

«МАЛАЯ НОБЕЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ»

20-я ВСЕРОССИЙСКАЯ МЕЖВУЗОВСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ МОЛОДЫХ
ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ «ОБРАЗОВАНИЕ. НАУКА. ПРОФЕССИЯ»

15-е ВСЕРОССИЙСКИЕ ЗИМНИЕ СБОРЫ КОМАНД КАДЕТСКИХ И
МАРИИНСКИХ КЛАССОВ

Научно-исследовательская работа

**Киберзависимость современных подростков. Особенности
формирования зависимости у учащихся кадетского корпуса.**

Работу выполнил:

Кадет 10-го взвода

Мазекин Артемий Григорьевич

Научный руководитель:

Красин Владимир Валерьевич

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ЧТО ТАКОЕ КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ?.....	7
2. ТЕОРИЯ ПРОБЛЕМЫ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ. ЗАВИСИМОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА.....	10
3. ИНФОРМАЦИЯ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ВЛИЯНИИ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ НА ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА.....	11
4. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ.....	14
5. КАК ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ? ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ.....	15
6. ИССЛЕДОВАНИЕ, ИТОГИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	17
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	20

ВВЕДЕНИЕ

О киберзависимости в последнее время много говорят и пишут как в России, так и за рубежом. С появлением новых технологий появляются новые виды киберзависимости. В медицине понятие зависимости определяется как компульсивная потребность человека в потреблении определенных веществ, а в социологии - как форма отношений, при которой человек ограничивает собственную свободу выбора. Современные исследователи квалифицируют киберзависимость как поведенческую зависимость, где объектом зависимости является поведенческая модель, а не психоактивное вещество. Киберзависимость можно определить как навязчивое желание получить доступ к Интернету в автономном режиме и неспособность выйти из Интернета в режиме онлайн.¹

Ссылаясь на исследования К. Янг², можно выделить основные типы киберзависимости и определить признаки, отличающие их друг от друга:

1. компьютерная зависимость - навязчивое пристрастие к работе на компьютере;
2. компульсивная веб-навигация - маниакальный поиск информации в удаленных базах данных;
3. информационная перегрузка - патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или онлайн - покупкам;
4. киберкоммуникативная зависимость - зависимость от общения в социальных сетях, форумах, чатах, групповых играх и телеконференциях, что в конечном итоге может привести к замене реальных членов семьи и друзей виртуальными.

В данной научно-исследовательской работе будут представлены не только академические исследования киберзависимости, проведенные другими учеными и исследователями, но и дана моя экспертиза по данной теме, поскольку я считаю, ее актуальной. Стоит отметить, что американские исследователи К. Янг и И. Голдберг первыми актуализировали изучаемую проблему.

Актуальность данной темы заключается в том, что в наше время люди становятся все более зависимыми от современных гаджетов и интернета. Последствия этой зависимости все чаще заставляют нас думать, что это состояние очень опасно не только для подрастающего

¹ Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. М.: Дашков и К°, 2004. 11 с.

² Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 26.

поколения, но и в глобальном масштабе для всего человечества. Американская ассоциация психологов провела исследование, которое показало, что на мировоззрение детей влияет жестокая компьютерная игра, в которую ребенок играл всего 10 минут. Столкнувшись с выбором поведения, маленький игрок выбирает насилие и оценивает себя как агрессивного человека, игра заставляет его быть таким. Кроме того, жестокие игры делают детей замкнутыми, менее дружелюбными, подталкивают к спорам с близкими, учителями. Ученые доказали, что в большинстве случаев у детей, которые проводят много времени за компьютерными играми, развиваются сомнительные наклонности, а возникающие конфликтные ситуации могут быть разрешены только силой. В силу этого, членами американской ассоциации психологов была разработана и утверждена резолюция, в которой изготовителям компьютерных игр и других мультимедийных продуктов рекомендуется снизить число возникновения насилия в них³.

Я, являясь кадетом, могу заявить, что, находясь без интернета и компьютерных игр 6 дней в неделю, имею стремления «думать» и «учить», нежели «искать». Многие подростки, участвующие в моем исследовании, открыто признали, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты, при этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни - происходит девальвация нравственности⁴. Киберзависимость влечет за собой огромное количество проблем, среди которых увеличение числа конфликтов, хронические депрессии, замена реальной жизни виртуальным миром, затрудненная социализация, потеря контроля времени пребывания в интернете, чувство дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом и многое другое.

В начале своего исследования, я уже сделал вывод, что киберзависимость очень опасна для человека, так как начинает формироваться в молодом возрасте, а механизм ее формирования совпадает с формированием химических зависимостей.

На сайте «All Social Networking Sites⁵» в разделе «Зависимость от социальных сетей»⁶ приведены признаки кибераддикции⁷:

³ Войскунский, А. Е. Интернет — новая область исследований в психологической науке // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1.- М.: Смысл, 2002, С. 82–101.

⁴ Балонов, И. М. Компьютер и подросток / И. М. Балонов. — М.: Эксмо, 2002. — 319с. ISBN 5–98563–057–9

⁵ Электронный ресурс <http://allsocialnetworkingsites.com/> (дата обращения: 05.11.2022).

⁶ Раздел «Зависимость от социальных сетей»; Электронный ресурс <http://allsocialnetworkingsites.com> (дата обращения: 05.11.2022).

- регулярное ежедневное посещение и обновление «страницы», непрерывный режим «онлайн» более 2-х часов в сутки;
- чувство раздражительности и беспокойства при отсутствии возможности посетить «страницу» социальной сети;
- ежедневная необходимость следить за обновлением событий на странице вне зависимости от местонахождения (дом, рабочее место, транспорт и т.д.);
- появление в списке «друзей» все новых и новых чужих страниц;
- бессознательное использование т.н. «виртуальные встречи» в «живом» общении;
- регулярное отображение личных впечатлений в «статусе» социальной страницы;
- растущее предпочтение «онлайн» общения реальному.

На портале Examiner.com опубликована статья «Symptoms of social media addiction»⁸, в которой приведены 22 симптома исследуемой зависимости⁹, основные из которых:

1. Маниакальная потребность добавлять личные фотографии в социальные сети;
2. Необходимость постоянно проверять свой телефон на предмет обновлений в оповещениях из мобильных приложений, когда не находитесь за компьютером;
3. Наличие мозолей на пальцах и боль в запястье;
4. Использование в реальной жизни обращений «никами»
5. Новый взгляд на обычные вещи – проявление симпатии к слову «вирусный», даже если это звучит «гриппозно»;
6. Наличие запасного плана если одна из социальных сетей «упадет» - общаться в другой.

Социальные сети, по мнению ученых, особенно опасны для подростков, так как искажают восприятие действительности. Такое мнение было высказано на ежегодном собрании в британском Королевском колледже психиатров. По словам доктора Химаншу Тяги, социальные сети, формирует у подростков ложное впечатление, что любовь и дружбу легко завоевать и столь же легко разрушить. «Этот мир, где события происходят стремительно, где все меняется, где от близкого человека можно избавиться одним щелчком мыши, где в одно мгновение можно уничтожить свой профиль, если он не нравится, и заменить его на более приемлемый». В Великобритании личные оскорбления, размещенные в

⁷ Феномен аддитивного поведения характеризуется патологическим пристрастием к определённому роду деятельности, в частности, к проведению времени в сети Интернет.

⁸ Examiner.com

⁹ 22 симптома зависимости от социальных сетей [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ruformator.ru/news/article0640D/default.asp> (дата обращения: 05.11.2022).

сети, привели к самоубийству подростка в 2008 году, а в 2006 году после серии насмешек и издевательств со стороны виртуального собеседника 13-летняя Меган Мейер покончила жизнь самоубийством¹⁰.

Согласно различным исследованиям, сегодня около 10% пользователей в мире являются киберзависимыми. Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране их около 4-6%. На ежегодной конференции Американской ассоциации здоровья был сделан доклад по результатам исследования 4257 подростков разного пола и возраста, в ходе которого было объявлено, что 11,5% серьезно зависимы от социальных сетей, где проводят до три часа в день¹¹. В Китае уже насчитывается 2,5 миллиона интернет-зависимых, которые проводят за компьютером пять и более часов в день. 90% из них — молодые люди в возрасте от 14 до 21 года¹².

Цели и задачи работы:

1. Выявить причины возникновения киберзависимости и способы избавления от нее.
2. Выявить положительные и отрицательные стороны влияния Интернета на обучающихся;
3. Определить симптомы киберзависимости;
4. Определить способы избавления от киберзависимости.
5. Продемонстрировать результаты эмпирических исследований.

Методы исследования: предварительное оффлайн-анкетирование учеников кадетского корпуса и учеников средних классов общеобразовательных учреждений, исследование с помощью онлайн-инструментов (интернет-опрос), интервью.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

— Компьютеризация всех сфер человеческой деятельности – одно из важнейших событий последней четверти 20 века. По этой причине он считается одним из самых выдающихся достижений современной научно-технической мысли. Однако при его рассмотрении возникают острые нюансы, заставляющие задуматься, а полезно ли и нужно ли

¹⁰ Психиатры: социальные сети искажают восприятие реальности [Электронный ресурс]. URL:<http://semya.kz/news/2008-07-06-799> (дата обращения: 05.11.2022).

¹¹ Пристрастие к социальным сетям влияет на моральную распушенность у подростков [Электронный ресурс]. URL: <http://liberatum.ru/news/pristrastie-k-sotssetyam-vliyaet-na-moralnuyuraspushchennost-u-podrostkov> (дата обращения: 05.11.2022).

¹² Морозов А. Китай догоняет США и лечит интернет-зависимых // Эхо планеты. 2005. № 37. С. 40-42.

такого рода достижение¹³;

— Известно, что все технические устройства производят излучение. Последствия их воздействия на человека недостаточно изучены, а то, что уже изучено, не доведено до пользователей в необходимом объеме. Помимо радиации существует множество других факторов, влияющих на человека современными гаджетами¹⁴.

Новизна исследования заключается в подходе к изучению идентификационных процессов молодежи с позиций киберкоммуникативной зависимости. Я считаю, что культура общения подростков в целом представляет собой специфическую форму интеграции, создает свои формы идентификации и воплощает в себе ценности современного поколения.¹⁵ Для меня, как для подростка, одной из самых важных ценностей является общение, в основном «живое», поэтому развитие среды киберкоммуникаций, оказало огромное влияние на мою привычную систему общения, раздвинув границы реальных субкультур до виртуальных.

Особенностью воспитания в современном обществе, является «нормальность», когда ребенок с раннего детства интересуется новейшими технологиями и не хуже взрослых разбирается в них. Однако помимо положительного влияния компьютера на жизнь ребенка невозможно оставить без внимания и негативные последствия этого процесса, которые оказывают влияние в первую очередь на социально-психологическое здоровье детей и подростков. Речь идет о киберзависимости, которая ежегодно набирает обороты. В современном мире растет количество детей и подростков, которые в совершенстве владеют компьютерными программами и умеют играть в компьютерные игры. Но вот общаться с окружающими взрослыми и сверстниками у них не всегда получается.

Все вышеизложенное противоречит основному утверждению о том, что человек, являясь существом социальным, с первых месяцев жизни испытывает потребность в живом общении с другими людьми, которая постоянно развивается - от потребности в эмоциональном контакте до глубокого общения и сотрудничества.

1. ЧТО ТАКОЕ КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ?

¹³ Арцимович И. В. Современное поколение: вызовы обществу или времени? // Интерактивная наука. 2017. № 12. С. 119–121.

¹⁴ Косенчук Л. Ф. Концепции виртуальной или сетевой идентичности: критический анализ [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5.

¹⁵ Сапа А. В. Поколение Z — поколение эпохи ФГОС // Инновационные проекты и программы в образовании. 2014. № 2. С. 24 – 30.

Термин «киберзависимость» отражает патологическое пристрастие к проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения¹⁶. Нередко платоническую любовь к компьютеру прививают взрослые. Не представляя, чем занять расшалившегося ребенка, родители включают мультфильм на мониторе, и ребенок открывает для себя совершенно новый мир. Современные технологии развиваются так быстро, что дети, не умеющие читать и писать, могут продиктовать название любимого видео на сайте видеохостинга «YouTube» и наслаждаться просмотром без помощи взрослых. Прежде всего, киберзависимость – это расстройство психики, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в целом, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также, в постоянном наличии навязчивого желания туда зайти. Психологи бьют тревогу и сравнивают явление киберзависимости с алкоголем и наркотиками. Повод для беспокойства действительно есть. Исследования киберзависимости показывают, что неконтролируемое и длительное пребывание в Интернете вызывает изменения в мозге. Постепенно это приводит к потере способности к обучению и глубокому мышлению. Николас Карр, известный американский публицист, эксперт в области управления информацией и коммуникационных процессов, и основанная им команда психологов пришли к неутешительному выводу, что быстрый и регулярный серфинг в Интернете приводит к тому, что человеческий мозг теряет способность к аналитическому мышлению, становясь навсегда неспособным к интеллектуальной работе¹⁷. Нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти – не единственные негативные влияния интернета на человека. Погружаясь во Всемирную паутину, человек постепенно теряет навыки реального общения, что приводит к своего рода асоциальности. Зачем встречаться с друзьями, если можно поболтать с ними в сети, зачем договариваться с кем-то лично или звонить по телефону, если можно просто отправить электронное письмо, зачем искать и покупать товары в обычном магазине, если можно купить все, что угодно, не выходя из дома. Это приводит к трудностям в общении с новыми людьми, а вхождение в незнакомое общество для человека, зависящего от Интернета, становится стрессовой ситуацией. Подросток становится замкнутым, что сказывается на качестве учебы, в конце концов у него возникают проблемы со сном. Избавится от бессонницы без помощи специалиста для него уже не представляется

¹⁶ Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment - Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan. 107th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 1999. 107th annual meeting of the American Psychological Association,

¹⁷ Николас Дж. Карр. Пустышка. Что интернет делает с нашими мозгами. (The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains). / Переводчик: Павел Миронов. — СПб.: BestBusinessBooks, 2012. — 256 с.

возможным. Некоторых нездоровая привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства. Проводя чудовищно много времени у экранов мониторов, мы портим свое зрение. У многих появляется тоннельный синдром запястья. основополагающая часть формирования киберзависимости – сидячий и малоподвижный образ жизни, приводящий к различным заболеваниям позвоночника и суставов, сердечно–сосудистым патологиям и многим другим заболеваниям¹⁸. Интернет –зависимость может стать причиной нарушения отношений в семье и в школе¹⁹. Никому не понравится, если ребенок будет проводить 24 часа в сутки у экрана мобильного телефона или монитора компьютера.

Обратимся к истории. В 1957 году, после запуска Советским Союзом первого искусственного спутника Земли, Министерство обороны США посчитало, что на случай войны Америке нужна надёжная система передачи информации. Агентство по перспективным оборонным научно-исследовательским разработкам США предложило разработать для этого компьютерную сеть, которая в дальнейшем была названа ARPANET²⁰. Вскоре она начала активно расти и развиваться, её начали использовать учёные из разных областей науки²¹.

События 1967 года положили начало современному интернету, который состоит из многих тысяч корпоративных, научных, правительственных и домашних компьютерных сетей. Современный Интернет имеет множество социальных и культурных граней. Это универсальная глобальная информационная среда. С ростом популярности Интернета выявились и негативные стороны его использования. В частности, некоторые люди настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в сутки, стоит учесть, что все эти удобства, описанные ранее как преимущества, превращаются в проблему.

Киберзависимость, как и любая другая зависимость, связана с психологическим состоянием человека. Человек, недовольный собой, имеющий низкую самооценку, не умеющий строить и поддерживать хорошие социальные отношения с окружающими, в первую очередь подвержен этому заболеванию. Такой человек, ища в сети уважения, любви и собственной значимости, погружается с головой и попадает в сетевую ловушку, отказываясь

¹⁸ Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.

¹⁹ Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.

²⁰ Расш. Агентство перспективных исследований сети

²¹ Олифер В.Г., Олифер Н.А. Компьютерные сети. Принципы, технологии, протоколы (2-е изд.)

от семьи, дома, работы и многого другого²². Если говорить об игровой зависимости, то это лишь особый вид компьютерной зависимости, которой, по статистике, страдают около 5% людей во всем мире, в том числе дети и подростки.

2. ТЕОРИЯ ПРОБЛЕМЫ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ. ЗАВИСИМОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА.

Современное поколение подростков в широком смысле слова уже можно называть цифровым. Киберзависимость сформировала нового человека. Через несколько лет жизнь в Интернете будет считаться нормальным и социально приемлемым поведением. Одной из причин формирования такой зависимости является не только глобальная цифровизация мира, а в первую очередь безнадзорность и педагогическая запущенность детей, которая формируется в условиях отсутствия или недостаточности воспитательных воздействий. Не стоит забывать о том, что в интернете ребёнок или подросток может заводить новые знакомства и благодаря возможной анонимности теряет социализацию, что со временем может привести к закрытости и замкнутости²³.

Дебаты об этом явлении начались почти тридцать лет назад, когда в 1994 году Кимберли Янг разработала и опубликовала на сайте специальный опросник и вскоре, получила почти 500 ответов, авторы, четырехсот из которых были признаны киберзависимыми в соответствии с выбранным критерием. В 1997 – 1999 годах были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по проблематике IAD. В 1998 -1999 годах опубликованы первые монографии по данной проблеме²⁴.

При работе за компьютером человек длительное время остается неподвижным. Но если в обычном рабочем процессе сотрудник отвлекается от монитора, встает, двигается, то ребенок, играя за компьютером, проводит без движения несколько часов или даже целый день. Такой способ использования компьютера наносит непоправимый вред здоровью человека, а тем более здоровью ребенка. Исследователи отмечают, что 91% киберзависимых пользуются сервисами интернет для общения. Другую часть зависимых привлекают информационные

²² Балонов, И. М. Компьютер и подросток / И. М. Балонов. — М.: Эксмо, 2002. — 319с. ISBN 5–98563–057–9

²³ Джолдыгулов Г. А., Тусманов Р. М., Шевченко Ю. С. К вопросу о механизмах формирования чрезмерной увлеченности компьютерными играми // Дискуссионные вопросы наркологии: профилактика, лечение и реабилитация. Материалы Российской научно-практической конференции / под общ. ред. проф. А. В. Худякова. – Иваново, 2005. – С. 111-112.

²⁴ Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 26.

сервисы. Но вот вопрос: чем отличается общение вживую от общения по интернету? Нет ничего плохого в том, что человек знакомится в сети, подбирая друзей по общим интересам. Даже не каждый геймер, вопреки распространенному мнению, зависим. Если подросток «режется» с друзьями, а потом идет играть с ними же в баскетбол — это вполне здоровый человек. Так что в основе киберзависимости почти всегда лежит одиночество, отсутствие других вариантов времяпрепровождения. Интернет - уникальный способ преодолеть робость и раскрепоститься, говорить то, что думаешь, и получать обратную связь, сливать накопившийся за день негатив и затушевывать жизненные противоречия²⁵.

У подростков при киберзависимости можно наблюдать следующие признаки:

- снижение успеваемости;
- систематические прогулы;
- отсрочка сдачи зачетов и экзаменов и другие проблемы в процессе обучения;
- частые беспричинные перепады настроения, от вялого до приподнятого;
- болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания и советы;
- ухудшение памяти и внимания;
- приступы депрессии и агрессии;
- изворотливость и неопрятность²⁶.

Основываясь на вышеперечисленных признаках, статистике и личном опыте, могу с уверенностью заявить о том, насколько важно видеть грань в проведении времени в интернете. К примеру, общаясь со сверстниками с киберзависимостью я замечаю в них такие факторы как недосып, раздражительность, отставание по учебе, ухудшение памяти и многое другое, чего не могу сказать о себе.

3. ИНФОРМАЦИЯ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ВЛИЯНИИ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ НА ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА.

В подростковом возрасте индивид выходит на качественно новую социальную позицию, в это время формируется его сознательное отношение к себе, как к члену общества. Следовательно, от того, как протекает социальная ориентация в этот период, зависит очень многое в формировании социальных установок человека. Для каждого возрастного периода

²⁵ Мельникова М. В. Каковы причины компьютерной зависимости у детей и подростков? // Школа жизни. – 2009. – № 2. URL: 22951/ (дата обращения: 25.08.2013).

²⁶ Калининченко О.Ю. Формирование аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте: системный анализ социальных и психологических факторов риска. Автореф. дисс. – М.: изд-во МГУ. – 2007.

характерен ведущий тип деятельности, и именно, он оказывает существенное влияние на формирование определенной иерархии мотивов, на развитие процесса целеполагания. Для подросткового возраста характерна деятельность, направленная на усвоение норм взаимоотношений, в большей степени со сверстниками. Эта сторона жизни индивида получает выражение в общественно полезной деятельности, отвечающей мотивационно-потребностной сфере личности подростка, реализуется его потребность в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его активности. В этот период онтогенеза складываются наиболее благоприятные условия для проявления и закрепления общественной сущности человека.

С целью выявления уровня киберзависимости подростков, как одной из более распространенных форм зависимости, я изучил следующий диагностический материал: Тест на Интернет-зависимость К. Янг в адаптации В. А. Буровой (Лоскутовой)²⁷, направленный на выявление уровней Интернет-зависимости, проявляемых в физиологических, психологических и поведенческих изменениях –«зависимые», «склонные к Интернет-зависимости» и «не имеющие Интернет-зависимости» и Опросник на киберкоммуникативную зависимость (А. В. Тончева)²⁸, позволяющий более подробно изучить особенности Интернет-зависимости и диагностировать уровень киберкоммуникативной зависимости, в частности, уровень зависимости от общения в социальных Интернет - сетях. Важно заметить, что приведенные ниже исследования являются базой, а также, сравнительным материалом для дальнейших исследований с моей группой. 12 % подростков относятся к группе Интернет-зависимых, для них характерны навязчивые размышления об Интернете, нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете, досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, обретение ощущения эмоционального подъема и эйфории при нахождении в Сети, ухудшение зрения, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, возникают проблемы с пищеварительной системой, возникает хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. 29% подростков попали в «группу риска» с выраженной склонностью к появлению Интернет-зависимости, которые активно пользуются сетью Интернет, но интенсивность пользования колеблется. У подростков имеются сложности с самостоятельным контролированием времени нахождения в сети, что вызывает беспокойство родителей.

²⁷ Ссылка на тест https://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/

²⁸ Ссылка на опросник <https://cyberpsy.ru/tests/diagnostika-kiberkommunikativnoj-zavisimosti/>

Подростки «группы риска» имеют склонность к предпочтению общения в сети Интернет-общению в реальной жизни. Также в этой группе подростков наблюдаются психологические и соматические симптомы Интернет-зависимости, но степень их выраженности и количество не превышают верхней границы нормы. Однако, без проведения специальных профилактических занятий подростки «группы риска» могут перейти в «группу Интернет-зависимых» с выраженной симптоматикой. 59% подростков были определены как «не зависимые», характеризующиеся отсутствием Интернет-зависимости. Подростки данной группы периодически используют Интернет, в основном в образовательных целях, для расширения кругозора, изредка для общения. Использование сети носит контролируемый характер и не вызывает особого беспокойства. Сохраняется выраженное предпочтение реального общения виртуальному, посещение сети Интернет не оказывает негативного влияния на психологическое и эмоциональное состояние подростков.

Обратимся к результатам, полученным по методике А. В. Тончаевой «Опросник на киберкоммуникативную зависимость». По результатам исследования было выявлено, что высокий уровень киберкоммуникативной зависимости имеют 10% подростков, для них характерны постоянно высокий уровень интенсивности пользования социальной сетью, а также наличие эмоциональных и поведенческих компонентов зависимого поведения. Средний уровень продемонстрировали 34 % подростков, для которых характерно периодическое проявление признаков зависимости, имеющие как периоды интенсивного пользования социальной сетью, так и периоды «отдыха». Низкий уровень киберкоммуникативной зависимости выявлен у 56% подростков, которые могут контролировать свое пользование социальной сетью, а также имеют приоритеты общения в реальной жизни. Тест на киберкоммуникативную зависимость продемонстрировал существующие статистические данные, что позволит мне корректно провести сравнительный анализ в рамках данной научно-исследовательской работы.

Поведенческие компоненты киберзависимости проявляется в:

- непрерывном использовании социальной сети более 2-х часов в сутки, четверть подростков (24 %) всегда в таком режиме используют сеть;
- непреодолимом желанием использовать социальную сеть: у 20% подростков имеется постоянная потребность в выходе в сеть, 29% подростков значительную часть времени в

режиме «оффлайн» проводят, размышляя о социальной сети и составляя план действий в ней;

- нарушении контроля времени, проведенного в сети: 9 % подростков, обладающих высоким уровнем интенсивности пользования, даже не пытаются сократить время пребывания в сети, 32 % подростков пытаются безуспешно снизить количество времени, проводимого в сети, 19% подростков могут проспать на учебные занятия после ночи, проведенной в социальной сети.

Психологические особенности возраста определяются комплексом обстоятельств, прежде всего общественными условиями и образом жизни подростка, воспитанием и характером его практической деятельности. В этот период происходит поиск новой деятельности. И от того, какая деятельность станет ведущей в жизни подростка, зависит становление его личности. Киберзависимость же, способствует формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом²⁹.

4. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ.

Компьютерные игры часто вызывают депрессию, апатию, а иногда даже отчаяние у детей и подростков, страдающих киберзависимостью, поскольку столкновение с реальностью полностью разрушает иллюзию всемогущества и быстрого достижения желанной цели, которой человек упивается на экране монитора. Часто у детей появляется раздражительность и злость, которые вызывают резкий всплеск негативных эмоций, когда взрослые, отрывая ребенка от виртуального мира, просят, например, сесть за уроки или пойти купить хлеб. Таким образом, постепенно у ребенка вырабатывается неприязнь к тем, кто «всегда ему мешает», то есть к родителям. Кроме того, многие сайты и компьютерные игры прививают жестокость, можно даже сказать садистские наклонности, притупляя, как я уже сказал, все

²⁹ Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений подростка в современном мире. Москва-Воронеж. 2011. 106 с.

добрые чувства: жалость, сострадание, милосердие.³⁰

5. КАК ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ? ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ.

Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Ведение здорового образа жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.

По данной теме я решил исследовать, а есть ли киберзависимость у ребят 12 – 16 лет учащихся в обычном среднеобразовательном учреждении, и ребят, учащихся в кадетских корпусах. Для диагностики мною был использован опросник Кимберли Янга, участвовало по 20 человек из каждой группы. По результатам опроса выяснилось, что у всех детей, которые проводят учебную неделю в специализированном кадетском корпусе, нет интернет-зависимости, так как дети пользуются интернетом только в процессе обучения, «путешествовать по сети» они могут только в выходные дни, находясь за пределами учебного заведения, у них четко выражено умение контролировать себя и грамотно планировать свободное от учебы время. Безусловно, такие результаты получились потому, что обучающиеся проживают в корпусе 6 дней в неделю, домой ездят только на выходные, живут по распорядку, день насыщен мероприятиями и делами, а телефоны сдают педагогам. Телефоны раздают только в личное время, вечером на 40 минут. Также, в рамках моего исследования было определено, что ребята, обучающиеся в обычной школе, являются более продвинутыми пользователями Интернет, у них больше свободного времени, которое они тратят на компьютерные игры и социальные сети. Показательно, что успеваемость у таких ребят находится на более низком уровне, как и общая физическая подготовка, так как свое свободное время они тратят на виртуальный мир в сидячем или в лежачем положении. Удивительно, что имея больше свободного времени, они совершенно не умеют им грамотно распоряжаться, выглядят более устало и ко всему прочему, 10 из 20 опрошенных часто имеют апатическое и раздражительное настроение. Для ребят виртуальный мир кажется более красочным и привлекательным, и когда они вынуждены вернуться к обычной оффлайн жизни, то теряют к ней тот самый «живой» интерес.

6. ИССЛЕДОВАНИЕ, ИТОГИ ИССЛЕДОВАНИЯ.

³⁰ Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика: пособие для школьных психологов, родителей, педагогов / под. общ. ред. В.Л. Малыгина. М.: Арсенал образования. 2010. 136 с.

Анкетирование тесту Кимберли Янг, я проводил среди учащихся от 12 до 16 лет в МБОУ Гимназия № 6 города Солнечногорск. Ознакомиться с вопросами и ответами можно в Приложении 1 к данной научно-исследовательской работе.

По итогам устного интервью, было определено, что у 90% опрошенных учеников есть дома компьютер или ноутбук. 80% опрошенных учеников утверждают, что техника воспринимается как средство для проведения досуга, и только 20% заявляют, что используют компьютер и другую технику для образовательных целей. При анализе ответов респондентов было выявлено, что только 20% опрошенных не имеют этой зависимости. Большая часть респондентов имеют склонность к интернет- зависимости.

По результатам всех проведенных и изученных исследований, следует отметить, что у подростков формируется ряд новых потребностей. Так у 22% подростков постоянно присутствует потребность следить за обновлением событий на своей странице в социальной сети вне зависимости от места нахождения, 44 % подростков часто проверяют обновления со своего персонального телефона. 34% стремятся узнавать новости из социальных сетей, 19 % подростков всегда обсуждают в компании своих друзей новости из социальной сети. 12 % испытывают непреодолимую потребность добавлять фотографии в альбомы социальных сетей.

Личностно важное значение подростки придают «социальному статусу», который представляет собой небольшое словесное высказывание, описывающее актуальное психологическое состояние пользователя в настоящий момент, в том числе, характеризующее семейное положение, глубокие взаимоотношения с противоположным полом, 20% подростков имеют потребность часто изменять свой «социальный статус» в сети. Также, что социальные сети представляют собой особую форму общения. Основным в общении для подростков становится не передача информации или установление эмоционально-близких отношений, а самопрезентация. Для многих подростков работа с социальной сетью основывается на изучении самопрезентаций других и конструирование собственной личности путем продуманной самопрезентации. Создание фотографий в реальной жизни, проживание определенных событий в реальной жизни (как радостных, так и сложных) – всё становится поводом к отражению на странице социальной сети. Для подростков важным становится не само событие, не чувства, которые оно несет, а то, какие фотографии оно позволило сделать, сколько оценок («Лайков») и комментариев других пользователей оно позволит собрать. Для

значительной части подростков реальное общение становится менее ценным, чем самопрезентация в социальной сети. Подростки конструируют свою идентичность, превращаясь в тексты и визуальные образы, управляя взглядом другого пользователя Сети. Общение в реальной жизни становится в определенном смысле подчинено виртуальному общению. В компании друзей подростки всё чаще обсуждают новости и события из социальных сетей. Всё чаще используют фразы и афоризмы популярные в социальных сетях. 29 % подростков часто, не находясь за компьютером, а в повседневном общении используют такие выражения как «спс» или «пжл».

Важным фактором, указывающим на потенциальные угрозы информационно-психологической безопасности подростков в социальных сетях, является возможность добавления в список «друзей» незнакомых людей. 32% подростков всегда добавляют всех, кто хочет в список своих «друзей», даже если они и не знакомы. Для значительной части подростков социальная сеть становится местом, где можно отгородиться от сложностей реальной жизни. 31% подростков часто используют социальную сеть, чтобы уйти от личных проблем. 40% подростков часто агрессивно выражают досаду, когда кто-то из реальной жизни пытается их отвлечь от социальных сетей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работая над этой темой, я задумался о том, как можно повлиять на изменение поведения личности подростка, у которого в процессе взаимодействия с Интернетом вырабатывается психологическая зависимость от киберпространства. Приведенные примеры дают основание полагать, что в зависимости от мотивации, целей и условий деятельности Интернет может быть использован для ухода в некий виртуальный мир, в котором нет реальных трудностей и проблем. Я проанализировал самые распространенные и значимые действия интернет-пользователей. Все они, как показано, действительно способны привести к негативной трансформации личности подростка.

Проблема киберзависимости среди подростков актуальна в настоящее время. При

взаимодействии с Интернетом подростки подвергаются большой опасности, так как они являются наиболее уязвимой аудиторией, поскольку они в меньшей степени, чем взрослые, способны фильтровать волну информации, поступающую на них из Интернета. Воспитание компьютерной культуры, самообразование пользователей – противоядие от киберзависимости. Могу добавить, что во время учебы в Кадетском корпусе, отсутствие личного пространства и жесткий распорядок дня научили меня не зависеть от интернета и грамотно планировать свое время дома, тем самым приучив меня не поддаваться желанию тратить свободное время в социальных сетях и компьютерных играх. Обучение в закрытом учебном заведении наглядно показывает разницу в восприятии и усвоении информации. Могу с гордостью сказать, что «живое» общение преобладает здесь гораздо больше. Удивительно, но дети в традиционных школах меньше общаются друг с другом и более раздражительны, чем дети в кадетских корпусах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений подростка в современном мире. Москва-Воронеж. 2011. 106 с.
2. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
3. Арцимович И. В. Современное поколение: вызовы обществу или времени? // Интерактивная наука. 2017. № 12. С. 119–121.

4. Балонов, И. М. Компьютер и подросток / И. М. Балонов. — М.: Эксмо, 2002. — 319с. ISBN 5–98563–057–9
5. Войскунский, А. Е. Интернет — новая область исследований в психологической науке // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1.- М.: Смысл, 2002, С. 82–101.
6. Войскунский А. Е., Евдокименко А. С. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. № 2. С. 98–121.
7. Джолдыгулов Г. А., Тусманов Р. М., Шевченко Ю. С. К вопросу о механизмах формирования чрезмерной увлеченности компьютерными играми // Дискуссионные вопросы наркологии: профилактика, лечение и реабилитация. Материалы Российской научно-практической конференции / под общ. ред. проф. А. В. Худякова. – Иваново, 2005. – С. 111-112.
8. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.
9. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. М.: Дашков и К°, 2004. 11 с.
10. Калиниченко О.Ю. Формирование аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте: системный анализ социальных и психологических факторов риска. Автореф. дисс. – М.: изд-во МГУ. – 2007.
11. Николас Дж. Карр. Пустышка. Что интернет делает с нашими мозгами. (The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains). / Переводчик: Павел Миронов. — СПб.: BestBusinessBooks, 2012. — 256 с.
12. Косенчук Л. Ф. Концепции виртуальной или сетевой идентичности: критический анализ [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5.
13. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика: пособие для школьных психологов, родителей, педагогов / под. общ. ред. В.Л. Малыгина. М.: Арсенал образования. 2010. 136 с.
14. Мельникова М. В. Каковы причины компьютерной зависимости у детей и подростков? // Школа жизни. – 2009. – № 2. URL: 22951/ (дата обращения: 25.08.2013).

15. Морозов А. Китай догоняет США и лечит интернет-зависимых // Эхо планеты. 2005. № 37. С. 40-42.
16. Олифер В.Г., Олифер Н.А. Компьютерные сети. Принципы, технологии, протоколы (2-е изд.)
17. Сапа А. В. Поколение Z — поколение эпохи ФГОС // Инновационные проекты и программы в образовании. 2014. № 2. С. 24 – 30.
18. Электронный ресурс 22 симптома зависимости от социальных сетей [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ruformator.ru/news/article0640D/default.asp> (дата обращения: 05.11.2022).
19. Электронный ресурс Зависимость от социальных сетей [Электронный ресурс]. URL: <http://allsocialnetworkingsites.com> (дата обращения: 05.11.2022).
20. Электронный ресурс Психиатры: социальные сети искажают восприятие реальности [Электронный ресурс]. URL: <http://semya.kz/news/2008-07-06-799> (дата обращения: 05.11.2022).
21. Электронный ресурс Пристрастие к социальным сетям влияет на моральную распушенность у подростков URL: <http://liberatum.ru/news/pristrastie-k-sotssetyam-vliyaet-na-moralnuyuraspushchennost-u-podrostkov> (дата обращения: 05.11.2022)
22. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 26.
23. Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment - Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan. 107th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 1999. 107th annual meeting of the American Psychological Association,

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ТЕСТ КИМБЕРЛИ ЯНГ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Ответьте, пожалуйста, предельно честно на следующие вопросы:

№ п/п	Вопросы	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1.	Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?					
2.	Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?					
3.	Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своими друзьями?					
4.	Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?					
5.	Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?					
6.	Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование?					
7.	Как часто Вы проверяете электронную почту (сообщения), прежде чем заняться чем-то другим?					
8.	Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в учебе из-за использования Интернета?					
9.	Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?					
10.	Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей					

	жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?					
11.	Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?					
12.	Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?					
13.	Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?					
14.	Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?					
15.	Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?					
16.	Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?					
17.	Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?					
18.	Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?					
19.	Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с друзьями?					
20.	Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в					

	Интернет?					
--	-----------	--	--	--	--	--

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:

Никогда или Очень редко - 1 балл

Иногда - 2 балла

Часто - 3 балла

Очень часто - 4 балла

Всегда - 5 баллов

Теперь подсчитайте результат:

20-49 баллов – Вы учебный пользователь Интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов – у Вас некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если Вы не обратите на них внимание сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю Вашу жизнь.

80-100 баллов – использование Интернета вызывает значительные проблемы в Вашей жизни. Требуется помощь специалиста-психотерапевта.