МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Кафедра общей и социальной педагогики**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**социально-психологические факторы интернет-аддикции в подростковом возрасте**

Работу выполнил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Колесник

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики курс 3

Специальность 44.05.01 – Педагогика и психология девиантного поведения

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Диривянкина

Нормоконтролер

канд. психол. наук, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Е. Курочкина

Краснодар 2017содержание

Введение…………………………………………………………………………...3

1 Интернет-аддикция как основной вид зависимости подросткового возраста

 в современном обществе………………………………………………………..6

* 1. Понятие Интернет-аддикции……………………………………………..6
	2. Факторы появления Интернет-аддикции в подростковом возрасте…………………………………………………………………...10
	3. Возрастные особенности формирования Интернет-аддикции у подростков………………………………………………………………..17

2 Эмпирическое исследование социально-психологических факторов

 Интернет-аддикци у подростков……………………………………………...23

 2.1 Организация и методы эмпирического исследования………………..23

 2.2 Анализ результатов исследования……………………………………..25

Заключение……………………………………………………………………….28

Список использованных источников…………………………………………...31

Приложение А Тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость………….……35

ВВЕДЕНИЕ

Интернет, компьютерные сети, различные сетевые объединения – это новый вид и уже привычный всем вид социальной реальности. Интернет – очень удобен, а человек, как мы знаем, склонен очень быстро привыкать к удобствам. Больше не нужно выходить никуда из дома, тратить деньги на поиск нужной информации, ходить в библиотеки, встречаться так часто с товарищами и знакомыми, всё это есть во «Всемирной Паутине». Интернет стал максимально доступным сейчас, но вместе с его доступностью появилось множество факторов и причин появления Интернет-аддикции подростков.

В связи с возрастающей «интернетизацией» российского общества стала актуальной проблема чрезмерного использования Интернета, возникшая за рубежом еще в конце 80-х годов 20-го столетия.
В данной работе рассматривается проблема влияния различных факторов на формирование Интернет-аддикции у подростков. Сама актуальность данной проблемы определяется, во-первых, постоянным увеличением числа подростков, пользующихся Интернетом. На 2013 год 53% россиян в возрасте от 18 до 24 лет признались, что подолгу «сидят» в интернете, а 44% из них поглотили социальные сети. Во-вторых, чрезмерное пребывание в Интернете негативно сказывается на процессе формирования личности в пределах нормы. В-третьих, отсутствует новизна исследований в области изучения самих факторов влияющих на формирование Интернет-аддикции у подростков. Особенно это актуально для нашей страны, так как в России с каждым годом всё больше и больше увеличивается количество пользователей, которым предоставляются Интернет-услуги и пользуется ими особенно активно – молодёжь. Стоит отметить, что слишком мало посвящено работ изучению самих причин формирования этой аддикции у подростков. В связи с этим и обосновывается актуальность и перспективность изучения данной проблемы.

Объект исследования: Интернет-аддикция.

Предмет исследования: Социально-психологические факторы Интернет-аддикции в подростковом возрасте.

Цель, объект, предмет исследования определили следующие задачи:

1. провести анализ теоретических работ и эмперических исследований посвящённых факторам формирования Интернет-аддикции в подростковом возрасте;
2. осуществить подбор диагностических методик для эмперического исследования, выявляющего Интернет-аддикцию в подростковом возрасте;
3. провести эмперическое исследование, подтвердив гипотезу;
4. провести анализ полученных результатов.

Цель исследования: выявить факторы, влияющие на формирование Интернет-аддикции в подростковом возрасте.

В качестве гипотезы исследования выдвинуты предположения, что и социальные и психологические факторы Интернет-зависимости способствуют крайне малому уровню социализации и носят негативный характер в формировании личности подростка.

Использовались следующие методы исследования:

* теоретические (анализ и синтез научной литературе по проблеме и теме исследования);
* эмперические (наблюдение, тестирование, и анализ полученных результатов).

Базой исследования является МБОУ СОШ № 2 Краснодарский край ст. Каневская.

В опытно-эксперементальную работу были включены учащиеся 9А класса 25 человек.

Теоретические положения нашего исследования базируются на изучении работ Голдберга А., Войскунского А.Е., Жичкиной А.Е., Егорова А.Ю., Короленко Ц.П., Янг К. и других специалистов. В качестве источников были также использованы электронные сайты и средства массовой информации, посвященные данной проблеме.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть полезны школьным психологам для дальнейшей профилктики Интернет-аддикции у подростков.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав: теоретической и эмперической, заключения, списка используемых источников и приложения. Объём текста курсовой работы составляет 38 страниц.

1 Интернет-аддикция как основной вид зависимости подросткового возраста в современном обществе

1.1 Понятие Интернет-аддикции

Понятие Интернет-аддикции изучается в зарубежной психологии с 1994 года. В некоторых источниках его определяют как «навязчивое (компульсивное) желание выйти в Интернет, находясь offline, и неспособность выйти из Интернет, будучи online». Интернет-аддикция – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти. Применяются наименования «зависимость от Интернета», или «избыточное или патологическое применение Интернета». Впервые такое психическое расстройство, как «Интернет-аддикция» было описано в 1995 году нью-йоркским психиатром Айвеном Голдбергом. Сам же термин «Интернет-аддикция» был введен им же еще в 1996 году. Данный термин описывал неоправданно долгое, возможно патологическое, пребывание в Интернете.

В 1994 году психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала на сайте тест-опросник, направленный на выявление Интернет-аддикции и получила около 500 ответов. Большая часть участвующих в опросе были признаны Интернет-аддиктами, т.е. – зависимыми от Интернета. Собственно, первыми, кто начал изучать психологические аспекты феноменов зависимости от Интернета могут считаться: клинический психолог Кимберли Янг и психиатр Айвен Голдберг. В 1997–1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике. В 1998–1999 гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые монографии по изучению этой проблемы. К концу 1998 г, Интернет-аддикция оказалась фактически легализована – не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи. В 2000 г. К. Янг был создан «Центр онлайн-зависимости», где была разработана трехуровневая модель, объясняющая приверженность к применению Интернета. В конце 20-го и начале 21-го века приводились данные о том, что распространенность Интернет-аддикции среди населения уже составляет от 1 до 5% причем более подвержены ей оказались гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, нежели специалисты по компьютерным сетям. В 2004 году около 68% взрослых американцев были активными пользователями Интернета и у 4 – 14% отмечались один или более признаков его проблемного использования, а у 1% – признаки Интернет-аддикции. Это соответствует данным немецкого исследования. Более современные популяционные исследования в США и Европе показывают распространенность Интернет-аддикции у 1,5–8,2% пользователей.

По мнению М. Гриффитсс считается, что Интернет-аддикция может формироваться на базе различных форм использования Интернета: как возможного средства коммуникации при отсутствии контакта лицом к лицу, наличии интереса к непосредственному содержанию сайта (например, порносайты), при онлайновой социальной активности (например, общение в чатах или игры с участием нескольких человек). Полемизируя с К. Янг, М. Гриффитс утверждает, что многие интенсивные пользователи Интернета не являются собственно интернет-аддиктами, а используют Сеть для реализации других аддикций. Дж. Кэнделл определил Интернет-аддикцию – как патологическую зависимость от Интернета вне связи с формой активности в Сети [30].

А. Холл и Д. Парсонс понимали термин Интернет-аддикция следующим образом. Они согласны с тем, что избыточное использование Интернета может навредить познавательной, поведенческой и эмоциональной сферам, то есть повлиять на состояние здоровья человека, но они не поддерживают патологические корни этой проблемы. В контрасте с двумя первыми определениями ученые представляют избыточное использование Интернет «доброкачественным» расстройством, которое рассматривается как компенсация недостатков поведения в реальной жизни. Считают, что данная патология может быть компенсирована за счет когнитивно-бихевиоральных взаимоотношений [28].

В России проблема изучения Интернет-аддикции как психического начала набирать актуальность только в последнее десятилетие. На сегодняшний день, согласно классификации Егорова А. Ю., Интернет-аддикция является одной из форм нехимических аддикций, а именно разновидностью технологической зависимости [10].

По мнению ряда авторов таких как В.Д. Менделевич., А.Ю. Егоров., Т.Л. Больбот и А.И. Юрьева Интернет-аддикция обладает такими характеристиками уже известных аддикций, как пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения, разрушение отношений аддикта со значимыми людьми; раздражение или разочарование значимых для аддикта людей, скрытность или раздражительность при критике аддиктивного поведения со стороны окружающих и безуспешные попытки сокращать данное поведение [20].

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева убеждены в том, что элементы приводящие к Интернет-аддикции – свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикций начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности [20].

Согласно В.А. Лоскутовой основными свойствами Интернета, способствующими его превращению в аддиктивный агент, являются: сверхличностная природа межличностных взаимоотношений в сети; возможность анонимных социальных интеракций; возможность использования Интернета для реализации представлений и фантазий; неограниченный доступ к информации [18].

Основным механизмом развития Интернет-аддикции, по мнению Н. А. Носова, является смещение цели в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер жизни личности через иллюзорное удовлетворения основных потребностей человека за счет конструирования в виртуальной реальности новой личности. Смещение цели из реальной жизни человека в виртуальную достигается за счет возможности сокрытия в сети «Интернет» любого проявления жизни, реализующейся вследствие возможности изменения пола, сокрытия своего реального имени, реальных переживаний, эмоций и демонстрации отсутствующих переживаний; возможности изменения роли путем создания виртуальной личности и конструирования пласта для новой реальности [24].

По мнению А.Е Войскунского возникновение Интернет-аддикции не подчиняется закономерностям формирования зависимостей, выведенным на основании наблюдений за курильщиками, наркоманами, алкоголиками или патологическими игроками: если для формирования традиционных видов зависимостей требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: 25% аддиктов приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58 % – в течение второго полугодия, а 17% – вскоре по прошествии года. Кроме того, если долговременные последствия зависимости от алкоголя либо наркотиков хорошо изучены, то применительно к Интернет-аддикции отсутствует возможность долговременного наблюдения [4].

Однако, несмотря на внешнюю схожесть Интернет-аддикции с другими видами аддикций, ее возникновение не подчиняется закономерностям формирования других зависимостей: если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет-аддикции этот срок резко сокращается.

1.2 Факторы появления Интернет-аддикции в подростковом возрасте

Интернет-аддикция способствует формированию целого ряда психологических проблем у подростков: 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 интернетом. Используя Интернет, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности, которая побуждает нарушать права человека. Так же, иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни, вследствие чего происходит девальвация нравственности подростка.

Одним из наиболее значимых факторов формирования Интернет-аддикции у подростка являются свойства самого характера и темперамента подростка – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешить конфликты, уход от проблем, эскапизм и прочее. В большинстве случаев юноши и девушки, испытывающие страдания от данного рода зависимости, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, достаточно трудно и плохо адаптируются в коллективе, тем более при продолжении учёбы и поступлении в ВУЗы или СУЗы, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир, повышенному уровню инфантилизации и постепенному формированию Интернет-зависимости.

Е.В. Рощевская склоняется к такой точке зрения, говоря о том, что в подростковом возрасте сложность в принятии своего физического облика может быть причиной ухода в виртуальный мир, и подростку предстоит в сфере развития его самосознания приспособиться к своему телесному, физическому облику. От отрицания себя телесного через кризисные переживания и подвиги физического самосовершенствования он должен прийти к принятию уникальности своей телесной оболочки и принять ее как единственно возможное условие своего материального бытия.

В.А. Лоскутовой установлено, что факторами появления Интернет-аддикции у подростков являются:

* сверхличностная природа взаимоотношений в виртуальной среде;
* возможность быть анонимными, в связи с этим, принимать ту или иную роль (вне зависимости от возраста, пола и прочего);
* возможность реализовывать разного рода фантазии.

«Уход с головой» в среду Интернета у подростка является одним их способов приспособления к миру вообще. Испытывая сложности в контактах с близкими, сверстниками, в выражении своих эмоций, юноша или девушка старается избегать дискомфортных ситуаций, пытается искать более безопасный способ взаимодействия со средой. Интернет в этом плане – играет довольно-таки весомую роль. Социальные контакты в виртуальном сообществе имеют специфическую природу, сочетая такие качества, как избирательность, анонимность и доступность. Интернет, как способ аддиктивной реализации, достаточно уникален, но лишь одно это не может объяснить появление интернет-аддикции, должна присутствовать определенная личностная предрасположенность. «Комплекс недостаточности» (низкая самооценка, неудовлетворенность собой), склонность к фантазиям, застенчивость, наличие социальной фобии, осознание недостатка социального статуса или внимания к своей персоне – вот черты личности, которые могут предрасполагать к возникновению интернет-зависимости [18].

В реальном общении со сверстниками возможности отождествления с идеальным «Я» ограничены непосредственным контактом, допускающим возникновение ситуаций, резко проявляющих несоответствие между реальными и декларируемыми качествами. Это обстоятельство практически полностью исключено при коммуникации в пределах сети. В большинстве случаев общение в рамках сети не предполагает в последующем переноса отношений в физический мир, что оставляет за пользователями полную свободу действий.

Кроме того, достаточно важной причиной Интернет-аддикции является сложность в общении с противоположным полом. Этот аспект носит тоже социальный характер. И.В. Курносова. и П.В. Маршева говорят, что многие подростки уходят в виртуальный мир, стремясь сохранить свои переживания для самих себя. Исчезает непосредственность в общении. Часто это выражается либо в демонстрации безразличного отношения к другому полу, либо в стеснительности при общении. В то же время подростки испытывают чувство напряжения от неведомого ранее чувства влюбленности к представителям противоположного пола. Наступает этап, когда интерес к другому полу еще более усиливается, однако внешне во взаимоотношениях мальчиков и девочек возникает большая изолированность. На этом фоне проявляется интерес к устанавливающимся отношениям, к тому, кто кому нравится. Именно Интернет-среда помогает подросткам в социализации: знакомство и общение в социальных сетях, создание собственных блогов, форумов, электронных дневников, создание своего идеального образа, самопрезентация его на фотографиях, которые обсуждаются и комментируются другими подростками. Сетевое общение позволяет подростку жить в образах своей мечты и осуществлять в рамках этих образов столь желаемую (сколь и невозможную в реальных условиях) коммуникативную активность. Очевидно, что большая часть Интернет-аддиктов среди подростков остаются в Сети из-за общения ради общения. Это говорит о компенсаторном характере общения в Интернете. Подростки Интернет-аддикты получают в Интернет различные формы социального признания, вероятно, не получаемого ими в реальной жизни [8].

В.П. Киселева среди причин появления и развития Интернет-аддикции, носящих психологический характер, выделяет чувство одиночества подростка. Одиночество – это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности [9].

Ещё одним из главных факторов возникновения Интернет-аддикции, может являться отсутствующие или приобретённые не в полной мере навыки самоконтроля, которые формируются именно в период подросткового возраста. Родители или опекуны не работают над самим развитием волевого потенциала подростка. В связи с этим подросток попросту не приучен к труду, к умению видеть и выполнять даже самую простую работу. Ключевой ошибкой взрослых может быть незнание ими правил психогигиены. Зачастую родители просто игнорируют те правила взаимодействия с компьютером и Интернетом, которые необходимо учитывать их ребёнку. Следует отметить, что если в семье стиль воспитания построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться – это несоменно приведет к Интернет-аддикции. Подросток также будет склонен уходить от реальности и семейных отношений в Сеть, где нет этого тяжёлого «багажа» негатива. Интернет-аддикция проявляется в результате всех последующих ошибок родителей в воспитании: если родители в общении с подростком не осознают его взросления, не стремятся помочь ему в этом, не изменяют своего стиля общения, не выходят на прямой диалог с подростком, и не согласуют с ним действия направленные лишь на улучшение психо-эмоциональной обстановки в отношениях как в семье, так и в ближайшем окружении. Среди факторов появления Интернет-аддикции у подростков следует отметить следующее – досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете, о людях, с которыми подросток там начал вести общение и прочее – лишь подтверждает склонность юноши или девушки пренебречь пользованием Интернета.

По мнению Г.О. Алексеевец факторами, влияющими на возникновение Интернет-аддикции у подростков являются личностные особенности самих подростков:

* низкий уровень самоконтроля;
* повышенная напряжённость;
* необщительность и замкнутость;

Все эти факторы несомненно вызывают трудности при общении подростков с родителями и сверстниками [1].

Л.О. Окунева убеждена, что Интернет-аддикция приводит к искаженному восприятию собственной личности и искажению восприятия объективной реальности, что обязательно приводит к социально-трудовой дезадаптации, препятствует формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе; происходит перенос полюса коммуникативной активности из реальных условий социума в сеть, что неизбежно ведет к аутизации подростка, который начинает хуже распознавать реальные человеческие эмоции; под влиянием Интернета происходит девальвация нравственности подростка, и он может стать более агрессивным, что откладывает отпечаток на их взаимоотношения с социумом [11].

По мнению Л.О Пережогина как и любая сфера деятельности, включающая профессиональные и частные интересы, Интернет является своеобразной средой функционирования индивидуума, обладающей своими законами формирования внутренних отношений и собственным, уникальным набором факторов, воздействующих на личность [26].

М.И. Дрепа убеждена в том, что у подростков имеющих Интернет-аддикцию наблюдаются изменения коммуникативной, эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности, сопровождающиеся изменением уровня личностной тревожности, депрессии, агрессивности, враждебности, силы воли, самооценки, стрессоустойчивости, уверенности в себе, конфликтности и одиночества. Также по её мнению считается, что основными факторами появления и развития Интернет-аддикции у подростков являются неполное разрешение кризиса встречи с взрослостью, проявляющегося в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяющегося кризисом интимности с формированием психологической изоляции; а также сама привлекательность Интернет-среды для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности [9].

Также основными факторами Интернет-аддикции являются: сложность контроля времени, проводимого в Интернете; лабильность настроения при его использовании; включение в различные виды деятельности в сети Интернет и пренебрежение деятельностью вне сети. Психологические характеристики личности подростков имеющих Интернет-аддикци. проявляются в эмоционально-волевой сфере – высокими показателями личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности и низкими показателями силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе; в коммуникативной сфере - повышенными уровнями одиночества и конфликтности и в мотивационной сфере – ее направленностью в сторону избегания неудач [13].

Субктультурность – выступает также негативным факторов формирования Интернет-аддикции у подростков. На современном этапе развития представляется возможным говорить о формировании Интернет-субкультуры, обладающей практически полным набором необходимых признаков: собственным сленгом, внутренней иерархией, набором устоявшихся идей, составляющих мировоззренческую позицию членов субкультуры, определенными этическими нормами, достаточным количеством формальных и неформальных лидеров, формирующих вокруг себя устойчивые сообщества пользователей, осуществляющих в них идейное предводительство. Как всякая субкультура, Интернет объединяет большие группы подростков, формирует круг интересов и общения, стимулирует развитие межличностных отношений и имеет свои положительные и отрицательные факторы влияния на индивидуальную сферу психической деятельности своих членов. Среди отрицательных факторов влияния Интернет-культуры на личность подростка, необходимо назвать в первую очередь перенос полюса коммуникативной активности из реальных условий социума в сеть. По-видимому, именно данные факторы являются ведущими в формировании предпосылок к Интернет-аддикции у подростков.

Дж. Сулер описывает некоторые психологические особенности пубертатного периода в контексте поведения подростков в Интернете. Он отмечает, что среда Интернет привлекательна для подростков в момент их отделения от родителей. С одной стороны подростка захватывает самостоятельность, возможность знакомиться и общаться с кем угодно и вести себя как угодно в Интернете, с другой стороны – подростки чувствуют тревогу, которая сопровождает процесс отделения от родителей. Интернет среда позволяет подросткам страдающих Интернет-аддикцией быть самостоятельными [14]. Важно отметить, что среда глобальной сети Интернет позволяет минимизировать авторитеты, анонимность коммуникации приводит к тому, что люди, обладающие различными социальными статусами, становятся равны, их возможности самовыражаться в Интернете практически одинаковы [15].

Подросткам также свойственно заострение черт характера, т.е. акцентуации характера по А.Е. Личко Как же соотносятся акцентуации характера и Интернет-аддикция? Исследование личностных особенностей подростков с признаками интернет-зависимости, проведенное А.Ю. Егоровым с коллегами в 2005 году, показало, что по тесту личностных акцентуаций В. И. Дворщенко среди интернет-аддиктивных преобладают подростки с шизоидным (29,8%), истероидным (19,3%), лабильным и эпилептоидным (по 12,3%) типами акцентуации.

Профессором А.Ю. Егоровым и коллегами также была исследована сфера потребностей с помощью 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла. Выяснилось, что подростки, имея высокую, доминирующую потребность в близком общении, при этом не имеют достаточной социальной смелости , для установления отношений с окружающими людьми в реальном мире. Интернет-аддикты низко адаптивны и застенчивы, что мешает им искать близких себе людей и налаживать тесные доверительные взаимоотношения как со сверстниками, так и с взрослыми. Возможно, удовлетворение их потребностей в поддержке, одобрении, общении смещается из рамок повседневной жизни в жизнь виртуальную. В целом подростки с аддикцией имеют фрустрированную потребность в общении, что им заменяет Интернет. Данные А.Ю. Егорова также как и данные В.А. Лоскутовой говорят о низкой самооценке Интернет-аддиктивных подростков [10].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что, по мнению перечисленных выше ученых, подростковый период имеет множество факторов возникновения аддикции, в том числе и Интернет-аддикции. Перечисленные выше психологические особенности подросткового периода, а также социально-психологические факторы необходимо знать как преподавателям, так и психологам. Стоит отметить, что большинство подростков склонны к Интернет аддикции. Родители обязательно должны быть проинформированы о факторах появления и развития Интернет-аддикции у подростков.

1.3 Возрастные особенности формирования Интернет-аддикции у подростков

Подростковый возраст относится к критическому периоду психического развития. Остро протекающий психический перелом обусловливает его исключительную сложность и противоречивостью. В психологии этим термином обозначается чувствительность ребенка к формированию воздействий. В отличие от стабильных, критические периоды являются поворотными пунктами развития, когда в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности. В современном информационном обществе стремление подростка к статусу взрослого - мечта малодоступная. Поэтому в этот период подросток обретает не чувство взрослости, а чувство возрастной неполноценности. Подросток психологически попадает в зависимость единственного найденного решения, как Интернет-пространство, в котором он может хоть как-то реализовывать свою потребность в самостоятельности, независимости от внешнего мира. Известно, что важнейшим психологическим новообразованием данного возраста является становление самосознания. Таким образом, подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений, а доступ к Интернету ему в этом весьма «помогает». Неудивительно, что подросток ищет себя не в реальности, как это было раньше, а в Интернете, что возможно сейчас. Не стоит забывать и про то, что в подростковый период происходит поиск новой деятельности. И от того, какая деятельность станет ведущей в жизни подростка, зависит становление его личности. Как известно, любая деятельность направлена на удовлетворение потребностей. А что же привлекает подростков в Интернете? Конечно же, удовлетворение собственных потребностей. Спектр базовых потребностей современного подростка достаточно широк. Помимо жизненно необходимых потребностей (физиологических и потребности в безопасности) среди них также важное место занимают социальные потребности: в общении, любви, признания и потребности, связанные с развитием личности: познания, понимания, самореализации. Кроме этого существует краткий список того, что же привлекает любого подростка в настоящее время использовать Интернет, как средство «ухода» из реальности в виртуальный мир:

* возможность анонимного общения;
* чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым запросам и критериям отбора;
* неограниченный доступ к информации.

Так А.Е. Войскунский обобщил все ранее описанные поведенческие характеристики Интернет-аддикции, которые во многом присущи подросткам:

* неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от нахождения в Интернете, и тем более вовсе выйти из него;
* досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете;
* стремление проводить «Online» все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса нахождения в Сети;
* готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту проведённого времени в Интернете;
* способность и склонность забывать находясь Интернете о домашних делах, учебе; важных личных встречах;
* стремление и способность освободиться на время пользования в Интернетом от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;
* нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких родственников и друзей;
* пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематическим пребыванием в Интернете в дневное и ночное время суток;
* избегание физической активности или стремление сократить ее, оправдываемое необходимостью выполнения срочной работы, связанной с применением Интернета;
* пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка "личное" время, в Интернете;
* постоянное "забывание" о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера;
* злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами;
* частое просматривание и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими [6].

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

 «Отрицательными последствиями влияния виртуального пространства на личность подростка являются деперсонификация и метаперсонификация человека, перенос полюса коммуникативной активности из реальных условий социума в Сеть. Анонимность и фактическая невозможность проверки предоставленной о себе информации, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных характерологических и иных особенностей стимулируют развитие Интернет-аддикции в подростковом возрасте. При живом общении подростки придают эмоциональную окраску словам, совмещая вербальные и невербальные средства коммуникации. Они способны в большей мере (чем при виртуальном общении) сопереживать собеседникам, понимать смысл, распознавать ложь и правду. При «Online» общении информация передается и воспринимается искаженно. Собеседник может утаить информацию, которую он не смог бы скрыть при личной беседе. По результатам опроса, проведённого Фондом «Общественное мнение» (ФОМ) в апреле 2015, около 94 % родителей с несовершеннолетними Интернет-пользователями считают, что взрослые должны следить за тем, какие сайты посещают подростки и дети. При этом 51 % родителей считают, что Интернет в целом полезен для подростков, а 30 % уверены в обратном [6].

Стоит отметить, что «Интернет-аддикция» способствует формированию целого ряда психологических проблем у подростков: 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 Интернетом. Влияние Интернет-среды на подростка с несформированной субъектной позицией приводит к социально-педагогической запущенности: Интернет – идеальная среда, находясь в которой подросток может реализовывать свои потребности, минуя критику со стороны общества и самокритику. Интернет способен отвлечь подростка от реальных проблем, приводя к дисгармоничному развитию. Виртуальное общение постепенно меняет мировоззрение ещё не устойчивой динамичной личности подростка. Это проявляется в смене жизненных установок: религиозных, культурных, моральных и других. Объединения в различные сообщества или группы повышают чувства товарищества, стимулируют трудовую активность, позволяют следовать в соответствии с нормами, принятыми в данных сообществах. Так, например, в статье Ждановой В. Т. утверждается, что Интернет удовлетворяет потребности как духовные, так и физиологические, экзистенциальные, социальные, престижные.

В процессе воспитания личности при формировании субъектной позиции формируются и развиваются субъектные качества, повышается уровень самосознания, ответственности. В процессе своего самовоспитания подросток повышает уровень самоконтроля, тем самым способствуя развитию и коррекции своих эмоционально-волевых качеств (В.М. Чумаков). Таким образом, формирование и развитие субъектной позиции личности – это одна из форм противостояния влиянию Интернета, являющаяся профилактикой интернет-зависимости. Принимая во внимание прогнозы темпов роста распространенности Интернета в нашей стране, рост молодежи среди пользователей Интернета, формирование Интернет-аддикции у четверти пользователей в первые полгода после начала работы в Интернете, можно заключить, что изучение влияния Интернет-аддикции на личностные характеристики и на социализацию современных подростков является актуальной проблемой не только психологии, психиатрии, но и педагогики и воспитания подрастающего поколения в целом. Ведь правильная социализация, а точнее соблюдение всех правил психологической гигиены на данном возрастном этапе будут способствовать нормальному развитию личности самого подростка. Дальнейшее изучение данной проблемы, а именно факторов и особенностей развития этой патологии позволит разработать профилактическую и психокоррекционную программу для предупреждения изменений личности подростков предрасположенных к Интернет-аддикции. Не стоит забывать, что подростковый период имеет множество факторов возникновения Интернет-аддикции, о которых было также сказано выше. Отметим, что перечисленные выше психологические особенности подросткового периода, необходимо знать прежде всего родителям для правильного воспитания своих детей.

2 Эмпирическое исследование социально-психологических факторов

 интернет-аддикции у подростков

2.1 Организация и методы эмпирического исследования

Данное исследование проводилось с целью изучения у подростков факторов и склонности к Интернет-аддикции.

Исследование было проведено в МБОУ СОШ №2 ст. Каневской Краснодарского края. Основным предметом деятельности школы является реализация образовательных программ начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, программ профильного социально-гуманитарного изучения предметов. Исследование проводилось в урочное время. Занимало данное исследование в среднем 20-30 минут от общего образовательного процесса.

В исследовании приняли участие учащиеся девятого «А» класса в количестве 25 человек. Полученные данные были проанализированы и наглядным образом представлены на диаграммах и рисунках.
Для исследования выявления Интернет-аддикции у подростков был подготовлен тест-опросник. Эта диагностическая методика полностью отвечает логике и целям нашего исследования и позволяют выявить уровень аддиктивности и факторов формирования этой аддикции у подростков от Интернета.

Для выявления уровная Интернет-аддикции был использован тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость, тестирование проводилось анонимно. В тесте содержится 40 вопросов, на которые подростки должны были давать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта (никогда, редко, регулярно, часто, постоянно). Баллы по всем вопросам суммировались, определяя итоговое значение. По результатам теста определился уровень Интернет – зависимости подростка, обычный пользователь/есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом / Интернет – зависимость. Тест содержит в себе интересные, легкие вопросы, что позволяло подросткам наиболее четно отвечать, для получения наиболее достоверных данных (Приложение А).

Подробное описание методики «Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость».

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость – тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена [30].

Теоретические основы данной методики заключаются в следующем: подобно любой другой нехимической зависимости, Интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определённой формы поведения. С этой точки зрения, зависимость характеризуется тремя главными симптомами:

* наращивание дозы (время, проведённое в интернете, увеличивается);
* изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни);
* синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности);

По мнению Кимберли Янг, аддиктивность Интернета определяется тремя главными факторами:

* доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений;
* персональный контроль и анонимность передаваемой информации;
* внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в онлайн.

Внутренняя структура теста. Первоначально тест состоял из 8 вопросов на которые нужно было отвечать по принципу Да/Нет. В случае пяти и более положительных ответов респондент считался Интернет-аддиктивным. В настоящее время полная версия теста-опросника состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение.

Процедура проведения. Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

Интерпритация.

* 20–49 баллов: обычный пользователь Интернета;
* 50–79 баллов: есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом;
* 80–100 баллов: Интернет-зависимость.

Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить хорошим инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для выявления и оценки Интернет-аддикции в подростковом возрасте [30].

2.2 Анализ результатов исследования

В результате проведённого исследования на учащихся 9 «А» класса мы получили следующие результаты по методике «Тест Кимберли-Янг на Интернет-зависимость» Было протестировано 25 человек.

Анализируя результаты теста Кимберли-Янг на Интернет-зависимость, можно констатировать, что у 15 человек (60% подростков) есть склонность к Интернет-аддикции. У 8 человек (35%) – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. У 2-х человек (5%) подростков нет зависимости вообще (Рисунок 1).

Рисунок 1 – Процентные показатели склонности к Интернет-аддикции

Исходя из беседы с подростками, подобные результаты ожидаемы, сейчас в Интернет можно выйти не только с компьютера, но и с планшета и телефона. Телефоны есть у всех. Поэтому выход в Интернет для них не составляет вообще никакого труда, где бы они не находились, многие говорили, что даже ночью выходят в Сеть. На вопрос, что они там делают, большинство заявило, что в основном для общения с друзьями, кто-то говорил о чтении интересных статей, кто-то толковой причины вообще назвать не мог. Но абсолютно все назвали еще одной причиной – поиск информации для учебы. Также организаторами исследования было задано ещё несколько вопросов подросткам с той целью, чтобы узнать, какие именно основания провоцируют у опрашиваемых частые выходы в Интернет и пользование Интернетом в целом. Например, на вопрос «Всегда ли ты контролируешь появляющееся желание быть «Онлайн» многие из подростков затруднённо отвечали, что «очень редко, и вообще не задумываются об этом» Но по большинству ответов можно сделать вывод, что факторами формирования Интернет-аддикции у опрашиваемых подростков служит отсутствие нормально сформированного волевого усилия, недостаток общения и чрезмерная доступность непродуктивного выхода в Интернет.

Таким образом, проанализировав полученные результаты тестирования, мы пришли к выводу, что в данном 9 «А» классе МБОУ СОШ №2 ст. Каневской (Краснодарский край) преобладает большой процент склонных к Интернет-аддикции подростков. Также после подсчёта и анализа результатов с учащимися в этом классе была проведена беседа в форме «вопрос-ответ». Эти данные не учитывались. Подросткам задавались вопросы о частоте выхода ими в Интернет, продолжительность нахождения в Сети, количестве новых друзей найденных там и прочие подобного рода вопросы. Некоторые из подростков повторно интересовались конфиденциальностью проводимого исследования, на что получили вновь положительный ответ от организаторов. Имена и фамилии учащихся не учитывались. Учитывался лишь полученный результат.
 В заключении стоит также сказать, что никакого негативного эффекта эта методика не сформировала у учащихся данного класса. Подросткам даже самим было Интересно принимать участие в проведённом нами исследовании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В курсовой работе рассматривается проблема влияния различных факторов на формирование Интернет-аддикции у подростков. В ходе ее написания было изучено и проанализировано большое количество научно – методической литературы по проблеме Интернет-аддикции в подростковом возрасте.

Отметим, что сейчас очень сложно найти человека, ни разу не выходившего в Интернет, а уж тем более подростка. Компьютеры планшеты, ноутбуки все более доступны и разнообразны, сложно представить семью, в которой хотя бы одного подобного «чуда» техники нет. Обыденностью уже становятся семьи, в которых имеется несколько таких «чудес» техники.

Стоит сказать, что и социальные и психологические факторы формирования Интернет-аддикции никуда не уходят в наше время. Наоборот, с каждым годом – они лишь пополняются в своём количестве.

К основным социально-психодогическим факторам Интернет-аддикции среди подростков можно отнести одиночество, социальную дезодаптацию, поиск острых ощущений, недоступных в реальном мире, широкая доступность Интернета, депрессия и ранее сформированные психические отклонения. Подобная аддикция несомненно несет в себе разрушающий вред для личности подростка. Подросток слово теряет свою личность среди таких же как и он, но не в реальной жизни, как многие бы подумали, а в виртуальном (Интернетном) мире и пространстве. В подростковом возрасте ещё нет чётко сформулированной субъективной позиции по отношению к любому вопросу. Из этого следует вывод, что велика вероятность виктимизации. Также влияние Интернет-среды на подростка с несформированной субъектной позицией при имеющихся данных нарушениях приводит к социально-педагогической запущенности: Интернет – идеальная среда, находясь в которой подросток может реализовывать свои потребности, минуя критику со стороны общества и самокритику. Интернет способен отвлечь подростка от реальных проблем, приводя к дисгармоничному развитию личности в целом. В процессе воспитания личности при формировании субъектной позиции формируются и развиваются субъектные качества, повышается уровень самосознания, ответственности. В процессе своего самовоспитания подросток повышает уровень самоконтроля, тем самым способствуя развитию и коррекции своих эмоционально-волевых качест. Формирование и развитие субъектной позиции личности – это одна из форм противостояния негативному влиянию Интернета на подростка.

Интернет-аддикция имеет колоссальную схожесть с другими видами аддикций, но ее возникновение не подчиняется закономерностям формирования других зависимостей. Так как она является нехимической формой аддикции. К примеру, если для формирования традиционных видов зависимости (алкоголизм, наркомания) требуются годы, то для Интернет-аддикции этот срок резко сокращается в разы. Связано это с широкой доступностью, массовостью и отсутствием сформулированных правил гигиены пользования Интернетом, тем более у подростков. Стоит понимать, что это причины. С которыми нужно бороться до малейшей попытки формирования Интернет-аддикции у подростков.

В ходе написания данной работы подтвердилась гипотеза о том, что социально-психологические факторы способствуют крайне малому уровню социализации среди подростков и негативное влияние чрезмерным пользованием Интернетом на личность подростка также было доказано проведённым в данной работе исследованием.

В ходе проведенного исследования среди учеников 9 класса, стало известно, что 60% (большинство) из них имеют высокую склонность к Интернет-аддикции, 35% имеют среднюю склонность, и только 5% опрошенных имеют низкую склонность к Интернет-аддикции.

Таким образом, в заключении хотелось бы отметить, что правильное воспитание детей в подростковом возрасте не должно игнорироваться ни в коем случае со стороны родителей и законных представителей. Следует понимать, что в данном возрасте ребёнок слишком уязвим для разного рода социальных патологий. Интернет-аддикция, мы считаем, является ключевой на современном этапе развития нашего общества. При правильной организации учебной и досуговой сферы подростка вероятность появления факторов, которые способны сформировать Интернет-аддикцию крайне мала. На это и должны делать особый упор психологи, педагоги и родители.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеевец, О.Г. Личностные особенности подростков, склонных к интернет-аддикции/ О.Г. Алексеевец // Вестник БГУ. – 2011. – № 5 – С. 20.

2. Бабаева, Ю. Д. Интернет: воздействие на личность / под редакцией Войскунского, А. Е., Смысловой, О. В.; Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. Москва. : Терра-Можайск, 2010. – 11–19 с.

3. Бурова, В.А. Интернет-зависимость – патология XXI века? / В.А. Бурова // Научно-практический журнал «Вопросы ментальной медицины и экологии». – 2000. – № 7. – С.11–13.

4.  [Войскунский, А. Е.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80_%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) [Психологические исследования феномена интернет-аддикции](http://www.psychology.ru/internet/ecology/04.stm) / А.Е. Войсунский. – Москва : Экопсицентр РОСС, 2000. – 251 с.

5. Выгонский, С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. – Москва : Феникс, 2010. – 320 с.

6. Войсунский, А.Е. Акутальные проблемы зависимости от Интернета/ А.Е. Войсунский // Психологический журнал. – 2000. – №1 – С. 90–100.

7. Войскунский, А. Е. Исследования Интернета в психологии / М. И. Семенов. – М. – Интернет и российскоеобщество. – 2002. – 573 с.

8. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М.И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. – 2009. – № 2. – С. 189–193.

9. Дрепа М.И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов : автореф. дис. … канд. псих. наук : 19.00.07 / Дрепа Мария Ивановна – С., 2010. – 10 с.

10. Егоров, А. Ю. Интернет-зависимость / А.Ю. Егоров Руководство по аддиктологии. – Санкт–Петербург : Речь, 2007. – 100 с.

11. Егоров, А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции [Электронный ресурс] / А.Ю. Егоров // Медицинско-психологический журнал, – 2015. – № 4. – Режим доступа: <http://mprj.ru>

12. Евдокимов, В.Н., Литвиненко О.В./ В.Н. Евдокимов О.В. Литвиненько // Методические аспекты диагностики развития Интернет-зависимости // Вестник психотерапии. – 2008. – № 25. – С. 30.

13. Ениколопов С. Н. Агрессия и интернет. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития: учебной пособие / С. Н. Ениколопов – Москва : Акрополь, 2009. – 391 с.

14. Жичкина, А. Е., Ефимов, К. Ю. Социально-психологические особенности населения Сети/ А.Е. Жичкина., К.Ю. Ефимов // Планета Интернет. – 1999. – № 30. – С. 18–21.

15. Кулетова, Г.О. Проблема Интернет-зависимости среди молодёжи [Электронный ресурс] / Г.О. Кулетова // Психология. – 2014. – № 1. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/02/22/problema-internet-zavisimosti-sredi-molodezhi>

16. Коптелова, Н. И. Интернет-зависимость среди подростков как психолого-педагогическая проблема [Электронный ресурс] Н. И. Коптелова // Концепт. – 2016. – № 11. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/86655.htm>.

17. Котляров, А. В. Другие наркотики, или Homo Addictus: Человек зависимый : учебное пособие / А.В. Котрляров. – Москва : Психотерапия, 2006. – 301с.

18. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств Текст.: автореф. дис. канд. мед. наук (13.04.2004) / Лоскутова Виталина Александровна; Новосибирская государственная медицинская академия. Новосибирск, 2004. — 20с.

19. Лосенкова, Т. А. Взаимосвязь интернет-зависимости с тревожными состояниями подростков/ Т.А. Лосенкова // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 702–703.

20. Менделевич, В.Д. Руководство по аддиктологии под.ред. проф. : учебное пособие / В.Д. Менделеевич. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 768с.

21. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения : учебное пособие / В. Д. Менделевич. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 448 с.

22. Мандель, Б.Р. Аддиктология : учебное пособие / Б.Р. Мандель – Москва : Речь, 2010. – 219 с.

23. Малыгин, В.Л., Искандирова А.Б., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С., Елшанский С.П. Патологический гемблинг, Интернет-зависимость: особенности клиники и нозологической принадлежности. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – № 1. – Режим доступа: http://medpsy.ru

24. Носов, Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. : учебное пособие Москва : Аграф, 2000. – 432 с.

25. Обухова, Л. Ф.: Возрастная психология : учебное пособие / Л. Ф. Обухова. – Москва : Аграф, 2004. – 444 с.

26. Пережогин, Л.О., Вострокнутов Н.В. «Нехимические зависимости в детской психиатрической практике»/ Л.О. Пережогин, Н.В. Вострокнутов // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 25.

27. Снежневская, Р. Д. Мир подростка : учебной пособие / Р. Д. Снежневская. – Москва : Педагогика, 1989. – 345 с.

28. Холл, А. Парсонс, Д. Интернет аддикция: студенческое тематическое исследование с помощью лучших методов познавательной терапии/ Л. Холл, Д. Парсонс // Психологический журнал. – 2001. – № 4 –С. 312–327.

29. Юрьева, Л. Н., Больбот, Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Л. Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 150 с.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест Кимберли-Янг на Интернет-зависимость.

Инструкция: перед вами 40 вопросов, прочитайте их внимательно и выберите наиболее подходящий для вас ответ из шкалы справа.

Таблица А.1. Бланк вопросов к тесту К.Янг на Интернет-зависимость

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Никогда | Редко | Регулярно | Часто | Постоянно  |
| 1. Замечаете, что проводите в онлайне больше времени, чем намеревались? |  |  |  |  |  |
| 2. Замечаете, что проводите в онлайне больше времени, чем намеревались? |  |  |  |  |  |
| 3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером? |  |  |  |  |  |
| 4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайне? |  |  |  |  |  |
| 5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети? |  |  |  |  |  |
| 6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети? |  |  |  |  |  |
| 7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое? |  |  |  |  |  |
| 8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом? |  |  |  |  |  |
| 9. Занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети? |  |  |  |  |  |
| 10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете? |  |  |  |  |  |
| 11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть? |  |  |  |  |  |

Продолжение таблицы А.1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Никогда | Редко | Регулярно | Часто | Постоянно |
| 12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна? |  |  |  |  |  |
| 13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети? |  |  |  |  |  |
| 14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна? |  |  |  |  |  |
| 15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне? |  |  |  |  |  |
| 16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети? |  |  |  |  |  |
| 17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне? |  |  |  |  |  |
| 18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети? |  |  |  |  |  |
| 19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет? |  |  |  |  |  |
| 20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне? |  |  |  |  |  |
| 21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером? |  |  |  |  |  |
| 22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения? |  |  |  |  |  |
| 23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером? |  |  |  |  |  |
| 24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой? |  |  |  |  |  |
| 25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день? |  |  |  |  |  |

Продолжение таблицы А.1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Никогда | Редко | Регулярно | Часто  | Постоянно |
| 26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день? |  |  |  |  |  |
| 27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием? |  |  |  |  |  |
| 28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично? |  |  |  |  |  |
| 29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»? |  |  |  |  |  |
| 30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети? |  |  |  |  |  |
| 31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными? |  |  |  |  |  |
| 32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши? |  |  |  |  |  |
| 33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети? |  |  |  |  |  |
| 34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)? |  |  |  |  |  |
| 35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю? |  |  |  |  |  |
| 36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах? |  |  |  |  |  |
| 37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети? |  |  |  |  |  |
| 38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети? |  |  |  |  |  |

Продолжение таблицы А.1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Никогда | Редко | Регулярно | Часто | Постоянно |
| 39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером? |  |  |  |  |  |
| 40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно? |  |  |  |  |  |

За каждый ответ «никогда/крайне редко» начислите себе 1 балл

За каждый ответ «иногда» – 2 балла

За каждый ответ «регулярно» – 3 балла

За каждый ответ «часто» – 4 балла

За каждый ответ «очень часто» – 5 баллов

29–49 **баллов** – вы обычный интернет-пользователь. 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.