

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты профилактики интернет-зависимости у детей	
1.1. Понятие и виды интернет-зависимости	6
1.2. Психолого-педагогические особенности детей, страдающих интернет-зависимостью.....	11
1.3. Роль компьютера и интернета на деятельность детей.....	16
Выводы по главе 1	20
Глава 2. Эмпирическое исследование влияния интернет-зависимости на ребенка	
2.1. Организация и методическое обеспечение исследования.....	22
2.2. Анализ результатов психологического исследования.....	25
2.3. Психолого-педагогические рекомендации по предотвращению влияния интернет-зависимости на ребенка.....	35
Выводы по главе 2.....	41
Заключение	43
Список использованной литературы.....	47
Приложения.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Исследование детской интернет-зависимости особенно важно на данном этапе социального развития.

Распространение компьютерных технологий, компьютерных игр и, конечно же, Интернета оказало значительное влияние на современных детей и подростков.

С момента внедрения компьютеров в повседневную жизнь, отношения детей с компьютерами стали всемирной проблемой и одним из самых противоречивых вопросов в жизни человека. Однако у общества до сих пор нет точного представления о влиянии компьютеров на детей и о том, хорошо это или плохо. Многие родители считают, что дети должны приобщаться к компьютерам и информационным технологиям с раннего возраста, иначе они будут отставать от своих сверстников. Другие беспокоятся о вредном влиянии компьютеров, вредном влиянии Интернета и разрушительном влиянии компьютерных игр.

Важно изучить эти вопросы, особенно сегодня, когда компьютеры стали неотъемлемой частью жизни большинства людей. Функции компьютера все чаще заменяют друзей, семью, жизненные ценности и многое другое. Дети, использующие компьютер, сталкиваются с проблемами социальной адаптации, им трудно найти общий язык с окружающими. Социально важные вещи, такие как учеба и семья, становятся для них менее значимыми. Это также оказывает негативное влияние на образовательную и социальную деятельность. Игры (иногда жестокие) заставляют молодых людей поверить, что жизнь виртуальна. В результате они становятся менее терпимыми и менее ценят свою собственную жизнь и жизнь других людей.

Противоречия между теоретической разработкой проблемы и недостаточной практической разработанностью выявляет **проблему исследования**: психологическая профилактика интернет-зависимости у детей. Решением данной проблемы является **цель** нашего исследования.

Цель данной работы состоит в изучении интернет-зависимости у детей и ее профилактика.

Объектом исследования являются интернет-зависимость как психологический феномен.

Предметом исследования является профилактика интернет-зависимости у детей.

Гипотеза исследования: предполагается, что реализация программы по профилактике интернет-зависимости в условиях общеобразовательного учреждения способствует снижению уровня сформированности интернет-зависимости у детей.

Согласно поставленной цели были определены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть понятие и виды интернет-зависимости.
2. Исследовать психолого-педагогические особенности детей, страдающих интернет-зависимостью.
3. Изучить роль компьютера и интернета на деятельность детей.
4. Разработать программу и провести эмпирическое исследование.
5. Проанализировать результаты исследования, направленные на изучение интернет-зависимости у детей.
6. Разработать рекомендации по предотвращению влияния интернет-зависимости на ребенка.

Теоретическую основу работы составили научные труды, статьи и публикации, посвященные теме исследования интернет-зависимости детей. Среди использованных источников можно выделить работы: Асабина Ю.С., Баева Е.В., Венцова С.Н., Войскунский А.Е., Короткова А.Л., Л.М. Левин, Перегожин Л.О. и др.

В работе использовались следующие **методы** исследования. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, сравнение, обобщение, синтез. Эмпирические методы: опрос, тестирование.

Экспериментальная база исследования. В исследовании приняли участие ученики «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка: 1 класс – 10 человек, 2 класс 10 человек. Общее число испытуемых составило 20 человек.

Структура работы: Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения. В тексте курсовой работы содержатся 5 таблиц, 8 рисунков. Список литературы содержит 25 наименований источников. Из них 3 зарубежных авторов. Содержание работы изложено на 51 страницах.

Во введении дается краткая характеристика современного состояния проблемы, обосновывается актуальность темы, описывается степень ее разработанности, формулируются объект, предмет исследования, цель, задачи, определяется гипотеза, дается обзор методов исследования.

В первой главе «Теоретические аспекты профилактики интернет-зависимости у детей» мы рассмотрели теоретические предпосылки обоснованности проблемы развития интернет-зависимости у детей. Выявлены и конкретизированы психолого-педагогические особенности детей, страдающих интернет-зависимостью.

Во второй главе «Эмпирическое исследование влияния интернет-зависимости на ребенка» мы описали организацию и проведение опытно-экспериментальной работы, указали используемые методы и методики, а также проанализировали ее результаты.

В заключении подтверждается актуальность темы исследования. Дано краткое обобщение по отражению степени разработанности проблемы, изложены выводы исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

1.1. Понятие и виды интернет-зависимости

Термин «интернет-зависимость» был впервые использован в 1994 году американским исследователем Айвеном Голдбергом для описания негативного влияния снижения самоконтроля в виртуальной среде на ключевые сферы функционирования человека. На основании установленных критериев человек может быть определен как интернет-зависимый. Эти критерии включают в себя постоянную тревогу, внезапное эмоциональное возбуждение, одержимость происходящим в сети и желание постоянно находиться в сети [24, с.404].

В России проблемой интернет-зависимости окончательно занялся А. Е. Войскунский в середине 2000-х годов. Основываясь на опыте зарубежных ученых и собственных исследованиях, он выделил некоторые признаки интернет-зависимости:

- 1) потеря аппетита и невозможность оторваться от Интернета даже на несколько минут;
- 2) желание постепенно увеличивать количество времени, проводимого в Интернете;
- 3) Разочарование и агрессивность при попытках и неудачах выйти в Интернет;
- 4) желание первым узнать, что нового и важного происходит в киберпространстве;
- 5) ложь о времени, проведенном в Интернете [6, с.112].

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, характеризующееся рядом поведенческих проблем, чаще всего связанных с неспособностью своевременно покинуть интернет и постоянным желанием выйти в сеть.

А. А. Николаева обращает внимание на то, что интернет-зависимость включает в себя широкий спектр поведенческих зависимостей и что смартфоны и компьютеры используются не как объект, а как средство зависимости. А. А. Николаева также обращает внимание на то, что интернет-зависимость принимает множество форм. Эти формы могут быть взаимосвязаны, и человек может испытывать симптомы двух или более из них [16, с.9].

Формы интернет-зависимости представлены на рис.1.1 [16].



Рис.1.1. Формы интернет-зависимости

По мнению Ж. Ж. Шаймаганбетовой интернет-зависимость – это психическое расстройство с возбужденным и агрессивным поведением, вызванным попытками воздержания [22, с.4].

Т. Б. Венцова рассматривает интернет-зависимость как состояние, включающее следующие психосоциальные и физические расстройства личности:

1. Ограниченное взаимодействие с людьми, включая сверстников,
2. Неограниченное время, проведенное в Интернете
3. Фрустрация и эмоциональное расстройство при потере связи с Интернетом.
4. Сниженная самооценка,
5. Повышенная конфликтность [5, с.15].

А. Е. Войскунский, рассуждая об интернет-зависимости, перечисляет несколько аспектов этого явления:

- 1) компьютерная зависимость (компульсивная зависимость от игр, программирования и других компьютерных задач);
- 2) «информационная перегрузка» (интернет-серфинг, компульсивный просмотр веб-страниц);
- 3) компульсивное использование интернета (обсессивно-компульсивные игры, онлайн-аукционы, онлайн-шопинг);
- 4) «интернет-зависимость» (социальное использование интернета, активное участие в социальных сетях) [6, с.76].

Л.О. Перегожин определяет зависимость как форму психологической самозащиты и считает, что личность убегает в интернет и «покоряется» компьютерам, интернету и мобильным устройствам [17, с.184].

По мнению Ю.И. Севрюковой, интернет-зависимость – это бегство от реальности, отказ от реального мира и сосредоточение на виртуальном. [18, с.384].

С другой стороны, Р.И. Гарифов определяет интернет-зависимость как психическое расстройство с четко выраженными поведенческими нарушениями, такими как неспособность своевременно покинуть Интернет и желание вновь подключиться к социальным сетям [7, с.54]

Анализ Ю.И. Севрюковой и Р.И. Гарифова, показывают, что интернет-зависимость – это психологическое расстройство личности, при котором человек постепенно отстраняется от реального мира, а затем начинает его отрицать [18, 7].

В своей книге С. Е. Гришин перечисляет факторы, которые приводят людей к интернет-зависимости:

- доступ к социальной позиции, которую они не могут иметь в реальной
- неограниченный доступ к информации («информационный вампиризм»);
- способность наблюдать за жизнью и опытом других людей;
- неспособность распознать различия между людьми в интернете и игнорирование невербального языка. Начинается ролевая игра, и аутентичное «я» деактивируется. Интернет дает возможность воплощать различные идентичности [8, с.45].

Д. А. Аникеева определила алгоритм формирования интернет-зависимости у детей. Этапы представлены на рис. 1.2 [1, с.56].

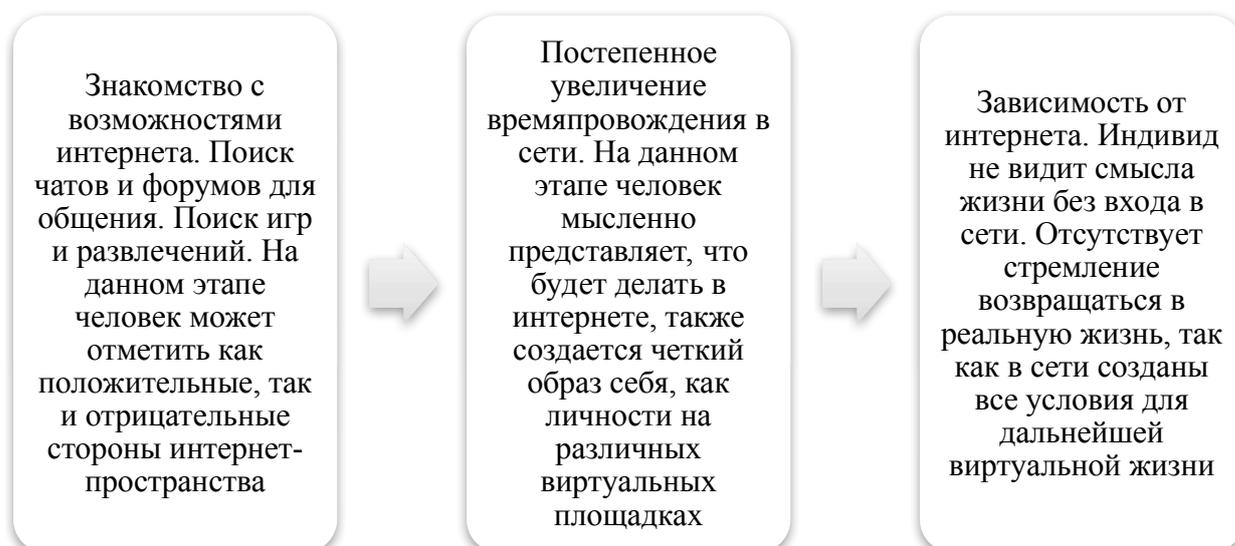


Рис.1.2. Этапы формирования интернет-зависимости у детей

По мнению Е.В. Баевой, интернет-зависимость у подростков связана с периодом повышенной гормональной активности, когда социализация, знакомство с новыми людьми и контакты с противоположным полом становятся проблематичными (конечно, не для всех, но для многих). Благодаря онлайн-взаимодействию подростки могут существовать в своем собственном мире фантазий и выполнять необходимые и желаемые социальные действия, не переступая границ фантазии, что невозможно в реальности. Это основная причина, по которой подростки становятся зависимыми от Интернета, а сложными факторами, способствующими этой зависимости, являются анонимность и невозможность проверить подлинность предоставляемой информации [3, с.11].

Вторая причина интернет-зависимости тесно связана с предыдущей и заключается в невозможности самовыражения. Люди, которым трудно выразить себя, которые не могут отстоять свое мнение, которые боятся публичных выступлений, которые опасаются реального общественного осуждения и которые в целом не уверены в себе, могут спокойно выражать свои мысли, не опасаясь быть неуважительными или неправильно понятыми.

А. В. Лобунова рассматривает психосоциальные аспекты взаимодействия людей в Интернете и социальные причины интернет-зависимости, уделяя особое внимание роли семейного окружения. По его словам, неприятная атмосфера является одной из основных причин интернет-зависимости [14, с.87].

Таким образом, изучив понятие виды интернет-зависимости, можно сказать, что термин «интернет-зависимость» был впервые использован в 1994 году американским исследователем Айвеном Голдбергом для описания негативного влияния снижения самоконтроля в виртуальной среде на ключевые сферы функционирования человека.

В России проблемой интернет-зависимости окончательно занялся А. Е. Войскунский в середине 2000-х годов.

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, характеризующееся рядом поведенческих проблем, чаще всего связанных с неспособностью своевременно покинуть интернет и постоянным желанием выйти в сеть.

Интернет-зависимость принимает множество форм. Эти формы могут быть взаимосвязаны, и человек может испытывать симптомы двух или более из них. К таким формам относят: интернет-гемблеров, интернет-геймеров, интернет-трудооголиков, интернет-эротоголиков, а также интернет-покупателей.

1.2. Психолого-педагогические особенности детей, страдающих интернет-зависимостью

Поскольку интернет-зависимость имеет множество симптомов, И. Голдберг утверждает, что человека можно считать зависимым от интернета, если у него есть хотя бы три из следующих симптомов:

- 1) увеличение количества времени, проводимого в Интернете;
- 2) синдром «отмены» или отрицания, как при алкоголизме или наркомании;
- 3) потеря контроля над временем;
- 4) снижение добровольного контроля и неспособность прекратить или контролировать использование Интернета;
- 5) рост материальных затрат;
- 6) ухудшение или полное прекращение профессиональной деятельности из-за использования Интернета;
- 7) продолжение использования Интернета, несмотря на проблемы (бессонница, проблемы в браке, опоздания на встречи, невыполненные обязательства) [24, с.406].

С. Варламова, Е. Гончарова, И. Соколова выявили факторы на макро- и микроуровне, которые способствуют развитию интернет-зависимости [4, с.170].

На основании теоретических описаний был составлен психологический портрет подростка, зависимого от интернета, который имеет ряд признаков:

- агрессивные всплески, вызванные необходимостью отвлечься от компьютера;
- пренебрежительное отношение к членам семьи, здоровью, учебной деятельности, домашней работе;
- отсутствие интереса к другим сферам жизни, помимо нахождения у компьютера;
- рассеянность и задумчивость в диалогах с окружающими;
- расстройства сна;
- неряшливость во внешнем виде;
- нарушения аппетита, неконтролируемое употребление жидкостей, содержащих кофеин, таурин;
- ярко выраженное эмоциональное настроение, подъем, возникающие во время нахождения в интернете.

Г.А. Капачева перечисляет некоторые факторы, способствующие развитию интернет-зависимости:

- биологические (особенности нервных процессов и характер протекания эмбриогенеза);
- социальные (быстрое освоение сети, снижение возраста интернет-пользователей, рост возможностей в сети);
- индивидуально-психологические (особенности характера пользователя) [10, с. 250].

Согласно исследованиям Баевой, Е. В. детская интернет-зависимость проявляется в следующих деструктивных формах:

1. Хаотичный просмотр веб-страниц (например, постоянный просмотр, переходы по ссылкам).

2. Предпочтение виртуального общения реальному (постоянное общение, экстраверсия и отсутствие реальных друзей).

3. Комппульсивный онлайн-шопинг (постоянный просмотр интернет-магазинов без намерения что-либо купить).

4. Игровая зависимость (слишком много времени уделяется играм в ущерб другим важным занятиям) [3, с.11].

А. Л. Короткова выделил основные причины интернет-зависимости, которые могут быть у детей. Данные причины представлены на рис.1.3 [12].

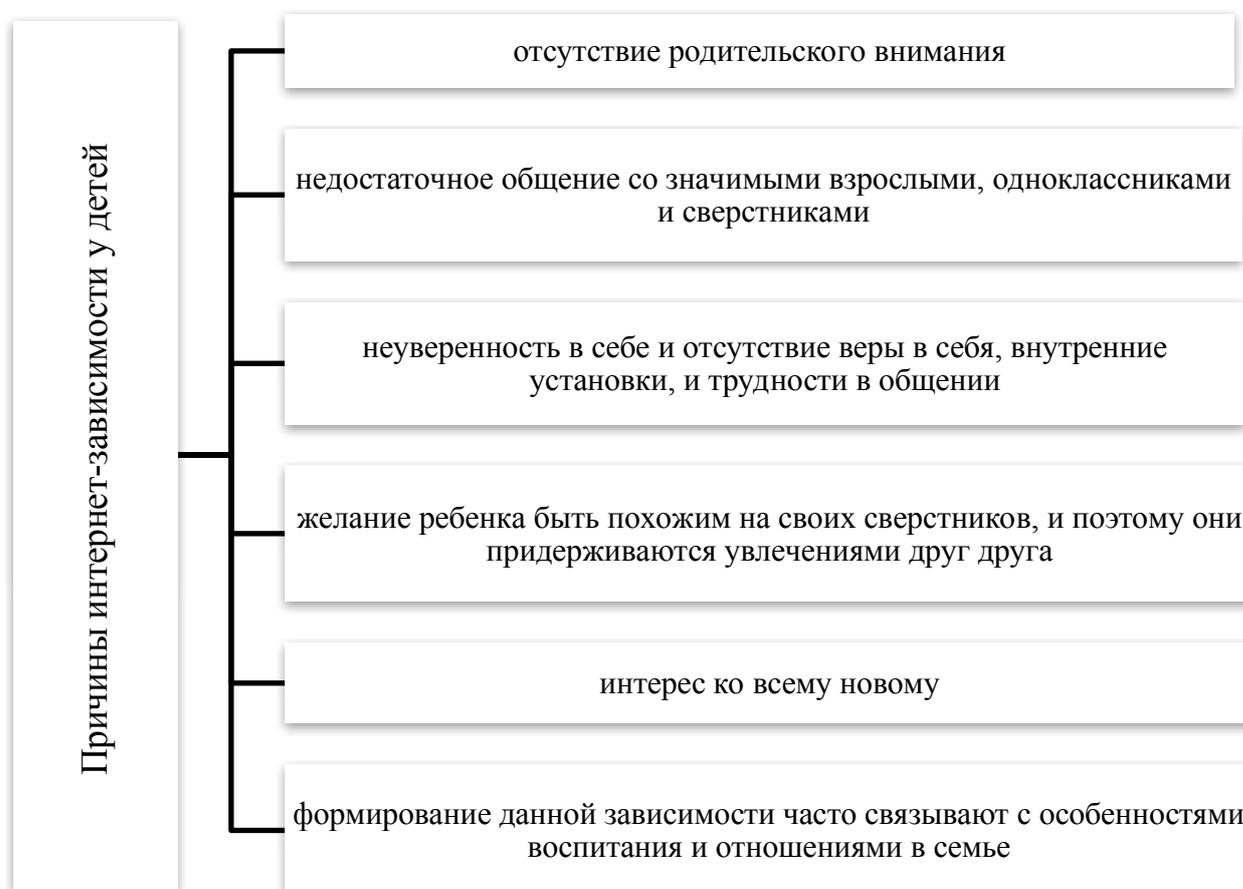


Рис.1.3. Причины интернет-зависимости у детей

По мнению А. Е. Войскунского, интернет-зависимость часто является отражением психологических проблем, таких как непопулярность среди сверстников и групп сверстников, трудности в обучении и неблагоприятная семейная обстановка. У интернет-зависимых наблюдаются расстройства настроения [6, с.103].

Американский психолог Кимберли Янг выделяет четыре симптома интернет-зависимости у детей:

- постоянное, неконтролируемое желание проверить электронную почту;
- подросток, который ждет допоздна, чтобы выйти в Интернет;
- жалобы на то, что подросток проводит слишком много времени в Интернете;
- разочарование, когда подросток понимает, что не может контролировать свое время в Интернете [23, с.25].

Психолог Т. Е. Тагинцева описывает психологические и физические симптомы, которые уже появились у подростков, зависимых от Интернета. К психологическим симптомам относятся:

- 1) отсутствие силы воли и желания изменить свое поведение;
- 2) подростки чувствуют себя подавленными, одинокими и бесполезными, если их деятельность не связана с Интернетом;
- 3) они делают все возможное, чтобы скрыть свое пользование Интернетом от семьи и друзей.

К физическим симптомам относятся:

- сухость глаз;
- боли в руках, так как руки находятся в напряжении;
- нарушенный режим дня;
- нарушение личной гигиены;
- появление боли в спине и позвоночнике;
- появление головных болей [19, с.130]

По мнению Л.О. Перегожина, зависимые от интернета дети отличаются следующими особенностями, такими как:

- плохое социальное взаимодействие со сверстниками из-за низкой самооценки и замкнутости;
- страх взять на себя ответственность за свои действия в реальной жизни заставляет их уходить в мир Интернета, чтобы избежать проблем;

- фрустрация;
- вербальная и косвенная агрессия;
- игнорирование требований со стороны значимых взрослых;
- повышенный уровень тревожности;
- обидчивость;
- склонность к депрессии [17, с.185].

В результате беспорядочное и случайное использование Интернета может ухудшить качество их жизни. В то же время, чувство расстройств и раздражения в Интернете может привести к психологической нестабильности. Следует также отметить, что впоследствии у них развивается апатия по отношению к окружающим.

Таким образом, рассмотрев психолого-педагогические особенности детей, страдающих интернет-зависимостью, можно сказать, что американский психолог Кимберли Янг выделяет четыре симптома интернет-зависимости у детей: постоянное, неконтролируемое желание проверить электронную почту; подросток, который ждет допоздна, чтобы выйти в Интернет; жалобы на то, что подросток проводит слишком много времени в Интернете; разочарование, когда подросток понимает, что не может контролировать свое время в Интернете.

Психолог Т. Е. Тагинцева описывает психологические и физические симптомы, которые уже появились у подростков, зависимых от Интернета. К психологическим симптомам относятся: отсутствие силы воли и желания изменить свое поведение; подростки чувствуют себя подавленными, одинокими и бесполезными, если их деятельность не связана с Интернетом; они делают все возможное, чтобы скрыть свое пользование Интернетом от семьи и друзей. К физическим симптомам относятся: сухость глаз; боли в руках, так как руки находятся в напряжении; нарушенный режим дня; нарушение личной гигиены; появление боли в спине и позвоночнике; появление головных болей.

В результате интернет-зависимость может ухудшить качество жизни ребенка. В то же время, чувство расстройств и раздражения в Интернете может привести к психологической нестабильности. Следует также отметить, что впоследствии у детей развивается апатия по отношению к окружающим.

1.3. Роль компьютера и интернета в деятельности детей

Роль социальных сетей в развитии детей и подростков в основном изучается с точки зрения психологии личности и разнообразия. Исследователи пытались определить различные факторы, объясняющие возникновение интернет-зависимости и разнообразное использование социальных сетей. Дебаты о зависимости продолжаются до сих пор. Обсуждаются природа и статус этого явления, а также диагностические и терапевтические возможности.

Негативные последствия интернета:

- агрессия у детей, вызванная чрезмерным увлечением жестокими играми;
- ложные убеждения и неправильные представления о мире. Дети, не страдающие компьютерной зависимостью, представляли себе красочный мир, полный солнечного света, деревьев и людей. В отличие от них, на рисунках детей с компьютерной зависимостью четко прослеживались агрессия, тревога, насилие и страх. На этих рисунках даже было изображено оружие и мертвые люди;
- проблемы социализации. Дети не ищут друзей в реальном мире, а погружаются в виртуальный мир;
- развитие процедурной памяти. В 2011 году психолог Колумбийского университета провел эксперимент по изучению того, как интернет влияет на память людей. Результаты показали, что люди запоминают больше ключевых слов из «поисковых систем»;
- снижалась концентрация внимания;

- особенно ярко проявлялась усталость;
- особое переутомление. Многие отмечают, что после длительного пребывания в сети Интернет, они чувствуют себя опустошенными, раздражительными и часто ошибаются в чем-либо.

Интернет имеет свои недостатки, но у него есть и много преимуществ.

Психотерапевт Н. Н. Нарницын, говорит, что не научить детей пользоваться компьютером сегодня – все равно что не отправить их в школу. Другие говорят, что лучше приобщать детей к компьютеру гораздо раньше. Лучше начать с компьютерных игр и переходить к обучающим программам, когда они освоят азы. Нарницын говорит, что результаты превзошли все ожидания. Образовательное программное обеспечение следует одному из основных принципов успеха в учебе: обучение должно быть увлекательным [15, с.8].

Хотя польза компьютеров неоспорима, нельзя игнорировать негативное влияние умных устройств на физическое и психическое здоровье детей. В частности, работа за компьютером может привести к потере зрения и гиподинамии. Вредное воздействие компьютеров на детей проявляется в виде электромагнитного излучения в организме. Большие дозы излучения, накопленные за многие годы, в конечном итоге могут привести к серьезным последствиям. Длительное воздействие компьютеров особенно вредно для психического здоровья детей.

Негативное влияние компьютеров на детей включает в себя:

1. Агрессивное и жестокое поведение детей, вызванное чрезмерным использованием аркадных игр и полувойенных игр;
2. Неправильные представления о мире. Было проведено исследование под названием «Воображение мира». Дети, которые не были зависимы от компьютеров, рисовали яркий и красочный мир, полный солнечного света, людей и деревьев. Однако было ясно, что дети, которые целый день сидели перед экраном компьютера, проявляли повышенную тревожность, насилие и страх. Они также изображали оружие и трупы;

3. Трудности в общении с окружающими. В прошлом детям с трудностями в общении приходилось меняться или стараться подходить определенным образом, но сейчас ситуация изменилась. Они могут пользоваться компьютером, заводить друзей в Интернете и общаться анонимно. Им не нужно реагировать на окружающих, они могут выражать себя так, как им хочется.

Поэтому влияние интернета может иметь и положительные стороны:

1. Улучшает концентрацию внимания. Использование электронной почты и поиск информации в Интернете могут увеличить скорость реакции на визуальные стимулы.

2. Повышает коэффициент интеллекта человека. Это может тренировать ум, например, для изучения новых технологий, головоломок и новых языков.

3. Стимулирует развитие мозга. Поскольку мозг адаптируется к быстрой обработке новой информации, многие люди развивают специализированные нейронные сети, которые позволяют им получать доступ к нужной информации за короткое время.

4. Существует множество компьютерных игр для развития памяти, мышления, рассуждений и координации, которые могут научить детей читать и познакомить их с чтением и иностранными языками.

5. На сайтах дети могут изучать известные места, исторические события и документальные фильмы со всего мира, не выходя из дома,

6. Для детей с особыми потребностями Интернет – это их друг и единственное развлечение.

7. Интернет обладает многофункциональной функцией, которая позволяет им работать в режиме многозадачности. Они могут даже играть в игры и одновременно слушать легкую музыку [11, с.107].

Таким образом, рассмотрев роль компьютера и интернета в деятельности детей, можно сказать, что роль социальных сетей в развитии детей и подростков в основном изучается с точки зрения психологии

личности и разнообразия. Исследователи пытались определить различные факторы, объясняющие возникновение интернет-зависимости и разнообразное использование социальных сетей.

К негативным последствиям воздействиям интернета на ребенка относят: агрессия у детей, вызванная чрезмерным увлечением жестокими играми; ложные убеждения и неправильные представления о мире. Дети, не страдающие компьютерной зависимостью, представляли себе красочный мир, полный солнечного света, деревьев и людей. В отличие от них, на рисунках детей с компьютерной зависимостью четко прослеживались агрессия, тревога, насилие и страх. На этих рисунках даже было изображено оружие и мертвые люди; проблемы социализации. Дети не ищут друзей в реальном мире, а погружаются в виртуальный мир.

Интернет имеет свои недостатки, но у него есть и много преимуществ.

Психотерапевт Н. Н. Наричина, говорит, что не научить детей пользоваться компьютером сегодня – все равно что не отправить их в школу. Другие говорят, что лучше приобщать детей к компьютеру гораздо раньше. Лучше начать с компьютерных игр и переходить к обучающим программам, когда они освоят азы. Результаты превзошли все ожидания. Образовательное программное обеспечение следует одному из основных принципов успеха в учебе: обучение должно быть увлекательным.

Выводы по 1 главе

Изучив понятие виды интернет-зависимости, можно сказать, что термин «интернет-зависимость» был впервые использован в 1994 году американским исследователем Айвеном Голдбергом для описания негативного влияния снижения самоконтроля в виртуальной среде на ключевые сферы функционирования человека. В России проблемой интернет-зависимости окончательно занялся А. Е. Войскунский в середине 2000-х годов.

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, характеризующееся рядом поведенческих проблем, чаще всего связанных с неспособностью своевременно покинуть интернет и постоянным желанием выйти в сеть.

Интернет-зависимость принимает множество форм. Эти формы могут быть взаимосвязаны, и человек может испытывать симптомы двух или более из них. К таким формам относят: интернет-гемблеров, интернет-геймеров, интернет-трудооголиков, интернет-эротоголиков, а также интернет-покупателей.

Рассмотрев психолого-педагогические особенности детей, страдающих интернет-зависимостью, можно сказать, что американский психолог Кимберли Янг выделяет четыре симптома интернет-зависимости у детей: постоянное, неконтролируемое желание проверить электронную почту; подросток, который ждет допоздна, чтобы выйти в Интернет; жалобы на то, что подросток проводит слишком много времени в Интернете; разочарование, когда подросток понимает, что не может контролировать свое время в Интернете.

Психолог Т. Е. Тагинцева описывает психологические и физические симптомы, которые уже появились у подростков, зависимых от Интернета. К психологическим симптомам относятся: отсутствие силы воли и желания изменить свое поведение; подростки чувствуют себя подавленными,

одинокими и бесполезными, если их деятельность не связана с Интернетом; они делают все возможное, чтобы скрыть свое пользование Интернетом от семьи и друзей. К физическим симптомам относятся: сухость глаз; боли в руках, так как руки находятся в напряжении; нарушенный режим дня; нарушение личной гигиены; появление боли в спине и позвоночнике; появление головных болей.

В результате интернет-зависимость может ухудшить качество жизни ребенка. В то же время, чувство расстройств и раздражения в Интернете может привести к психологической нестабильности. Следует также отметить, что впоследствии у детей развивается апатия по отношению к окружающим.

Рассмотрев роль компьютера и интернета в деятельности детей, можно сказать, что роль социальных сетей в развитии детей и подростков в основном изучается с точки зрения психологии личности и разнообразия. Исследователи пытались определить различные факторы, объясняющие возникновение интернет-зависимости и разнообразное использование социальных сетей.

К негативным последствиям воздействия интернета на ребенка относят: агрессия у детей, вызванная чрезмерным увлечением жестокими играми; ложные убеждения и неправильные представления о мире. Дети, не страдающие компьютерной зависимостью, представляли себе красочный мир, полный солнечного света, деревьев и людей. В отличие от них, на рисунках детей с компьютерной зависимостью четко прослеживались агрессия, тревога, насилие и страх. На этих рисунках даже было изображено оружие и мертвые люди; проблемы социализации. Дети не ищут друзей в реальном мире, а погружаются в виртуальный мир.

Интернет имеет свои недостатки, но у него есть и много преимуществ, например, повышение внимательности. Благодаря использованию электронной почты и поиску информации в Интернете растет скорость реакции на зрительные сигналы; рост IQ человека. Новые технологии развивают ум не хуже, чем головоломки или изучение новых языков.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА РЕБЕНКА

2.1. Организация и методическое обеспечение исследования

Цель исследования – выявить уровень влияния интернет-зависимости на ребенка.

Гипотеза исследования: предполагается, что реализация программы по профилактике интернет-зависимости в условиях общеобразовательного учреждения способствует снижению уровня сформированности интернет-зависимости у детей.

Выборка: в исследовании приняли участие 20 респондентов (учеников 1–2 классов) в возрасте от 6 до 9 лет. В состав выборки входят 10 девочек и 10 мальчиков, учащихся в «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка.

Для достижения целей исследования были использованы следующие методики:

1. Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот (Приложение 1).
2. Тест Такера на выявление игровой зависимости (Приложение 2).
3. Шкала Чена (Приложение 3).

Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот. Авторы разработали свою методику на основе общих подходов к зависимостям и собственного опыта диагностики и лечения интернет-зависимости. В частности, авторы использовали диагностические критерии интернет-зависимости, разработанные И. Голдберга, М. Орзак, описанные выше.

Авторы справедливо указывают на ограничения этих диагностических методов, которые ориентированы на социальный контекст США и являются дихотомическими в плане ответов (да-нет) и диагностических оценок (зависимость-независимость), что снижает валидность методов.

Авторы поставили перед собой задачу выявить не только сформировавшиеся зависимости (зависимость второй стадии), но и ранние зависимости (первая стадия) и сформировавшиеся зависимости (предзависимость, привязанность).

На этой основе они разработали скрининговый метод диагностики интернет-зависимости. На этот метод был подан патент.

Опросник состоит из 11 утверждений о функционировании эмоционального состояния человека по отношению к компьютеру и Интернету.

Каждое утверждение имеет четыре уровня согласия. Возможные ответы «никогда», «редко», «часто» и «очень часто» оцениваются в 1, 2, 3 и 4 балла соответственно. Максимальная оценка, которую можно получить по шкале данного метода, составляет 44 балла.

Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

Если сумма баллов меньше 16, то риск интернет-зависимости равен нулю.

- от 16 до 22 баллов – это степень зависимости от интернет-эротики, «привязанность», «уровень привязанности». Коррекционные меры более эффективны.

- от 23 до 37 баллов – степень первичной зависимости. Необходимы реабилитационные меры.

- 38 баллов и более – вторая степень зависимости. Необходимы лечебные меры.

Результаты теста позволяют косвенно выявить «группы риска» компьютерных зависимых и реализовать эффективные профилактические программы, направленные на предотвращение психических и поведенческих расстройств.

Использование данного метода помогает в скрининге и диагностике компьютерной зависимости, оценивая эмоциональное состояние человека, силу воли, самоконтроль, физическое и психологическое состояние.

Тест Такера для экспресс-диагностики игромании, модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних И.А. Коныгиной. Тест Такера может быть использован как у взрослых, так и у подростков. Его можно использовать в качестве скринингового инструмента для выявления групп, предрасположенных к игровой зависимости. При заполнении опросника следует учитывать, что информативными являются данные только за последний год.

Сведения о валидизации и стандартизации отсутствуют.

Обработка: «никогда» – 0 «иногда» – 1 «чаще всего» – 2 «почти всегда» – 3. Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

Интерпретация: 0 – отсутствие негативных последствий компьютерных игр; 3-7 – уровень игры в компьютерные игры может вызвать негативные последствия.

Чем выше результат теста, тем больше зависимость и тем серьезнее может быть проблема. Если человек получил высокий результат и находится в группе риска по игровой зависимости, не стоит игнорировать этот факт. Важно помнить, что любой тест, включая тест Такера, является лишь предварительным инструментом для определения наличия у человека игровой зависимости и не предназначен для диагностических целей.

Шкала интернет-зависимости Чена – шкала CIAS. Диагностические критерии шкалы интернет-зависимости Чена наиболее близки к шести известным диагностическим пунктам для всех зависимостей, R. Brown, 1993; M. Griffiths, 1996 (самооценка, нарушение настроения, повышенная толерантность, симптомы абстиненции, конфликт с другими и самим собой, рецидив). Он также измеряет специфические симптомы зависимости, такие как толерантность, абстиненция и компульсивность, а также психологические аспекты, такие как управление временем и межличностные

проблемы. Шкала интернет зависимости Чена. Разработчик: S.-H. Chen, 2003 год, Китай:

Тест состоит из пяти рейтинговых шкал:

1. Шкала обсессивно-компульсивных симптомов;
2. Шкала симптомов абстиненции;
3. Шкала деструктивных симптомов;
4. Шкала толерантности;
5. Шкала межличностных проблем и проблем со здоровьем;
6. Шкала управления временем.

Типичные диапазоны теста: 27-42 балла – отсутствие интернет-зависимости; 43-64 балла – тенденция к аддиктивному поведению; 65+ баллов – поведение, которое можно обоснованно классифицировать как интернет-зависимость (поведение с элементами злоупотребления Интернетом).

Таким образом, исследование включает 20 участников в возрасте 6-9 лет и использует три метода для определения уровня интернет-зависимости у детей.

2.2. Анализ результатов психологического исследования

Результаты исследования выявления уровня интернет-зависимости на ребенка по методике Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот показаны в таблице 1.1.

Таблица 1.1

Сводная таблица скрининговой диагностики компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот

Респонденты	№ вопроса / количество баллов											Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Девочки												
1	3	1	1	3	2	1	1	2	3	3	2	22
2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	24
3	2	2	3	1	4	3	3	3	3	2	3	29
4	1	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	21

Продолжение таблицы 1

5	1	1	2	4	1	2	2	1	2	2	1	17
6	3	2	2	3	3	3	3	1	3	4	3	30
7	2	3	3	4	2	4	4	2	3	2	2	33
8	2	3	3	4	1	2	2	1	2	3	3	26
9	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	22
10	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	20
Мальчики												
1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	27
2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	1	27
3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	27
4	4	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	28
5	3	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	19
6	2	2	3	1	4	3	3	3	3	2	3	29
7	1	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	22
8	1	1	2	4	1	2	2	1	2	2	1	17
9	2	3	3	4	2	4	4	3	3	2	2	34
10	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	38

Из данных таблицы 1.1 можно сказать, что среди опрошенных девочек от 6 до 9 лет, учащихся в МБОУ большинство находятся в стадии увлечения. Среди девочек пять респондентов находятся на первой стадии зависимости от интернета, что указывает на необходимость проведения реабилитационных мероприятий.

Среди мальчиков у троих опрошенных начальная стадия интернет-зависимости. Шестеро респондентов имеют степень первичной интернет-зависимости, что указывает на высокую эффективность от необходимых реабилитационных мероприятий. И лишь один респондент (№10) имеет вторую стадию зависимости от интернета. В данном случае в срочном порядке необходима психологическая помощь.

Далее представим наглядно уровень зависимости детей в возрасте от 6 до 9 лет от интернета (рис. 2.1).

▨ Стадия увлечения
 ▨ Первая стадия зависимости
 ▨ Вторая стадия зависимости

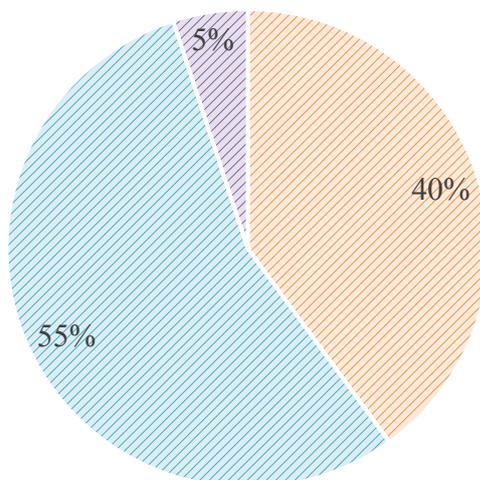


Рис. 1. Уровень интернет-зависимости среди опрошенных детей в возрасте от 6 до 9 лет (методика Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот)

Из данных рис. 1 можно сказать, что больше половины опрошенных учеников 1–2 класса «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка являются зависимыми от интернета. Дети и подростки, зависимые от компьютеров, часто испытывают трудности в установлении отношений со сверстниками и группами сверстников, а также в интеграции в общество. Они находят решения своих жизненных проблем в воображаемом мире компьютеров и постепенно становятся зависимыми от них. Виртуальная среда также является средством самозащиты. Они не чувствуют себя плохо или подавленно, их некому унижить или оскорбить.

Однако, как и в случае с другими зависимостями, компьютерная зависимость не воспринимается достаточно серьезно, люди чувствуют себя одинокими, лишенными поддержки и непонимания, испытывают тревогу и психологические проблемы.

Поэтому эта группа людей нуждается в большей помощи со стороны психологически компетентных и поддерживающих родственников, чтобы справиться со своими проблемами и различными жизненными ситуациями.

Также один опрошенный ребенок (5%) находится на второй стадии зависимости от интернет-ресурсов. В таком случае требуется немедленное проведение лечебных мероприятий.

40% опрошенных детей находятся на стадии «прилипания» к интернет-зависимости.

Далее рассмотрим результаты аналитического исследования на выявление игровой зависимости у школьников 1–2 класса по методике Такера (таблица 2.2).

Таблица 2.2

Сводная таблица наличия интернет-зависимости у детей возрастом от 6 до 9 лет по методике Такера

Респонденты	№ вопроса / количество баллов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Всего
Девочки										
1	1	2	3	1	1	0	1	0	2	11
2	0	1	3	0	1	1	1	0	1	8
3	1	1	2	0	2	0	1	1	1	9
4	1	0	2	0	0	2	1	2	2	10
5	2	3	1	0	1	0	2	3	2	14
6	3	0	3	0	2	1	2	2	0	13
7	3	1	3	1	0	0	0	1	3	12
8	2	2	2	0	1	1	2	1	3	14
9	2	2	3	0	0	1	3	0	2	13
10	3	3	3	1	0	0	1	1	1	13
Мальчики										
1	3	2	3	1	0	0	0	2	2	13
2	2	0	1	0	0	0	0	2	1	6
3	2	1	2	0	1	1	0	1	3	11
4	1	0	2	0	1	1	2	0	3	10
5	0	1	2	0	2	1	1	0	2	9
6	0	0	1	0	1	0	0	3	0	5
7	2	3	2	1	0	2	0	0	1	11
8	2	2	3	1	0	2	1	1	0	12
9	1	2	3	1	1	1	3	1	2	15
10	3	3	3	1	0	0	3	0	3	16

Из данных таблицы 2, можно сказать, что по результатам опроса учащихся «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка все респонденты играют в компьютерные игры на таком уровне, который может привести к негативным последствиям для психики и здоровья ребенка. Причем количество баллов по

тесту Такера среди опрошенных значительно выше нормативных значений, что говорит о серьезных проблемах среди детей в возрасте от 6 до 9 лет.

Далее проанализируем уровень влияние интернет-зависимости на ребенка с помощью шкалы Чена. В таблице 2.3 представлен Анализ уровня влияния интернет-зависимости на девочек 1–2 класса «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка.

Таблица 2.3

Анализ уровня влияния интернет-зависимости на девочек в возрасте от 6 до 9 лет по шкале Чена

№ вопроса	Респонденты / количество баллов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4
2	2	2	1	3	3	3	1	2	2	3
3	2	2	2	1	3	4	4	2	3	3
4	3	2	2	1	4	4	2	3	1	4
5	2	2	3	1	3	3	1	1	3	2
6	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4
7	1	2	3	2	1	2	3	2	2	1
8	1	1	2	1	2	3	2	2	1	3
9	3	2	2	4	3	3	1	2	2	3
10	2	3	3	1	1	2	2	3	4	4
11	1	2	2	1	3	4	4	3	2	4
12	3	2	3	3	4	1	2	1	4	3
13	1	1	2	1	3	3	4	2	2	3
14	2	1	2	2	1	1	3	2	2	3
15	2	2	1	2	3	3	1	4	2	4
16	3	2	2	4	4	3	2	4	4	3
17	2	1	1	3	2	2	2	4	3	2
18	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1
19	3	2	3	4	1	1	2	3	4	4
20	2	1	1	3	4	2	1	2	3	3
21	1	1	2	1	3	2	3	3	2	2
22	2	2	1	3	2	4	3	2	2	1
23	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2
24	1	2	2	3	1	1	2	3	2	2
25	2	1	1	2	2	3	1	1	2	2
26	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2

Из данных таблицы 3 можно сказать, что среди опрошенных учениц 1–2 класса «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка у большинства респондентов существует видимая зависимость от интернета. Многие из учениц ответили,

что в интернете они бывают чаще, чем на прогулках с друзьями. Также некоторые считают, что интернет-зависимость негативно воздействует на личное общение со своей семьей.

Однако стоит отметить, что ни один из опрошенных не считает, что его жизнь не имеет радости без интернета, что, в целом, является положительным аспектом по результатам опроса.

1 Ключевые симптомы Интернет-зависимости.

$$IA-Sym = Com + Wit + Tol, \quad (1)$$

где Com (компульсивные симптомы) – 11, 14, 19, 20, 22;

Wit (симптомы отмены) – 2, 4, 5, 10, 16;

Tol (симптомы толерантности) – 3, 6, 9, 24.

2. Проблемы, связанные с Интернет-завистью

$$IA-RP = IH + TM, \quad (2)$$

где IH (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем) – 7, 12, 13, 15, 17, 18, 21;

TM (проблемы с управлением временем) – 1, 8, 23, 25, 26.

3. Общий CIAS балл = Com + Wit + Tol + IH + TM

Далее произведем расчеты Шкалы Теста Чена (CIAS) и представим их в таблице 2.4.

Таблица 2.4

Анализ шкалы Теста Чена для выявления влияния интернет-зависимости у учащихся 1–2 класса «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка (респонденты-девочки)

Респонденты	Показатели		
	Ключевые симптомы интернет-зависимости	Проблемы, связанные с интернет-зависимостью	Общий CIAS балл
1	31	19	50
2	28	19	47
3	29	22	51
4	33	23	56
5	37	29	66
6	39	29	68
7	30	26	56
8	35	28	63

9	37	27	64
10	43	29	72

Из данных таблицы 4 можно сказать, что большинство опрошенных имеют интернет-зависимость, либо склонность к ней. Половина опрошенных имеет доаддиктивный этап, то есть вероятность возникновения интернет-зависимости.

Другой половине респондентов присуще поведение с компонентами злоупотребления интернетом.

Далее рассмотрим результаты проведенного опроса по шкале Чена среди учеников мужского пола МБОУ возрастом от 6 до 9 лет (таблица 2.5).

Таблица 2.5

Анализ уровня влияния интернет-зависимости на мальчиков в возрасте от 6 до 9 лет по шкале Чена

№ вопроса	Респонденты / количество баллов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	4	3	2	4	3	4	2	3	1	2
2	3	3	1	1	2	2	1	3	2	1
3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2
4	3	1	3	2	3	1	2	1	4	3
5	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3
6	4	3	4	1	4	3	4	3	3	4
7	1	4	2	2	4	4	4	4	3	4
8	2	4	1	2	2	4	2	4	2	2
9	2	2	1	3	3	3	4	2	2	4
10	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2
11	1	2	3	3	2	1	1	3	3	1
12	2	2	4	4	2	1	1	4	4	1
13	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3
14	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3
15	4	3	3	1	4	4	4	3	3	4
16	3	4	4	3	2	2	1	4	4	1
17	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2
18	2	4	3	4	1	3	3	2	4	2
19	1	4	4	1	2	1	3	3	2	3
20	1	3	2	2	3	2	4	2	1	4
21	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2
22	3	1	3	3	4	3	2	3	2	2
23	4	1	4	3	4	2	2	3	3	3
24	2	2	2	4	2	3	2	4	4	3
25	3	2	1	1	3	3	3	4	4	4
26	3	3	1	2	3	4	3	2	3	2

Итог	66	66	64	62	73	64	63	74	71	67
------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

По результатам, представленным в таблице 5 можно сказать, что большинство из них остаются в сети на более длительное количество времени, чем планировали. Некоторые даже тратят на виртуальную жизнь больше времени, чем на отдых и сон.

Большее число опрошенных отмечают, что часто ощущают порицание со стороны других людей, в частности родных, из-за длительного времяпровождения в сети Интернет.

Все вышесказанное указывает на наличие зависимости от интернета у респондентов, а также о его пагубном влиянии на организм детей. Стоит отметить, что ситуация среди мальчиков немного хуже по сравнению с опрошенными девочками-ученицами «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка.

Представим наглядно получившиеся результаты на рис. 2.

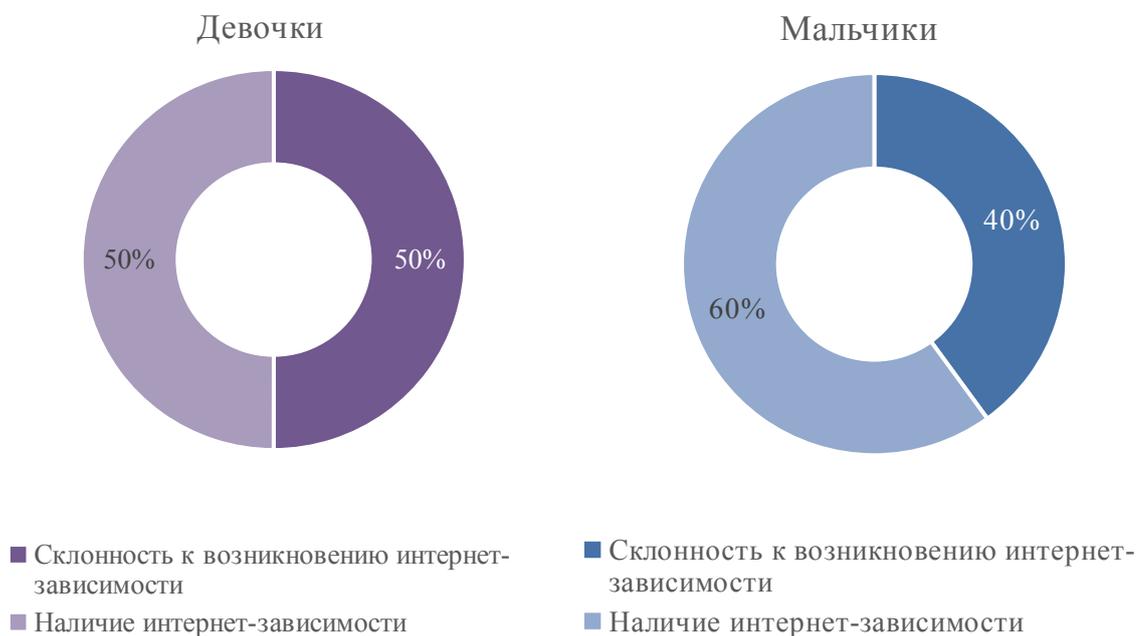


Рис. 2.2. Результаты анализа влияние интернет-зависимости на детей в возрасте от 6 до 9 лет

Из данных рис. 2 можно отметить, что больше половины опрошенных имеют интернет-зависимость, которая в свою очередь, негативно сказывается на организме и нервной системе ребенка.

Все мы знаем, что длительная работа за компьютером вредит глазам и опорно-двигательному аппарату. Компьютерная зависимость часто приводит к неправильному положению позвоночника, близорукости, сухости глаз, дальнозоркости и глаукоме.

В различных научных исследованиях приводится ряд аргументов в пользу использования компьютеров в образовании молодежи. Это объясняется их положительным влиянием на интеллектуальное развитие детей, распространением знаний и расширением возможностей развития. Был разработан и продолжает разрабатываться ряд специальных обучающих программ для школьников, студентов и детей дошкольного возраста. Выяснилось, что с помощью компьютеров можно приобрести многие навыки, такие как компьютерная грамотность, чтение и использование географических карт. Конечно, необходимо учитывать и другую сторону компьютеризации образования и компьютеризации детского мира.

Здесь кроются опасности для молодых людей, ожидающих вступления в виртуальный мир. Это нарушение нормального общения со сверстниками и взрослыми, потеря эмоциональной чувствительности, ожирение, заболевания, связанные с перенапряжением глаз и многие другие проблемы. Среди наиболее важных проблем – отрыв подростков от мира своих фантазий, переход от реальной жизни к виртуальной и другие последствия «подростковой компьютерной зависимости».

Все это приводит к уходу от проблем повседневной жизни в новую, непредсказуемую реальность. Нервная система подростка еще не созрела, поэтому она не может эффективно противостоять погружению в мир фантазий.

Поскольку дети школьного возраста еще не имеют необходимой психологической защиты, их нервная система испытывает сильный стресс,

который может вызвать приступы паники, тревогу, агрессию, раздражительность, ночные кошмары и тревожные неврологические симптомы. Постоянное подключение к компьютеру нарушает повседневную жизнь детей и подростков, приводит к нехватке времени и нарушениям сна. Компьютер мешает детям вести дневной и ночной образ жизни, и они могут испытывать резкие движения тела и крики во время сна.

В целом, молодые люди с компьютерной зависимостью отличаются от тех, кто имеет положительные отношения с компьютером.

Таким образом, проведя анализ результатов психологического исследования, можно сказать, что методика Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот показала, больше половины опрошенных учеников 1–2 класса «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка являются зависимыми от интернета. Дети и подростки, зависимые от компьютеров, часто испытывают трудности в установлении отношений со сверстниками и группами сверстников, а также в интеграции в общество. Они находят решения своих жизненных проблем в воображаемом мире компьютеров и постепенно становятся зависимыми от них. Виртуальная среда также является средством самозащиты. Они не чувствуют себя плохо или подавленно, их некому унизить или оскорбить.

Результаты психологического исследования по методике Такера показывают, что все респонденты играют в компьютерные игры на таком уровне, который может привести к негативным последствиям для психики и здоровья ребенка. Причем количество баллов по тесту Такера среди опрошенных значительно выше нормативных значений, что говорит о серьезных проблемах среди детей в возрасте от 6 до 9 лет.

Анализ уровня влияния интернет-зависимости на девочек в возрасте от 6 до 9 лет по шкале Чена показал, что больше половины опрошенных имеют интернет-зависимость, которая в свою очередь, негативно сказывается на организме и нервной системе ребенка. Большинство из них остаются в сети на более длительное количество времени, чем планировали. Некоторые даже тратят на виртуальную жизнь больше времени, чем на отдых и сон.

Большее число опрошенных отмечают, что часто ощущают порицание со стороны других людей, в частности родных, из-за длительного времяпровождения в сети Интернет.

2.3. Психолого-педагогические рекомендации по предотвращению влияния интернет-зависимости на ребенка

Тема детского досуга особенно актуальна сегодня, когда социальная среда является стрессовой для роста и развития детей. Досуг детей вне школы полон негативных факторов, таких как компьютерные игры дома, которые иногда выходят за рамки желаний ребенка, а также проблемы в родительских отношениях, депривация в семье, отсутствие средств массовой информации и материальных благ дома. Поэтому дети организуют свой досуг в соответствии со своими интересами, потребностями и способностями.

Можно также утверждать, что современные информационные технологии в целом и компьютерные технологии в частности коренным образом изменили структуру детского досуга. В целом, представленные в исследовании данные свидетельствуют о том, что досуговая и информационная среда трансформируется таким образом, что меняет характер образовательного процесса. Очевидна необходимость расширить рамки исследования и сосредоточиться на ключевых аспектах использования компьютера. Различные формы и методы деятельности в экспериментальных классах оказались эффективными в снижении компьютерной зависимости, что свидетельствует об эффективности программ, направленных на профилактику детской интернет и компьютерной зависимости. Полученные результаты указывают на необходимость организации внеклассных мероприятий, способствующих снижению компьютерной зависимости у детей и подростков [18, с.384].

Для того чтобы правильно организовать мероприятие по профилактике компьютерной зависимости необходимо соблюдать определенные социально-педагогические условия, представленные на рис. 2.3.

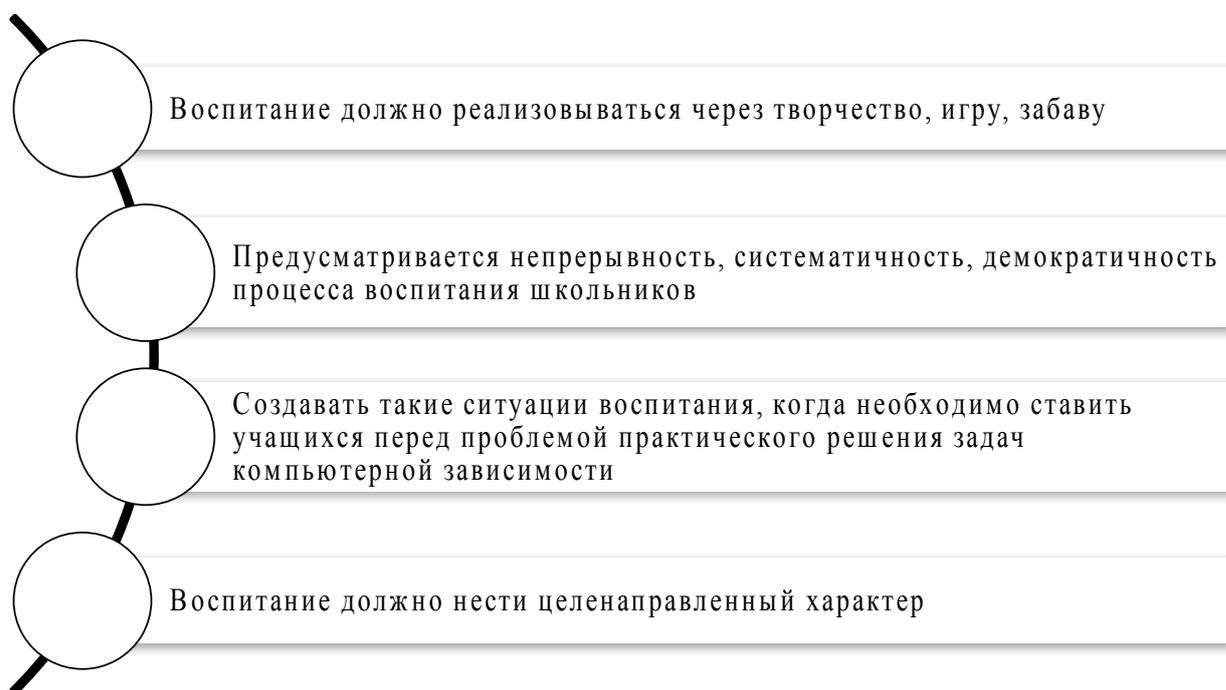


Рис. 2.3. Социально-педагогические условия организации мероприятий по профилактике компьютерной зависимости

Результаты данного исследования могут быть использованы для разработки методических рекомендаций для родителей по профилактике зависимости их детей от компьютера. Во многих случаях компьютерная зависимость вызвана тревожностью ребенка и его неспособностью выразить себя. В таких случаях родители должны поддержать своих детей и помочь им справиться с проблемой. Очень неправильно критиковать ребенка за то, что он слишком много времени проводит за компьютером. Это только усугубляет проблему и отдаляет ребенка от родителей. Если ребенок любит играть в игры, необходимо понять это и попытаться как-то разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит вашего ребенка с родителями, но и укрепит его доверие к родителям, позволит ему спрашивать у родителей совета и более свободно говорить с ними о своих проблемах.

Критика воспринимается детьми как непонимание забот родителей и может привести к замкнутости в себе и, в некоторых случаях, к агрессии. Правильное воспитание - это ключ к тому, чтобы не дать детям стать зависимыми. Вместо того чтобы ограничивать деятельность детей (например, запрещать определенные игры), важно объяснить, почему эти занятия или увлечения нежелательны для ребенка. Лучше всего ограничить доступ детей к жестоким играм и фильмам.

Детям необходимо выражать свое мнение. Поскольку у них нет других способов выразить свои мысли и энергию, они обращаются к компьютерам и компьютерным играм, создавая иллюзию ответственности и безграничных возможностей в реальности, где их не существует. Эта иллюзия оказывает разрушительное воздействие на психику ребенка и разрушает связь с родителями и сверстниками. Чтобы избежать одержимости компьютером, необходимо разнообразить интересы и занятия ребенка [20, с.213].

Когда речь идет о предотвращении компьютерной зависимости детей, важно подчеркнуть, что при воспитании детей необходимо помнить, что компьютер – это всего лишь часть жизни, а не самый главный подарок, поощряющий хорошее поведение. Единственный проверенный способ предотвратить появление зависимости у детей – вовлекать их в некомпьютерные процессы, чтобы видеоигры и их процессы не заменяли реальность. Учителям и родителям необходимо учить детей, что существует множество увлекательных занятий вне компьютера, которые не только обеспечивают стимуляцию, но и укрепляют тело и нормализуют психическое состояние.

За явной зависимостью от компьютера часто скрывается другая проблема. Это неудачи в реальной жизни, плохие навыки общения и так называемая социальная неадекватность. Такие дети чувствуют себя комфортно в виртуальной реальности. В таких случаях в первую очередь необходимо решать психологические проблемы ребенка.

Проблема компьютерной зависимости является новой и недостаточно изученной. Если поведение ребенка не очень необычно, например, он ворует деньги, прогуливает школу или ленится, родители обычно не обращают внимания на компьютерную зависимость. Однако не стоит недооценивать потенциальную опасность.

Все это показывает, что комплексный и устойчивый процесс профилактики интернет-зависимости зависит от сочетания различных образовательных подходов и инструментов. Этот процесс требует поэтапного подхода со стороны учителей, родителей и детей. Для того чтобы правильно организовать компьютерную деятельность ребенка, необходимо работать постепенно и учитывать конечный результат выполняемых заданий. Чтобы избежать зависимости от компьютера, следует сочетать различные формы и методы учебной деятельности. В процессе профилактики компьютерной зависимости следует тщательно подходить к выбору учебных материалов.

В процессе профилактики компьютерной зависимости следует придерживаться методических рекомендаций не только для того, чтобы правильно организовать учебный процесс, но и для того, чтобы эффективно сфокусироваться на ребенке и способствовать его личностному развитию.

Прежде чем использовать инновационные технологии в учебном процессе, важно, чтобы учитель всегда знал, что именно представляют собой новые возможности и как они могут повлиять на эффективность образования.

Во время учебы важно изучить не только основные понятия интернет-зависимости, но и способы борьбы с ней.

Это исследование усилит необходимость усвоения идей о том, как работать с Интернетом, и изучения его преимуществ и негативного влияния на физическое и психическое здоровье студентов.

Такое общее понимание проблемы должно сделать уроки интересными и живыми для участников, объясняя решения и связывая их, что приведет к лучшему пониманию проблемы и путей ее решения.

В начале работы над проектом учитель должен поставить определенные цели, представленные на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Основные цели проекта по изучению негативного влияния интернет-зависимости на физическое и психическое здоровье учеников

Основные задачи, реализуемые при выполнении проекта: информировать учащихся о роли Интернета в их жизни; показать, как Интернет может быть использован для образовательной деятельности в домашних условиях, а также информировать учащихся о возможном негативном влиянии Интернета на их здоровье.

При организации проектной работы учителям следует использовать следующие методы: описание – закрепление, повторение, частичное исследование, творческое самовыражение, обсуждение.

Еще одним способом по предотвращению влияния интернет-зависимости на ребенка является создание плана по профилактике интернет-зависимости у детей от 6 до 9 лет (рис. 2.5).

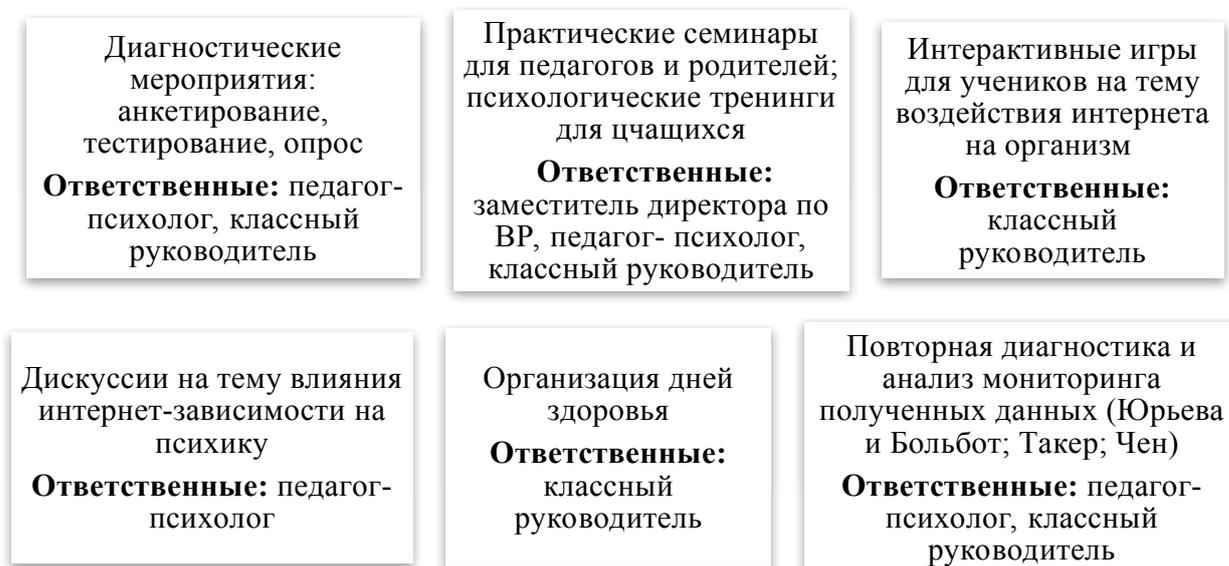


Рис. 2.5. План работы профилактики интернет-зависимости у учеников 1–2 классов «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка

Таким образом, рассмотрев психолого-педагогические рекомендации по предотвращению влияния интернет-зависимости на ребенка, можно сказать, что проблема компьютерной зависимости является новой и недостаточно изученной. Если поведение ребенка не очень необычно, например, он ворует деньги, прогуливает школу или ленится, родители обычно не обращают внимания на компьютерную зависимость. Однако не стоит недооценивать потенциальную опасность.

В процессе профилактики компьютерной зависимости следует придерживаться методических рекомендаций не только для того, чтобы правильно организовать учебный процесс, но и для того, чтобы эффективно сфокусироваться на ребенке и способствовать его личностному развитию. Во время учебы важно изучить не только основные понятия интернет-зависимости, но и способы борьбы с ней.

Данное исследование усилит необходимость усвоения идей о том, как работать с Интернетом, и изучения его преимуществ и негативного влияния на физическое и психическое здоровье студентов.

Выводы по главе 2

Рассмотрев организацию и методическое обеспечение исследования, можно сказать, что исследование включает 20 участников в возрасте 6-9 лет и использует три метода для определения уровня интернет-зависимости у детей.

Проанализировав результаты психологического исследования, можно отметить, что методика Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот показала, больше половины опрошенных учеников 1–2 класса «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка являются зависимыми от интернета. Дети и подростки, зависимые от компьютеров, часто испытывают трудности в установлении отношений со сверстниками и группами сверстников, а также в интеграции в общество. Они находят решения своих жизненных проблем в воображаемом мире компьютеров и постепенно становятся зависимыми от них. Виртуальная среда также является средством самозащиты. Они не чувствуют себя плохо или подавленно, их некому унизить или оскорбить.

Результаты психологического исследования по методике Такера показывают, что все респонденты играют в компьютерные игры на таком уровне, который может привести к негативным последствиям для психики и здоровья ребенка. Причем количество баллов по тесту Такера среди опрошенных значительно выше нормативных значений, что говорит о серьезных проблемах среди детей в возрасте от 6 до 9 лет.

Анализ уровня влияния интернет-зависимости на девочек в возрасте от 6 до 9 лет по шкале Чена показал, что больше половины опрошенных имеют интернет-зависимость, которая в свою очередь, негативно сказывается на организме и нервной системе ребенка. Большинство из них остаются в сети на более длительное количество времени, чем планировали. Некоторые даже тратят на виртуальную жизнь больше времени, чем на отдых и сон.

Большее число опрошенных отмечают, что часто ощущают порицание со стороны других людей, в частности родных, из-за длительного времяпровождения в сети Интернет.

Рассмотрев психолого-педагогические рекомендации по предотвращению влияния интернет-зависимости на ребенка, можно сказать, что проблема компьютерной зависимости является новой и недостаточно изученной. Если поведение ребенка не очень необычно, например, он ворует деньги, прогуливает школу или ленится, родители обычно не обращают внимания на компьютерную зависимость. Однако не стоит недооценивать потенциальную опасность.

В процессе профилактики компьютерной зависимости следует придерживаться методических рекомендаций не только для того, чтобы правильно организовать учебный процесс, но и для того, чтобы эффективно сфокусироваться на ребенке и способствовать его личностному развитию.

Во время учебы важно изучить не только основные понятия интернет-зависимости, но и способы борьбы с ней.

Это исследование усилит необходимость усвоения идей о том, как работать с Интернетом, и изучения его преимуществ и негативного влияния на физическое и психическое здоровье студентов.

Заключение

Изучив понятие и виды интернет-зависимости, можно сказать, что термин «интернет-зависимость» был впервые использован в 1994 году американским исследователем Айвеном Голдбергом для описания негативного влияния снижения самоконтроля в виртуальной среде на ключевые сферы функционирования человека.

В России проблемой интернет-зависимости окончательно занялся А. Е. Войскунский в середине 2000-х годов.

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, характеризующееся рядом поведенческих проблем, чаще всего связанных с неспособностью своевременно покинуть интернет и постоянным желанием выйти в сеть.

Интернет-зависимость принимает множество форм. Эти формы могут быть взаимосвязаны, и человек может испытывать симптомы двух или более из них. К таким формам относят: интернет-гемблеров, интернет-геймеров, интернет-трудооголиков, интернет-эротоголиков, а также интернет-покупателей.

Рассмотрев психолого-педагогические особенности детей, страдающих интернет-зависимостью, можно отметить, что американский психолог Кимберли Янг выделяет четыре симптома интернет-зависимости у детей: постоянное, неконтролируемое желание проверить электронную почту; подросток, который ждет допоздна, чтобы выйти в Интернет; жалобы на то, что подросток проводит слишком много времени в Интернете; разочарование, когда подросток понимает, что не может контролировать свое время в Интернете.

Психолог Т. Е. Тагинцева описывает психологические и физические симптомы, которые уже появились у подростков, зависимых от Интернета. К психологическим симптомам относятся: отсутствие силы воли и желания изменить свое поведение; подростки чувствуют себя подавленными,

одинокими и бесполезными, если их деятельность не связана с Интернетом; они делают все возможное, чтобы скрыть свое пользование Интернетом от семьи и друзей. К физическим симптомам относятся: сухость глаз; боли в руках, так как руки находятся в напряжении; нарушенный режим дня; нарушение личной гигиены; появление боли в спине и позвоночнике; появление головных болей.

В результате интернет-зависимость может ухудшить качество жизни ребенка. В то же время, чувство расстройств и раздражения в Интернете может привести к психологической нестабильности. Следует также отметить, что впоследствии у детей развивается апатия по отношению к окружающим.

Изучив роль компьютера и интернета на деятельность детей, можно сказать, что роль социальных сетей в развитии детей и подростков в основном изучается с точки зрения психологии личности и разнообразия. Исследователи пытались определить различные факторы, объясняющие возникновение интернет-зависимости и разнообразное использование социальных сетей.

К негативным последствиям воздействия интернета на ребенка относят: агрессия у детей, вызванная чрезмерным увлечением жестокими играми; ложные убеждения и неправильные представления о мире. Дети, не страдающие компьютерной зависимостью, представляли себе красочный мир, полный солнечного света, деревьев и людей. В отличие от них, на рисунках детей с компьютерной зависимостью четко прослеживались агрессия, тревога, насилие и страх. На этих рисунках даже было изображено оружие и мертвые люди; проблемы социализации. Дети не ищут друзей в реальном мире, а погружаются в виртуальный мир.

Интернет имеет свои недостатки, но у него есть и много преимуществ. Психотерапевт Н. Н. Наричина, говорит, что не научить детей пользоваться компьютером сегодня – все равно что не отправить их в школу. Другие говорят, что лучше приобщать детей к компьютеру гораздо раньше. Лучше начать с компьютерных игр и переходить к обучающим программам, когда

они освоят азы. Результаты превзошли все ожидания. Образовательное программное обеспечение следует одному из основных принципов успеха в учебе: обучение должно быть увлекательным.

Рассмотрев организацию и методическое обеспечение исследования, можно сказать, что исследование включает 20 участников в возрасте 6-9 лет и использует три метода для определения уровня интернет-зависимости у детей.

Проанализировав результаты психологического исследования, можно отметить, что методика Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот показала, больше половины опрошенных учеников 1–2 класса «МБОУ СОШ №2» посёлка Чернянка являются зависимыми от интернета. Дети и подростки, зависимые от компьютеров, часто испытывают трудности в установлении отношений со сверстниками и группами сверстников, а также в интеграции в общество. Они находят решения своих жизненных проблем в воображаемом мире компьютеров и постепенно становятся зависимыми от них. Виртуальная среда также является средством самозащиты. Они не чувствуют себя плохо или подавленно, их некому унизить или оскорбить.

Результаты психологического исследования по методике Такера показывают, что все респонденты играют в компьютерные игры на таком уровне, который может привести к негативным последствиям для психики и здоровья ребенка. Причем количество баллов по тесту Такера среди опрошенных значительно выше нормативных значений, что говорит о серьезных проблемах среди детей в возрасте от 6 до 9 лет.

Анализ уровня влияния интернет-зависимости на девочек в возрасте от 6 до 9 лет по шкале Чена показал, что больше половины опрошенных имеют интернет-зависимость, которая в свою очередь, негативно сказывается на организме и нервной системе ребенка. Большинство из них остаются в сети на более длительное количество времени, чем планировали. Некоторые даже тратят на виртуальную жизнь больше времени, чем на отдых и сон.

Большее число опрошенных отмечают, что часто ощущают порицание со стороны других людей, в частности родных, из-за длительного времяпровождения в сети Интернет.

Рассмотрев психолого-педагогические рекомендации по предотвращению влияния интернет-зависимости на ребенка, можно сказать, что проблема компьютерной зависимости является новой и недостаточно изученной. Если поведение ребенка не очень необычно, например, он ворует деньги, прогуливает школу или ленится, родители обычно не обращают внимания на компьютерную зависимость. Однако не стоит недооценивать потенциальную опасность.

В процессе профилактики компьютерной зависимости следует придерживаться методических рекомендаций не только для того, чтобы правильно организовать учебный процесс, но и для того, чтобы эффективно сфокусироваться на ребенке и способствовать его личностному развитию.

Во время учебы важно изучить не только основные понятия интернет-зависимости, но и способы борьбы с ней.

Это исследование усилит необходимость усвоения идей о том, как работать с Интернетом, и изучения его преимуществ и негативного влияния на физическое и психическое здоровье студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникеева, Д. А. Стадии и признаки интернет зависимости / Д. А. Аникеева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 4. – С. 56-57
2. Асабина, Ю. С. Интернет-зависимость у младших школьников: причины и профилактика / Ю. С. Асабина, И. Н. Мовчан // Информационная безопасность и вопросы профилактики киберэкстремизма среди молодежи : Материалы внутривузовской конференции, Магнитогорск, 09–12 октября 2019 года / Под редакцией Г.Н. Чусавитиной, Е.В. Черновой, О.Л. Колобовой. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2019. – С. 43-47
3. Баева, Е. В. Особенности организации профилактической деятельности интернет-зависимости у подростков в условиях дополнительного образования детей / Е. В. Баева, А. В. Руденко, Т. В. Шубина // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2020. – № 4(24). – С. 10-14
4. Варламова, С.Н. Интернет-зависимость молодёжи мегаполисов: критерии и типология/ С.Н. Варламова, Е.Р. Гончарова, И.В. Соколова // Мониторинг. -2019. - № 2 - С. 165-182.
5. Венцова, Т. Б. Индивидуально-личностные характеристики интернет-пользователей раннего юношеского возраста со склонностью к интернет-зависимости / Т. Б. Венцова, Д. Д. Шиткин // Ярославский психологический вестник. – 2020. – № 2 (47). – С. 14-16.
6. Войскунский, А. Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / А. Е. Войскунский. – Москва : Акрополь, 2009. – 279 с.
7. Гарифов, Р. И. Феномен интернет-зависимости / Р. И. Гарифов, А. С. Панфилова // Образование и педагогические в XXI веке. – 2017. – № 2. – С. 197-199.

8. Гришин, С. Е. Интернет-зависимость молодежи / С. Е. Гришин // Информационная безопасность молодежи. – 2017. – № 2. – С. 44-47.
9. Дубнова, К. В. Проблема Интернет-зависимости у современных детей / К. В. Дубнова // Россия сегодня: глобальные вызовы и национальные интересы. Взгляд молодых : статьи и тезисы докладов 24-ой международной молодежной научной конференции, Челябинск, 18 апреля 2019 года. – Москва: Образовательное учреждение профсоюзов высшего образования "Академия труда и социальных отношений", 2019. – С. 354-355
10. Калачева, Г. А. Интернет-зависимость в младшем школьном возрасте / Г. А. Калачева, А. А. Шклянская // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение) : Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 27–28 ноября 2020 года. – Москва: Издательский дом "Бахрах-М, 2020. – С. 249-253
11. Кокотек, С. Э. Интернет-зависимость как разновидность аддиктивного поведения / С. Э. Кокотек, Д. В. Струкова // Вестник научной сессии факультета философии и психологии, Воронеж, 01–30 апреля 2018 года. Том Выпуск 19. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2019. – С. 106-111
12. Короткова, А. Л. Интернет-зависимость у современных младших школьников / А. Л. Короткова, Г. Г. Халиуллина // Наука и образование: проблемы и перспективы : Материалы ежегодной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 25-летию Университета управления «ТИСБИ», Казань, 02 декабря 2018 года. – Казань: Университет управления "ТИСБИ", 2018. – С. 162-165
13. Левин, Л. М. Отечественные исследования интернет-зависимости и погруженности в социальные сети / Л. М. Левин // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований : Сборник трудов Международной научно-

практической конференции "XV Левитовские чтения": в 3-х томах, Москва, 15–16 апреля 2020 года / Министерство образования Московской области; Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области Московский государственный областной университет, Факультет психологии. Том 3. – Москва: Издательство "Перо", 2020. – С. 1150-1154

14. Лобунова, А. В. Профилактика интернет-зависимости среди молодежи / А. В. Лобунова, М. В. Денисенкова // Стратегия и тактика подготовки современного педагога в условиях диалогового пространства образования. – 2019. – № 12. – С. 86-92.

15. Нарницын, Н.Н. О «вреде компьютеров» / Н.Н. Нарницын // Образовательные ресурсы и технологии. – 2019. – № 4. – С. 7-12.

16. Николаева, А. А. Зависимость молодежи от социальных сетей / А. А. Николаева, Т. С. Павлова // Образовательные ресурсы и технологии. – 2019. – № 4. – С. 7-12.

17. Перегожин, Л. О. Психотерапия детей и подростков с зависимостью от интернета / Л. О. Перегожин // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2017. – № 2. – С. 183-185.

18. Севрюкова, Ю. И. Формирование ценностных ориентаций как фактор профилактики у подростков зависимости от интернета / Ю. И. Севрюкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 9. – С. 384-388.

19. Тагинцева, Т. Е. Влияние социальных сетей на человека / Т. Е. Тагинцева // Современная наука : актуальные проблемы и пути их решения. – 2019. – № 10. – С. 129-131.

20. Трофимова, К. В. Профилактика интернет-зависимости подростков / К. В. Трофимова // Дорожно-транспортный комплекс: состояние, проблемы и перспективы развития : Сборник научных трудов XXI Республиканской технической научно-практической конференции,

Чебоксары, 17 февраля 2022 года / МГТУ. – Москва: МГТУ, 2022. – С. 212-216

21. Чухрова, М. Г. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения / М. Г. Чухрова, А. В. Ермолаева // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 2(33). – С. 231-234

22. Шаймаганбетова, Ж. Ж. Интернет-зависимость – проблема современного общества / Ж. Ж. Шаймаганбетова, Г. С. Балтабаева // Гуманитарный трактат. – 2017. – № 20. – С. 3-5.

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

24. Goldberg, I. Internet addiction disorder / I. Goldberg // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 1996. – V. 3. – № 4. – P. 403- 412.

25. Mathew S.J., Coplan J.D., Gorman J.M. Neurobiological Mechanisms of Social Anxiety Disorder // Am J. Psychiatry. - 2001. - V. 158. -№ 10. - P. 1558-1567.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н.

Юрьевой и Т.Ю. Больбот

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?				
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?				
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?				
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?				
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?				
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой				

Продолжение Приложения 1

работы за компьютером (пребывания в сети)?				
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?				
9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?				
10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?				
11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?				

Обработка и интерпретация

Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла. Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

- Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.
- От 16 до 22 баллов — стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.
- От 23 до 37 баллов — первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.
- 38 и более баллов — вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

Тест Такера на выявление игровой зависимости
(модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних

Коньгиной И. А.)

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

1 Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

2 За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

3 Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

4 Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

5 Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

6 Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

7 Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

8 Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

9 Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

Обработка:

«НИКОГДА» – 0 «ИНОГДА» – 1 «ЧАЩЕ ВСЕГО» – 2 «ПОЧТИ ВСЕГДА» – 3. Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

Интерпретация:

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3–7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

Шкала Чена

Вы пользовались Интернетом в течение последних 6 месяцев?

- ДА (Пожалуйста, продолжите заполнение пунктов теста Ч.II)
 НЕТ (Остановитесь на этом, пожалуйста)

Инструкция: Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте галочкой (5) тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта.

- 1: совсем не подходит
 2: слабо подходит
 3: частично подходит
 4: полностью подходит

	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного периода времени, чем намеревался, хотя я и планировал только «зайти на минутку».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Хотя использование Интернета негативно влияет мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на Интернет, остается неизменным.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. За последний семестр (или за последние 6 месяцев) я стал гораздо больше времени проводить в сети	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Продолжение Приложения 3

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Мне не удастся преодолеть желание войти в сеть. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Пребывая вне сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Я стараюсь тратить меньше времени в Интернете, но безуспешно. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получать то же удовлетворение, что и раньше. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, что ночью сидел в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |