. А также наблюдается одинаковый средний показатель уровня Интернет-зависимости подростков сельской школы и подростков городской школы, где их родители считают,

что у их детей наблюдаются некоторые симптомы Интернет-зависимости. Уже сейчас они предпочитают общение в Интернет реальному общению.

Проведение опроса.

Данный опрос проводился среди всех учеников 9–11 классов сельской и городской школы.

В ходе индивидуальных бесед с каждым подростком в свободной форме мы выясняли следующие вопросы:

– для каких целей выходит в Интернет чаще всего (поиск информации, просмотр фильмов, общение, социальные сети, сетевые игры и пр.);

– считают ли они сами себя Интернет-зависимыми (мнение разделилось, подростки из городской школы чаще говорили, что у них в какой-то мере есть Интернет-зависимость, но большинство подростков ответили, что не считают себя Интернет-зависимыми);

– в каком настроении или при каких внешних условиях выходит в Интернет (когда расстроен, когда нечем заняться, когда поругался и ни с кем не хочет общаться и пр.);

– какие чувства испытывает, когда выходит в Интернет;

– какое количество времени проводит в Интернете.

Обобщая результаты опросов, можно прийти к следующим выводам:

1. Интернет-зависимые много времени проводят в Интернете, причем им важна сама возможность выйти в Интернет – там они общаются, играют в игры, смотрят различные сайты. Как отметили ученики городской школы, они испытывают сильные положительные эмоции, когда находятся в Интернете, в отличие от учеников из сельской школы, они ответили, что испытывают положительные эмоции от реальной жизни (школа, дом, улица).

2. Не имеющие склонности к Интернет-зависимости говорили, что в Интернете проводят мало времени (неинтересно, либо контролируют родители), в основном смотрят литературу для учебы, играют в игры.

Также, по результатам исследования многие школьники из городской школы отметили, что испытывают чувство одиночества, имеют трудности в общении, имеют мало друзей.

Таким образом, мы выявили, что Интернет-зависимые подростки при помощи Интернета заменяют реальное общение на виртуальное и «уходят» в глобальную сеть от каких-либо проблем.

2.3. Рекомендации по профилактике Интернет-зависимости подростков

Самым результативным средством лечения любой болезни всегда является ее профилактика. То же касается и склонности к Интернет-зависимости. Еще с дошкольного детства, когда ребенок только узнал о существовании чудо-машины, стоит приучать детей к мысли, что компьютер и Интернет-средства для образования и работы, а не для развлечения. Прививать отношение к компьютеру как к трудовому инструменту самая эффективная профилактика склонности к Интернет-зависимости.

С годами родителям уже сложнее контролировать своих детей, так как об Интернете они уже слышаны гораздо больше своих родителей и компьютером владеют лучше них. Тем не менее, очень важно соблюдать соглашение между родителями и детьми особенно важно строго относительно правил Интернет-безопасности. Помимо этого, крайне важно, как можно чаще просматривать историю посещения сайтов в Интернете.

Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

В этом возрасте подростки активно используют поисковые системы, пользуются электронной почтой и другими службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Парням в этом возрасте очень нравится обходить запреты, им хочется грубого юмора, азартных игр, видео

«для взрослых». Девушки любят общаться в онлайн – чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

Ниже мы предлагаем список рекомендаций профилактики Интернет-зависимости подростков:

1. Так или иначе, список домашних правил посещения Интернета при обязательном участии подростков должен быть создан. И требовать безусловного его выполнения. Указать список запрещенных сайтов («черный список», часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах).

2. Часы работы в Интернете могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля Kaspersky Internet Security 7.0.

3. Беседа с подростками об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты, должны быть построены таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивать о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

4. Родителям необходимо знать, какими чатами пользуются дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.

5. Помогать им защищаться от спама. Научить подростков не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

7. Объяснить детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

8. Обсудить с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Знание ребенком элементарных правил отбора информации, а также умение ею пользоваться способствует развитию системы защиты прав детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

9. Крайне важно предоставлять альтернативные возможности времяпрепровождения: предлагать посещать кинотеатры, спортивные секции, фитнес-клуб и пр.

10. Чаще проводить время на свежем воздухе, найти интересное совместное семейное занятие, которое отвлечет: например, прогулка в лес, пикники и т.п.

11. Если нет возможности у ребенка часто общаться с друзьями, можно завести домашнего питомца – и проводить время, ухаживая за ним.

12. Помните, что предупредить легче, чем лечить! Поэтому будьте внимательны, постарайтесь, вовремя заметить и предупредить появление Интернет-зависимости.

13. Разговаривайте с ребенком, как с взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод – сладок!», поэтому Ваш категорический запрет, вызовет желание ему сопротивляться.

14. Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития (курсы программирования и компьютерной графики).

15. Чем разнообразнее и шире будут интересы вашего ребенка, тем меньше вероятность у него стать Интернет-зависимым. Его интересы необязательно должны совпадать с Вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы и т.п.).

16. Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье – повод и основание для ухода в виртуальный мир.

17. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.

18. Напомнить, что дети не могут играть в эти игры согласно существующим законам. Виртуальная среда, так же как и реальный мир,

обладает своими законами и правилами поведения. Поэтому прежде чем отпускать ребенка в самостоятельное путешествие по бескрайним просторам Интернета, следует научить его основам безопасного и грамотного пользования сетью. Невозможно закрыть все ресурсы, содержащие негативный контент, и полностью оградить ребенка от столкновения с вредоносным содержанием, но возможно предупредить его, научить справляться с угрозой, и в спорных ситуациях в первую очередь обращаться за помощью к взрослым.

Выводы по главе 2

Таким образом, на основании проведённого исследования мы можем сделать вывод, что большая часть исследуемых нами подростков из городской школы проводят в интернете больше времени, в отличие от подростков из сельской школы. Также, согласно анализу полученных результатов, исследуемые подростки из городской школы испытывают трудности при попытке снизить количество времени, проводимого в сети, чем подростки из сельской местности.

Интернет-зависимые много времени проводят в Интернете, причем им важна сама возможность выйти в Интернет – там они общаются, играют в игры, смотрят различные сайты. Как отметили ученики городской школы, они испытывают сильные положительные эмоции, когда находятся в Интернете, в отличие от учеников из сельской школы, они ответили, что испытывают положительные эмоции от реальной жизни (школа, дом, улица).

Не имеющие склонности к Интернет-зависимости говорили, что в Интернете проводят мало времени (неинтересно, либо контролируют родители), в основном смотрят литературу для учебы, играют в игры.

Также, по результатам исследования многие школьники из городской школы отметили, что испытывают чувство одиночества, имеют трудности в общении, имеют мало друзей.

При сравнении результатов тестирования родителей подростков из сельской школы на Интернет-зависимость, и данных полученных при тестировании родителей подростков из городской школы видно, что данные отличаются значительно. По мнению родителей, Интернет-зависимость преобладает у подростков из городской школы. А также наблюдается одинаковый средний показатель уровня Интернет-зависимости подростков сельской школы и подростков городской школы, где их родители считают,

что у их детей наблюдаются некоторые симптомы Интернет-зависимости.
Уже сейчас они предпочитают общение в Интернет реальному общению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению психологических особенностей Интернет-зависимых подростков из сельской местности.

Целью исследования ставилось изучение особенностей Интернет-зависимости подростков из сельской местности, она была достигнута.

В последние годы стремительно возрастает популярность сети Интернет. Интенсивнее всех пользуются Интернет-ресурсами лица детской и подростковой возрастных категорий. Вместе с очевидными преимуществами Интернет-среды, налицо обостряющаяся проблема, связанная с проявлениями массовой Интернет-зависимости. Лица подросткового возраста, из-за характерных возрастных особенностей уязвимее всего перед воздействием отрицательных влияний.

Проведенное теоретическое исследования проблемы Интернет-зависимого поведения среди детей подросткового возраста позволяет сделать следующие выводы:

Интернет-зависимость представляет собой наличие навязчивого желания подключиться к Интернету и болезненной неспособности отказаться от него.

Симптоматика Интернет-зависимости определяется возникновением в процессе использования Интернета проблем психологического характера, формированию стрессов, а также падению статуса пользователя в социальном, психологическом или материальном плане, нарушение его физических возможностей.

Подростковый возраст является основным периодом для личностного формирования индивида, определения его дальнейшей профессиональной направленности, создания стратегий собственного развития и самореализации в обществе, выбора моделей взаимодействия с внешней социальной средой. Какие социально-личностные ориентиры сформируются в подростке, такое направление движения будет им выбрано и в дальнейшей

жизни. Таким образом, в подростковом периоде необходимо уделять повышенное внимание вопросам направления и корректировки курса формирующегося индивида.

Для подростков характерна эмоциональная нестабильность и частая кардинальная перемена ориентиров. Зачастую нестабильность выражается в повышенной тревожности и агрессии, конфликтности особенно с людьми старшего возраста, например, родителями или школьными педагогами. Постоянный поиск состояния полной удовлетворенности приводит к тому, что подростки оказываются в Интернете, где становятся зависимыми пользователями, стремясь иметь постоянное присутствие в комфортной для себя среде.

Наличие Интернет-зависимости в подростковом возрасте становится причиной формирования разнообразных психологических проблем, проявлению депрессивного состояния, уходу от общения в реальной жизни в пользу виртуального пространства, ухудшению уровня адаптации подростков к социальной среде, снижению самооценки. Кроме того, постоянное нахождение в Интернете ведет к дискомфорту при отсутствии доступа к сети и личностной слабости человека, отсутствию у него волевых качеств, боязнь прямого диалога с оппонентом в жизни.

Основными причинами появления у подростков зависимости от Интернета можно назвать ряд причин личностного характера, имеющих возрастную составляющую. Среди них: постоянное стремление к новым ощущениям, обостренное состояние тревоги и агрессивности по отношению к социальной среде, отсутствие необходимых коммуникативных навыков. Все это ведет к тому, что в Интернете формируется огромный пласт представителей подростковой среды находящихся в группе риска.

На основании проведенного эмпирического исследования мы можем сделать вывод, что в группе исследуемых нами подростков из городской школы преобладают испытуемые (59%) имеющие определенные проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Согласно анализу

полученных результатов исследования, большая часть исследуемых нами подростков из городской школы проводит в интернете больше времени, чем изначально планировалось, в отличие от подростков из сельской школы. Также, согласно анализу полученных результатов, исследуемые подростки из городской школы испытывают трудности при попытке снизить количество времени, проводимого в сети, чем подростки из сельской местности.

На основе данных результатов, мы обозначили гипотезу – существуют различия в Интернет-зависимости подростков из сельской местности и подростков, проживающих в городе. В частности, для подростков из села уровень Интернет-зависимости ниже, чем у подростков, проживающих в городе.

Для проверки нашей гипотезы, мы использовали следующие методы:

1. Общетеоретические методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы и методики исследования:

– опрос;

– методика диагностики склонности к Интернет-зависимости К. Янг (адаптированная В.А. Лоскутовой);

– тест: «Зависим ли ваш ребенок?» С.А. Кулакова (для родителей).

После проведения данных методик, мы получили следующие результаты:

интернет-зависимые много времени проводят в Интернете, причем им важна сама возможность выйти в Интернет – там они общаются, играют в игры, смотрят различные сайты. Как отметили ученики городской школы, они испытывают сильные положительные эмоции, когда находятся в Интернете, в отличие от учеников из сельской школы, они ответили, что испытывают положительные эмоции от реальной жизни (школа, дом, улица).

Не имеющие склонности к Интернет-зависимости говорили, что в Интернете проводят мало времени (неинтересно, либо контролируют родители), в основном смотрят литературу для учебы, играют в игры.

Также, по результатам исследования многие школьники из городской школы отметили, что испытывают чувство одиночества, имеют трудности в общении, имеют мало друзей.

Результаты исследования так же показывают, что подростки достаточно адекватно воспринимают возможности Интернета как источника информации в первую очередь. Но, однако, не принятия учениками отрицательных сторон Интернета могут привести к негативному влиянию на психическое и физическое здоровье личности.

Можно ли помочь этим молодым людям? Лечение Интернет-зависимости разной степени может проводиться различными методами. Но, перед тем как принять окончательное решение о лечении человека от зависимости, надо понять, почему он предпочитает жить в придуманном мире, а не в реальном, что заставляет его так поступать. А когда причины известны, то и методы должны выбираться в соответствии с ними, для того чтобы эти причины устранить. Чаще всего это неуверенность в себе и своих возможностях, неумение общаться с другими людьми, внутренние и внешние конфликты, которые подросток не может или не хочет решать.

Исходя из результатов нашей работы, ученики, зависимые от Интернета, предрасположенные и не зависимые, исходя из разных мотивов выходят в глобальную сеть. Зависимые и склонные к данной зависимости при помощи Интернета замещают свою потребность в межличностном общении, пытаются заместить общением в Интернете чувство одиночества. В свою очередь, не склонные к зависимости ученики отметили у себя отсутствие данных признаков.

При сравнении результатов тестирования родителей подростков из сельской школы на Интернет-зависимость, и данных полученных при тестировании родителей подростков из городской школы видно, что данные

отличаются значительно. По мнению родителей, Интернет-зависимость преобладает у подростков из городской школы. А также наблюдается одинаковый средний показатель уровня Интернет-зависимости подростков сельской школы и подростков городской школы, где их родители считают, что у их детей наблюдаются некоторые симптомы Интернет-зависимости. Уже сейчас они предпочитают общение в Интернет реальному общению.

После проведенного исследования нами была разработан комплекс рекомендаций, которыми могут воспользоваться родители и учителя, социальные педагоги и психологи, работающих непосредственно с данными подростками, чтобы детям не попасть во всемирную паутину зависимости.

Таким образом, наша гипотеза о том, что существуют различия в Интернет-зависимости подростков из сельской местности и подростков, проживающих в городе. В частности, для подростков из села уровень Интернет-зависимости ниже, чем у подростков, проживающих в городе, подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2014. 811 с.
2. Асмолов А.Г., Цветкова А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности // Мир психологии. 2004. №1. С. 179–193.
3. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Изд-во Можайск-Терра, 2000. 431 с.
4. Бабаева Ю.Д. Интернет: воздействие на личность [Электронный ресурс] URL: <http://www.relarn.ru/human/pers.html>.
5. Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н., Социально-психологический климат коллектива и личность. М.: Мысль, 1983. 207 с.
6. Ван Ш.Л. Интернет-зависимость у участников компьютерных игр: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 33 с.
7. Ван Ш.Л. Психолого–медицинские аспекты применения Интернета в Юго–Восточной Азии // Материалы XIV Всероссийской объединенной конференции «Интернет и современное общество» : / Отв. ред. А.В. Чугунов. СПб.: Факультет филологии и искусств СПбГУ, 2016. С. 117–120.
8. Васильева И.Л. Интернет-зависимость: плюсы и минусы виртуальной реальности в высшем образовании [Электронный ресурс] URL: <http://e-conf.nkras.ru/konferencii/2009/Vasileva2.pdf>.
9. Войскунский А.Е. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Сост. М.И. Семенов. М.: Изд-во МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002. 573 с.
10. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС, 2000. С. 251–253.
11. Войскунский А. Е. Симпозиум по проблеме зависимости от Интернета // Вопросы психологии. М.: Педагогика, 2009. №4. С. 165–167.

12. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. М.: Можайск-Терра, 2000. С. 100–131.
13. Даренский И.Д. Методы психотерапии наркологических больных: учебное пособие. М.: Компания Спутник+, 2007. 414 с.
14. Даренский И.Д. Психотерапевтический процесс в наркологической клинике больных: пособие для специалистов. М.: Компания Спутник+, 2006. 351 с.
15. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: учебное пособие. СПб.: Питер, 2002. 320 с.
16. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб.: Речь, 2007. 190 с.
17. Жичкина А.С. Социально-психологические аспекты общения в Интернете [Электронный ресурс] URL: <http://flogistron.ru/project/articles/refinf.shtml>.
18. Жичкина А.С. О возможностях психологических исследований в сети Интернет [Электронный ресурс] URL: http://cyberpsy.ru/articles/zhichkina-online_research/.
19. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Изд-во «Питер», 2012. 464 с.
20. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология (психология развития) [Электронный учебник] URL: http://krip.kbsu.ru/eluch/vozs_r_psih.doc.
21. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии, 1991. №1. С. 8–15.
22. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология: учебное пособие. Новосибирск: Олсиб, 2001. 262 с.
23. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. М.: ТЦ «Сфера», 2001. 464 с.
24. Маслов О.Р., Пронина Е.Е. Психика и реальность: типология виртуальности. Виртуальная реальность в психологии и искусственном

интеллекте. М.: Российская Ассоциация Искусств. Интеллекта, 1998. С. 211–225.

25. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: учебное пособие. М.: ИД Городец, 2016. 386 с.

26. Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) // Вестник клинической психологии, 2003. Т. 1. № 2. С. 153–158.

27. Никифорова В. А. Особенности формирования личности в подростковый период [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/209/11352/>.

28. Павлова Е.А. О Необходимости и возможностях профилактики Интернет-зависимости у учащихся [Электронный ресурс] URL: http://www.ict.edu.ru/vconf/index.php?a=vconf&c=getForm&d=light&id_sec=73&id_thesis=2482&r=thesisDesc.

29. Пережогин Л.О. Интернет-аддикция в подростковой среде [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusmedserv.com/psychsex/main003.htm>

30. Хасан Б.И., Дюндик Н.Н., Федоренко Е.Ю. Образование в области профилактики наркозависимости и других аддикций: организационно-методическое пособие. М., 2003. 334 с.

31. Шабалина В.В. Аддиктивное поведение в юношеском возрасте: наркотики // Мир детства. 2003. №2. С. 32–40.

32. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды: учебное пособие. М., Педагогика, 1989. 426 с.

33. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С. 24–29.

34. Young K.S. Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment [WWWdocument] URL: <http://www.netaddiction.com>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета

«Выявление Интернет-зависимости»

Уважаемые ученики! КГПУ им. В.П. Астафьева приглашает Вас принять участие в исследовании общения в Интернете. Для этого предлагаем вам ответить на вопросы анкеты.

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, ставя X в соответствующем месте. Можно давать только один ответ на каждое утверждение:

1. – редко;
2. – иногда;
3. – часто;
4. – очень часто;
5. – всегда.

Бланк анкеты

№ п\п	Утверждения	1	2	3	4	5
1.	Как часто ты замечаешь, что задержался в сети дольше, чем задумывал?					
2.	Как часто ты забрасываешь свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?					
3.	Как часто ты выбираешь развлечения в Интернете, вместо общения со своими друзьями в реальности?					
4.	Как часто ты строишь новые отношения с друзьями по Сети?					
5.	Как часто твои знакомые жалуются на количество времени, которое ты проводишь в Сети?					
6.	Как часто из-за времени, которое ты проводишь в Сети, страдает твоя учеба?					
7.	Как часто ты проверяешь электронную почту (сообщения), перед тем, как заняться чем-то другим?					
8.	Как часто у тебя бывают проблемы и сложности в					

	учебе из-за того, что ты пользуешься Интернетом?					
9.	Как часто ты не хочешь говорить или скрываешь, когда тебя спрашивают о том, что ты делал в Сети?					
10.	Как часто ты стараешься не думать о неприятных вещах в твоей жизни, а заменяешь их на приятные мысли об Интернете?					
11.	Как часто ты ощущаешь приятные эмоции от того, что скоро выйдешь в Сеть?					
12.	Как часто ты боишься, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и неинтересной?					
13.	Как часто ты раздражаешься, кричишь, если что-то отрывает тебя, когда ты находишься в Сети?					
14.	Как часто ты не спишь, потому что допоздناسидел в Сети?					
15.	Как часто ты чувствуешь, что полностью находишься в Сети или воображаешь, что ты там?					
16.	Как часто ты думаешь или говоришь: «еще пару минут...», когда ты в Сети?					
17.	Как часто ты пытаешься уменьшить свое время в сети, но у тебя не получается?					
18.	Как часто ты пытаешься скрыть, сколько времени ты был в Сети?					
19.	Как часто вместо того, чтобы встретиться с друзьями, ты «сидишь в Интернете»?					
20.	Как часто, когда ты не в сети, ты нервничаешь и чувствуешь плохое настроение, грусть, которые сразу исчезают, если ты выходишь в Интернет?					

Спасибо за участие!

Анкета

Выявление Интернет-зависимости(С.А. Кулаков)

Уважаемые родители! КГПУ им. В.П. Астафьева приглашает Вас принять участие в исследовании общения в Интернете ваших детей. Для этого предлагаем вам ответить на вопросы анкеты.

Инструкция: пользуясь данной шкалой, оцените каждое высказывание по пятибалльной шкале. Можно давать только один ответ на каждое утверждение:

1. – очень редко;
2. – иногда;
3. – часто;
4. – очень часто;
5. – всегда.

Бланк анкты

№ п/п	Утверждения	1	2	3	4	5
1.	Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?					
2.	Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?					
3.	Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?					
4.	Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?					
5.	Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?					
6.	Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?					
7.	Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?					
8.	Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?					

9.	Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?					
10.	Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?					
11.	Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?					
12.	Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?					
13.	Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?					
14.	Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?					
15.	Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?					
16.	Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?					
17.	Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?					
18.	Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?					
19.	Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?					
20.	Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?					

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!