Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Факультет Клинической психологии

Кафедра психологии и педагогики с курсом медицинской психологии, психотерапии и педагогики ПО

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

Исследование Игровой и Интернет зависимостей детей подросткового возраста.

Студент 401 группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Онянова К.А.

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Живаева Ю.В.

Красноярск 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ….…………………………………………………..…………….3

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ИГРОВОЙ И ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ…………………………………………….….5

1.1 Исторический аспект постановки проблемы Игровой и Интернет зависимостей подростков……………………………...………………….…….…..5

1.2 Понятия и критерии Игровой и Интернет зависимостей подростков...7

1.3 Исследования Игровой и Интернет зависимостей подростков……....11

1.4 Причины и последствия Игровой и Интернет зависимостей подростков………………………………………………………………………….13

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИГРОВОЙ И ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ…………………...………..…………….…..16

2.1 Организация и методы исследования……………………………..……16

2.2 Анализ результатов исследования………….. ………………………....18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………...………………………….………………...........26

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....…………….……...29

ПРИЛОЖЕНИЕ А………………………………………………...…………31

ПРИЛОЖЕНИЕ Б……………………………………………………………33

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество находится на невероятном этапе развития. Компьютерные сети и игры – новая ступень социальной реальности. Обществу больше не нужно ходить в библиотеки, на концерты, покупать альбомы любимых групп, ходить по магазинам. Любую, нужную и ненужную информацию можно найти в сети. Встречи с друзьями сменились диалогами в социальных сетях, а развлечения на компьютерные игрушки. Появились новые виды психологического расстройства – Интернет-зависимость и игровая зависимость. В данной работе изучается проблема игровой и интернет зависимостей у подростков. Этот возраст наиболее подвержен различным отклонениям в поведении. Актуальность исследования игровой и Интернет зависимостей в подростковом возрасте определяется, во-первых, постоянным увеличением числа подростков – пользователей Интернета и так называемых “геймеров” (только с 2006 по 2010 год число подростков, проводящих за компьютером более трех часов в день, увеличилось в четыре раза), во-вторых, тем, что подобные пристрастия оказывают пагубное влияние на психику ребенка, в-третьих, на данный момент времени, проблема игровой и Интернет зависимостей подростков только начинает изучаться. Очень мало работ посвящено исследованию этой проблемы, в русскоязычной литературе данная проблема практически не рассматривается.

Таким образом, целью данной работы является исследование игровой и Интернет зависимостей детей подросткового возраста.

Объект исследования:Игровая и Интеренет зависимости подростков.

Предмет исследования:подростки с игровой и Интернет зависимостями.

Данная цель конкретизировалась решением следующих задач:

1. Провести анализ психологической литературы по данной проблеме.
2. Теоретически исследовать психологические характеристики и признаки игровой и Интернет зависимостей.
3. Определить на практике степень игровой и Интернет зависимостей у детей подросткового возраста.

В результате была выдвинута следующая гипотеза исследования: Интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности подростка, так как в этом возрасте в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности.

Экспериментальная база: МБОУ СОШ №151 города Красноярска.

Использовались следующие методы исследования:

* Теоретический анализ психологической, социологической литературы по теме исследования;
* Психодиагностические методы: тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость и опросник С.В. Красновой для установления зависимости от компьютерных игр.

Практическая значимость моей работы заключается в том, что полученные результаты исследования могут быть в дальнейшем использованы в практической деятельности психолога, педагога-психолога в работе с детьми, а так же в воспитательной деятельности родителей.

 Структура курсовой работы: введение; основная часть, состоящая из двух глав – теоретической и практической; заключение; список литературы и приложения.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ИГРОВОЙ И ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ.
	1. Исторический аспект постановки проблемы Игровой и Интернет зависимостей подростков.

Впервые такое расстройство, как Интернет-зависимость было описано в 1995 году нью-йоркским психиатром Айвеном Голдбергом. Сам же термин «Интернет-зависимость» был введен им же еще в 1996 году. Данный термин описывал неоправданно долгое, возможно патологическое, пребывание в Интернете. Голдберг выделил следующие основные симптомы этого расстройства:

* Использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс;
* Использование Интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу [1].

В 1994 году психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала на сайте тест-опросник, направленный на выявление Интернет-зависимости и получила около 500 ответов. Большинство ответивших были признаны Интернет-зависимыми.

Собственно, родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться два американца: 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. 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 [2].

Игромания же – патологическая зависимость от компьютерных игр – изучается гораздо меньше, чем Интернет-зависимость, чаще в совокупности рассматривается компьютерная зависимость в целом.

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. В наше время термин "компьютерная зависимость" все еще не признан многими ученными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

Новый термин – «кибернетическая лудомания» официально введен в мировую медицинскую практику. Он относится к людям, которые попали в тяжелую зависимость от компьютерных игр, что сказывается на их образе жизни и зачастую даже на физическом и моральном здоровье.

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хоть это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям [3].

В настоящее же время активно рассматриваются проблемы психологии зависимости, связанные с попытками выделения поведенческих форм зависимостей. Анализ ведется на материале зависимости от компьютера. Фактически ставится вопрос о многообразии способов, так называемого ухода, из реальной жизни путем изменения состояния сознания.

1.2 Понятия и критерии Игровой и Интернет зависимостей подростков.

Если говорить о компьютерной деятельности в целом, то можно выделить три основных ее вида:

1) Познавательная - увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство;

2) Игровая - увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета или, как крайний вариант, т. н. игровая наркомания;

3) Коммуникативная - увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант Интернет-аддикция, в том числе зависимость киберсексуальная [4].

Игровая зависимость (зависимость от компьютерных игр) – форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми [5].

Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые игры. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка, после многосуточной игры. После этого в игре была проведена виртуальная церемония похорон [6].

Большинство людей, поиграв в ту или иную игру, не могут найти ей замену. Нередки случаи, когда зависимый человек, так называемый геймер, отрицает свою зависимость. Существует три стадии зависимости:

1. Стадия легкой увлеченности – на это стадии человек в любой момент может отказаться от игры и заняться другим делом.
2. Стадия увлеченности - на второй стадии человек также может отказаться от игры и найти ей замену, но это дается ему с большим трудом.
3. Стадия зависимости – появляется психологическая зависимость от компьютерной игры.

Основными критериями игровой зависимости, большинство специалистов считают:

* Нежелание отвлечься от игры;
* Раздражение при вынужденном отвлечении;
* Неспособность спланировать окончание сеанса игры;
* Расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления игр и устройств компьютера;
* Забывание о домашних делах, учебе, встречах в ходе игры на компьютере;
* Пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной, сном;
* Злоупотребление кофе, энергетическими напитками и другими подобными психостимуляторами;
* Готовность удовлетвориться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
* Ощущение эмоционального подъема во время игры [7].

**Интернет-зависимость – 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.

Основные пять типов Интернет-зависимости, которые были выделены психологом М.И. Дрепой, характеризуются следующим образом:

1. Киберсексуальная зависимость (непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом);
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам (избыточность знакомых друзей в Сети);
3. Навязчивая потребность в сети (игра в онлайновые азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах);
4. Информационная перегрузка (бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);
5. Сетевые игры (навязчивая игра в различные компьютерные игры по сети) [8].

Исследователи приводят различные критерии, по которым можно судить об Интернет-зависимости. Так, Кимберли Янг приводит четыре признака:

1. Навязчивое желание проверить e-mail;
2. Постоянное желание следующего выхода в Интернет;
3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете;
4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет [9].

Более развернутую систему критериев приводит Айвен Голдберг. По его мнению, можно констатировать Интернет – зависимость при наличии 3 пунктов из следующих:

1. Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения (иногда чувство удовольствия от общения в сети граничит с эйфорией), заметно возрастает;
2. Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается;
3. Пользователь совершает попытки отказаться от Интернет или хотя бы меньше проводить в нем меньше времени;
4. Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в течении от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами:
	* Эмоциональное и двигательное возбуждение;
	* Тревога;
	* Навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет;
	* Фантазии и мечты об Интернете;
	* Произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре [10].

Физические симптомы компьютерной зависимости (интернет-зависимости, игровой зависимости):

•     Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки в области запястья, связанное с длительным перенапряжением мышц);

•     Сухость в глазах;

•     Головные боли по типу мигрени;

•     Боли в спине;

•     Расстройства сна, изменение режима сна [11].

1.3 Исследования Игровой и Интернет зависимостей подростков.

Исследования Игровой и Интернет зависимостей весьма разнообразны, проводились как в Америке, так и в Европе. В России же они лишь начинают набирать оборот. Значительное место в исследовательской практике специалистов, работающих над проблемой компьютерной зависимости, занимают качественные методы. До настоящего времени большая часть исследований была выстроена как интервью, массовые сетевые опросы и групповое обсуждение с участием испытуемых, что вызывало у них психологический дискомфорт. Погрешность проведенных в этой области исследований часто критиковалась. Лишь в последнее время появились различные лабораторные и клинические исследования, но им, к сожалению, в отличие от сетевых исследований, не хватает массовости.

Немецкие исследователи университета Шарите провели эксперимент, в ходе которого группе из 20 подростков показывали скриншоты из любимых игр. Их реакция оказалась похожей на реакцию больных алкоголизмом и наркоманией, когда они видели объект своей патологической страсти [12]

Исследования университета Ноттингема под названием International Gaming Research Unit показали, что 12 % от контрольной группы из 7000 человек имеют признаки зависимости от онлайновых компьютерных игр. 250 миллионов пользователей Facebook сознались, что чувствуют сильную игровую зависимость. Некоторые авторы считают, что игровая зависимость возникает из-за онлайн-игр, и соответственно является разновидностью Интернет-зависимости [13].

Психиатр Джеральд Блок отмечает, что зависимость от игр куда сильнее, чем от интернет-порнографии. Британский терапевт Стив Поуп, в статье Gaming addiction grips youngsters из газеты Lancashire Evening Post, заявил, что два часа проведенные с консолью сопоставимы с принятием дорожки кокаина. В качестве негативных примеров зависимости он приводит такие ситуации, когда игроманы отказываются от друзей, переходят на нездоровую пищу, забрасывают учёбу, у них повышается агрессивность, склонность к насилию и ряд других факторов. Статья вызвала широкий резонанс в прессе и подверглась жесткой критике из-за предвзятого характера и отсутствия каких-либо доказательств [14].

Директор Департамента Министерства связи и массовых коммуникаций РФ О.В. Чутов сообщил о министерской политике поддержки инициатив общественных организаций по обеспечению защиты Интернет-пространства от нелегального, противоправного и негативного контента.

Г.В. Солдатова (ф-т психологии МГУ) сообщила предварительные итоги массового исследования российских школьников, согласно которым Интернет превратился в основной информационный источник для детей [15].

1.4 Причины и последствия Игровой и Интернет зависимостей подростков.

Одним из наиболее важных факторов формирования Игровой и Интернет зависимостей подростка являются свойства характера – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешить конфликты, уход от проблем. Как правило, молодые люди, страдающие данными видами зависимости, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир и постепенному формированию зависимости.

Уход в компьютерную среду является одним их способов приспособления к миру. Испытывая сложности в контактах с близкими, сверстниками, в выражении своих эмоций, подросток старается избегать дискомфортных ситуаций, пытается искать более безопасный способ взаимодействия со средой.

Формирование компьютерной зависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или наоборот завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании [16].

Так же, одной из главных причин возникновения компьютерной зависимости, может являться отсутствие навыков самоконтроля у подростка. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала подростка. Подросток не приучен к труду, к умению видеть и выполнять работу. Еще одной ошибкой взрослых может быть незнание ими правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него. Если в семье стиль воспитания построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться – это так же приведет к компьютерной зависимости подростка. Если родители в общении с подростком не осознают его взросления, не изменяют стиля общения, не выходят на диалог, согласованные действия. Если подростку в семье некомфортно, так как комната – его личное пространство – устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения.

13-летний подросток ограбил родных бабушку с дедушкой, чтобы разжиться стольником для похода в [интернет](http://www.sunhome.ru/journal/34) - кафе...

Старшеклассник, наигравшись в Diablo (по-испански это означает «Дьявол»), жестоко избил попавшихся на его пути соседей-второклассников...

11-летний паренек умер от сердечного приступа прямо над клавиатурой. Выяснилось - он просидел в Сети почти 30 часов безвылазно.
 Таких историй предостаточно в любой инспекции по делам несовершеннолетних.

Последствия Игровой и Интернет зависимости могут быть фатальны. В прессе неоднократно освещалось, что подростки умирали за компьютером, не важно, была это игра или они просто проводили время в сети.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой. Еще одна болезнь современных пользователей – туннельный синдром. Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью.

В свою очередь психологическая зависимость менее заметна для человека. Он даже может не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть. По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего игры и Интернет) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. В виртуальном мире можно запросто поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени тратить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. В редких случаях человек может смешать реальность и виртуальность. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию.
       Особенно подвержены психологической зависимости подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к окружающему миру и к миру компьютеров тоже.    Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность некоторых видов памяти [17].

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИГРОВОЙ И ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация и методы исследования

Данное исследование проводилось с целью изучения Игровой и Интернет зависимостей у подростков.

Исследование было проведено в МОУ СОШ №151 города Красноярска. Основным предметом деятельности школы является реализация образовательных программ начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, программ углубленного и профильного изучения предметов естественно-математического, информационно-технологического и других профилей. Исследование проводилось в специально отведенное время для классных часов.

В исследовании приняли участие учащиеся восьмых классов в количестве 44 человек: 24 – 8 «а» класс, 20 – 8 «в» класс. Полученные данные были проанализированы и наглядным образом представлены на диаграммах.

Для исследования Игровой и Интернет зависимостей у подростков были подготовлены два теста. Все диагностические методики отвечают логике и целям моего исследования и позволяют выявить уровень зависимости от компьютерных игр и Интернета.

Для выявления уровня зависимости от компьютерных игр был использован тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, С.В. Красновой [18]. В тесте содержалось 20 вопросов, на которые подростки должны были отвечать да/нет, так же им было позволено оставлять свои комментарии. В результате общипывалось количество положительных ответов, и выявлялся уровень зависимости от компьютерных игр. Тест прост и лёгок, что позволяло подростком наиболее четно отвечать на вопросы и получить достоверный результат (Приложение А).

Для исследования уровня Интернет - зависимости был использован тест Кимберли-Янг на Интернет-зависимость. 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 определялся 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 Б).

2.2 Анализ результатов исследования.

В результате проведенной диагностики 8 «А» класса, я получила следующие результаты по методике «Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр» С.В. Красновой. Было протестировано 24 человека.

Рисунок 1 – показатели игровой зависимости

Анализируя результаты исследования по «Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр» С.В. Красновой, можно констатировать, что высокие баллы уровня зависимости от компьютерных игр выявлены у 8% исследуемых. Для 29% исследуемых характерна некоторая зависимость от компьютерных игр. У 63% как таковой игровой зависимости нет (Рисунок 1).

Анализируя некоторые комментарии подростков в данной анкете, можно сделать вывод, что во многом проводить большое количество времени за компьютером, в частности за играми, им не позволяют родители, у кого-то забирают шнур, у кого-то стоит пароль на компьютере, так же некоторые написали, что их это не интересует (Рисунок 2).

Рисунок 2 – причины малого времяпровождения за компьютерными играми

Если говорить уже об Интернет – зависимости, тут результаты несколько хуже. Анализируя результаты теста Кимберли-Янг на Интернет-зависимость, можно констатировать, что у 50% подростков есть Интернет – зависимость. У 37% - есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. У 13% подростков нет зависимости вообще (Рисунок 3).

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, у большинства планшеты. Поэтому выход в Интернет для них не составляет 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 (Рисунок 4).

Рисунок 3 – показатели Интернет - зависимости

Рисунок 4 – причины выхода в Интернет

В результате проведенной диагностики в 8 «В» классе, я получила следующие результаты по методике «Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр» С.В. Красновой. Было протестировано 20 человек.

Рисунок 5 – показатели игровой зависимости

Анализируя результаты исследования по «Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр» С.В. Красновой, можно констатировать, что высокие баллы уровня зависимости от компьютерных игр выявлены у 10% исследуемых. Так же для 10% исследуемых характерна некоторая зависимость от компьютерных игр. У 80% как таковой игровой зависимости нет (Рисунок 5).

Из комментариев подростков, о помехах большего времяпровождения за компьютерными играми, стало ясно, что, так же как и в 8 «А» классе, большинству мешают родители, часть из них так же не имеет интереса к компьютерным играм вообще (Рисунок 6).

Рисунок 6 - причины малого времяпровождения за компьютерными играми

Анализируя результаты тестов на Интернет-зависимость подростков по тесту Кимберли-Янг на Интернет-зависимость, можно констатировать, что у 20% подростков есть Интернет – зависимость. У 60% - есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. У 20% подростков нет зависимости вообще (Рисунок 7).

Исходя из беседы с подростками, о причинах их пребывания в Сети большинство, как и 8 «А» класс сказали, что в основном беседуют с друзьями, меньшая часть подростков используют Интернет для чтения каких-либо статей, но никого не нашлось, кто бы просто так выходил в Интернет. И, так же как и в 8 «А» классе, абсолютно все сказали, что ищут информацию для учебы. Большинство подростков для выхода в Сеть используют не компьютеры, а телефоны и планшеты (Рисунок 8).

Рисунок 7 – показатели Интернет - зависимости

Рисунок 8 - причины выхода в Интернет

Говоря об общих результатах исследования в двух классах, то по методике «Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр» С.В. Красновой, то из 44 опрошенных подростков, зависимы от компьютерных игр – 14%, имеют некоторую зависимость – 31%, не зависимы вообще – 55% опрошенных (Рисунок 9).

Рисунок 9 - показатели игровой зависимости

Если же говорить об Интернет – зависимости, то по результатам теста Кимберли-Янг на Интернет-зависимость, то зависимы от Интернета – 36%, имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечение Интернетом – 48% опрошенных подростков, и не имеют зависимости вообще – 16% (Рисунок 10).

Рисунок 10 – показатели Интернет – зависимости

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В курсовой работе рассматривается проблема Игровой и Интернет зависимостей в подростковом возрасте. В ходе ее написания было изучено и проанализировано большое количество научно – методической литературы по проблеме компьютерной зависимости в подростковом возрасте.

Сейчас очень сложно найти человека, ни разу не выходившего в Интернет, тем более подростка. И подростка ни разу не игравшего в компьютерные игры. Компьютеры, телефоны, планшеты, ноутбуки все более доступны и разнообразны, сложно представить семью, в которой хотя бы одного подобного чуда техники нет.

Интернет и игровую зависимости можно объединить в одну – компьютерную зависимость. Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие к работе или проведению времени за компьютером.

К основным причинам компьютерной зависимости среди подростков можно отнести одиночество, социальную дезодаптацию, поиск острых ощущений, недоступных в реальном мире, депрессия и психические отклонения. Подобная зависимость несет в себе разрушающий вред для личности подростка.

Интернет является привлекательным для подростков:

• как средство ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций;

• как средство приобретения чувства безопасности и осознание своей анонимности при осуществлении интеракций;

• это возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью;

• это неограниченный доступ к информации - информационный вампиризм.

В ходе проведенного исследования среди учеников 8 классов, стало известно, что 36% из них Интернет зависимы, 14% имеют игровую зависимость. У 48% подростков есть проблемы, связанные с чрезмерным увлечение Интернетом, 31% имеет некоторую зависимость от игр. И только 16% опрошенных подростков не имею Интернет зависимости, и 55% не имеют игровой зависимости.

Подобный разброс в Игровой и Интернет зависимостях ясен, учитывая, что выход в интернет сейчас можно получить практически из любой точки мира, выйти в Интернет можно практически с любого устройства, то и к Интернету тяга у подростков будет больше, нежели к играм. Если за компьютером родители еще как-то могут следить дома, то за всем остальным становиться возможным лишь при непосредственном присутствии взрослого рядом.

Досуг является благоприятной почвой для испытания детьми и подростками фундаментальных человеческих потребностей. В процессе досуга ребенку гораздо проще формировать уважительное отношение к себе, даже личные недостатки можно преодолеть посредством досуговой активности. Досуг в существенной степени ответственен в части формирования характера ребенка, в частности таких качеств как инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность и др.

Также можно сделать вывод о том, что современные информационные технологии в целом, и компьютерные технологии в частности существенно трансформировали структуру досуга современных детей и подростков. В целом представленные в анкете данные показывают явное влияние техноэволюционных процессов на трансформацию подростковой субкультуры. Перестраиваются и сфера досуга, и информационная среда, изменяются и характеристики учебного процесса. И в этой связи сегодня очевидна необходимость расширения самой проблематики исследований, которые должны затрагивать в первую очередь собственно содержательные аспекты пользования компьютером.

Важно следить за тем, как подросток проводит свое свободное время, нужно обеспечивать ему более благоприятную среду для проведения свободного времени, нежели постоянное просиживание в Интернете или за компьютерной игрой.

Компьютерная зависимость является не хобби и смешным поводом для переживаний, как принято считать. Компьютерная зависимость-это серьезная проблема, которая причиняет ущерб здоровью современного общества, проблема, с которой нужно и можно бороться.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // [Знание. Понимание. Умение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5._%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5._%D0%A3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5). — 2009. — № 2. — P. 189—193.
2. Симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» краткое содержание докладов. 10 июня 2009г.
3. А.Л. Венгер . Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития//М.:АСТ, 2010г.с.34
4. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете //М.: Можайск-Терра, 2000г.с. 431
5. [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%22%20%5Co%20%22%D0%92%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%20%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%20%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) /2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. (Москва, 12-14 апреля 2000 г.). М.: Экопсицентр РОСС. - С. 251-253.
6. Китайской геймерше устроили виртуальные похороны. 08 ноября, 2005. - Новости портала securitylab
7. Ю. Юткина «Компьютерные игры. Разрядка или зависимость?» - 2007г.
8. Дрепа, 2009 с. 191
9. Социально-психологические аспекты общения в Интернете, А.Жичкина, Copyright FLOGISTON, 1999.
10. O. Egger, Prof. Dr. M. Rauterberg “Internet Behavior and Addiction”, 1996
11. Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. — М.: Феникс, 2010. — 320 с. — (Все обо всем). — 3000 экз. — [ISBN 978-5-222-16956-8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B0%D1%8F%3A%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3/9785222169568).
12. Igel B TyMaHe. [Зависимость подтверждается](http://www.igromania.ru/news/23561/Zavisimost_podtverzhdaetsya.htm). [Игромания (журнал)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%28%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB%29) (16.11.2005).
13. Чаплюк Андрей. [Правда об онлайн-зависимости](http://www.igromania.ru/news/26222/Pravda_ob_onlain-zavisimosti.htm). [Игромания (журнал)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%28%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB%29) (30.11.2006).
14. [UK Therapist: Two Hours of Gaming Equals a Line of Cocaine](http://www.gamepolitics.com/2010/05/24/uk-therapist-two-hours-gaming-equals-line-cocaine). [GamePolitics.com](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=GamePolitics.com&action=edit&redlink=1).
15. Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г. стр.32-58.
16. <http://www.psypodderjka.ru/content/view/84/>
17. http://azbez.com/node/352
18. С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова Как справиться с компьютерной зависимостью//М.:Бис-прант,2005г.с.45.
19. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость //СПБ: Мир Интернет,2008г. с.24-29

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр С.В. Красновой.

Инструкция: для установления зависимости от компьютерных игр предлагается серия вопросов-утверждения, вы должны ответить, верно или нет утверждения. Если хотите, можете написать свой комментарий.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение когда играете в компьютерные игры?
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?
6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером?
8. Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?
9. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?
10. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми?
11. Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета?
12. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе?
13. У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?
14. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером?
15. Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?
16. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем 1 раз в неделю)?
17. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?
18. В последнее время у вас было сильное желание играть?
19. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?
20. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тест Кимберли-Янг на Интернет-зависимость.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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? |  |  |  |  |  |
| 12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна? |  |  |  |  |  |
| 13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети? |  |  |  |  |  |
| 14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна? |  |  |  |  |  |
| 15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне? |  |  |  |  |  |
| 16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети? |  |  |  |  |  |
| 17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне? |  |  |  |  |  |
| 18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети? |  |  |  |  |  |
| 19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет? |  |  |  |  |  |
| 20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне? |  |  |  |  |  |
| 21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером? |  |  |  |  |  |
| 22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения? |  |  |  |  |  |
| 23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером? |  |  |  |  |  |
| 24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой? |  |  |  |  |  |
| 25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день? |  |  |  |  |  |
| 26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день? |  |  |  |  |  |
| 27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием? |  |  |  |  |  |
| 28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично? |  |  |  |  |  |
| 29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»? |  |  |  |  |  |
| 30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети? |  |  |  |  |  |
| 31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными? |  |  |  |  |  |
| 32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши? |  |  |  |  |  |
| 33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети? |  |  |  |  |  |
| 34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)? |  |  |  |  |  |
| 35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю? |  |  |  |  |  |
| 36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах? |  |  |  |  |  |
| 37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети? |  |  |  |  |  |
| 38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети? |  |  |  |  |  |
| 39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером? |  |  |  |  |  |
| 40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно? |  |  |  |  |  |