**ЗАЛЕЖНІСТЬ УЧНІВ ВІД ВІРТУАЛЬНОЇ ІНТЕРНЕТ-РЕАЛЬНОСТІ**

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП…….……………………………………………………………..… | 3 |
|  |  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ  1.1. Вплив комп'ютера на психіку людини, виникнення залежностей … | 5 |
| 1.2. Причини виникнення у підлітків залежності від Інтернет-реальності……………………………………………………….......…….. | 8 |
|  |  |
| РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ УЧНІВ ЗНЗ ВІД ВІРТУАЛЬНОЇ ІНТЕРНЕТ-РЕАЛЬНОСТІ  2.1. Діагностичні методики, які виявляють залежність від віртуальної  реальності………………………………………………………….……… | 15 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження залежності учнів від віртуаль  ної Інтернет-реальності …………………………………………………… | 16 |
| 2.3. Подолання та попередження залежності від віртуальної Інтер-  нет-реальності……………………………………………………………… | 21 |
|  |  |
| ВИСНОВКИ………………………………………………………………… | 26 |
|  |  |
| СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ………………………………………... | 28 |
|  |  |
| ДОДАТКИ…………………………………………………………………… | 30 |

**ВСТУП**

Тема є актуальною, так як науково-технічний прогрес ще наприкінці ХХ століття набрав запаморочливу швидкість і став причиною появи такого дива сучасності, як комп'ютер і комп'ютерні технології. Винайдення комп'ютерів стало переломним моментом у розвитку багатьох галузей промисловості, на порядок підвищило міць і ефективність військової техніки, внесло безліч прогресивних змін у роботу засобів масової інформації, систем зв'язку, якісно змінило принцип роботи банків і адміністративних установ.

Сьогоднішні темпи комп'ютеризації перевищують темпи розвитку всіх інших галузей. Сьогодні без комп'ютерів і комп'ютерних мереж не обходиться жодна середня фірма, не кажучи про великі компанії. Сучасна людина починає взаємодіяти з комп'ютером постійно – на роботі, вдома, в машині і навіть в літаку. Комп'ютери стрімко впроваджуються в людське життя, займаючи своє місце в нашій свідомості, а ми часто не усвідомлюємо того, що починаємо залежати від працездатності цих дорогих шматків кольорового металу. Уже сьогодні комп'ютери відповідають за наведення і запуск ядерних ракет, за банківські перекази багатомільйонних сум грошей і багато інших систем, помилки в роботі яких дорого обходяться людям. На жаль, лише робочими моментами не обмежується залежність людини від комп'ютерної мережі.

Спілкування з залежними людьми показує, що багатьом захоплення комп'ютером зовсім не йде на користь, а деякі серйозно потребують психологічної допомоги. Більшість з них – люди з відомими психологічними проблемами: несклалось особисте життя, незадоволеність собою, і, як наслідок, втрата сенсу життя і нормальних людських цінностей. Єдиною цінністю для них є комп'ютер і все, що з цим пов'язано.

Проблема існує і потребує вивчення.

**Гіпотеза:** якщо людина надмірно використовує комп'ютер і зловживає перебуванням в мережі Інтернет, то у неї може сформуватися залежність від віртуальної реальності.

**Об'єкт дослідження:** взаємодія учнів з комп'ютером та іншими Інтернет-активними гаджетами.

**Предмет дослідження:** умови розвитку залежності учнів від віртуальної Інтернет-реальності.

**Мета дослідження:** визначення умов розвитку залежності учнів від віртуальної реальності і розробка рекомендацій щодо її попередження.

**Завдання дослідження**:

- уточнити сутність поняття «залежність від віртуальної реальності» в інформаційних джерелах;

- виявити умови розвитку залежності від віртуальної Інтернет-реальності і ознаки її прояву у підлітків;

- розробити практичні рекомендації щодо попередження залежності підлітків від віртуальної Інтернет-реальності.

**Методи дослідження:**

* вивчення й аналіз різних джерел інформації (наукова література, періодична преса, Інтернет) з проблеми комп'ютерної залежності;
* проведення опитування учнів формі анкетування;
* кількісний та якісний аналіз даних.

**Практичне значення** даної роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використанні:

* при проведені лекторіїв для старшокласників;
* для розробки рекомендацій з попередження віртуальної залежності у підлітків;
* для поглиблення теоретичних та практичних знань педагогів, практичних психологів щодо залежності підлітків від віртуальної реальності;
* як інформація для батьків щодо підвищення взаєморозуміння з дітьми-підлітками;
* для подальших досліджень з даної проблеми.

**Структурні компоненти:** наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

* 1. **Вплив комп'ютера на психіку людини**

Нами були вивчені наукові дослідження, опубліковані на сайтах Інтернету, в періодичних виданнях і науково-популярній літературі. Дискусія на порталі «Радіо Свобода», проведена Олександром Костінським на тему «Чи існує Інтернет-залежність?», показала суперечність думок її учасників. Багато психологів взагалі скептично відносяться до вживання виразу "Інтернет-залежність". Доктор Девід Грінфілд стверджує, що проблема залежності від Інтернету доки не актуальна. За його думкою більшість з нас схильні до надмірного використання цифрових технологій, але лише від 4% до 6 % людей відповідають критеріям справжньої Інтернет-наркоманії. Тоді як доктор Кимберлі Янге ще в 1999 р. стверджувала, що з 500 чоловік, що відповіли на її опитувальник, 400 є залежними [6; с.289].

Залежність від віртуальної реальності комп'ютера – новий вид залежної поведінки.

Англійською мовою порочні пристрасті називаються addiction, так виник термін "адиктивна поведінка" про який писали В. Міллер, М. Ланді, Короленко Ц.П., Донських Т.А., Личко А.Е. Сам термін "адикція" стали використовувати як рівнозначний терміну "залежність".

Серед видів адиктивної поведінки найбільш відомі: прийом алкоголю та інших речовин, що змінюють психічний стан (хімічні адикції). Менш відомі, але вже класифікуються: участь в азартних іграх, переїдання або голодування (нехімічні адикції). Ще менш вивчені: "роботоголізм", тривале прослуховування ритмічної музики. Практично не вивчена тема адикції, про яку піде мова – залежність від віртуальної Інтернет-реальності . Визначаючи адиктивну поведінку як відхід від реальності за допомогою зміни психічного стану, можна говорити, що створювана комп'ютером Інтернет-реальність, безсумнівно, змінює психічний стан [11; с.13].

Олена Щепіліна вважає, що Інтернет-залежність повинна розглядатися як звичайна поведінкова залежність (тобто не хімічна), поряд з такими, як ігроманія, трудоголія або харчові залежності.На її думку, залежними, як правило, стають люди самотні або такі, що мають проблеми в особистому і родинному житті [26;W]. Американські науковці дослідили, что підлітки, у котрих є проблеми з батьками чи з друзями у школі, частіше схильні до залежності від Інтернету, ніж їхні більш щасливі однолітки. А.Е.Войскунський на Інтернет-конференції порталу auditorium.ru, повідомляє, що феноменологія залежності від Інтернету і її дослідження викликають інтерес: дана тема постійно звучить в ЗМІ. Емпірична робота, наскільки відомо, ведеться як психотерапевтами, так і психологами та соціологами [5; с.2].

До кінця 1998 р., як справедливо відмітила К.Сурратт, Інтернет-адикція виявилася фактично легалізованою, хай не як клінічний напрям у вузькому сенсі слова, але як галузь досліджень і як сфера надання людям психологічної допомоги.

У пресі також можна знайти повідомлення про дослідження тих, що доводять протилежні точки зору на проблему залежності від комп'ютера взагалі і Інтернету зокрема [23;W]. Як би не було важко батькам змиритися з цією думкою, гнати від комп'ютера своє дитя-тінейджера не варто – до такого висновку прийшли соціолог Дана Бойд з університету в Берклі (США) та її колеги. Вони виявили, що спілкування в мережі приносить підліткам чималу користь. Думка, згідно з якою людина, захоплена мережевим життям, втрачає інтерес до решти форм дозвілля, судячи з усього, невірна. 49% російських інтернетчиків, за даними ROMIR Monitoring, читають книги і журнали, 30% регулярно ходять у кіно і театр. Аналогічну картину фіксують американські дослідники [24;W].

В.А. Бурова, лікар-психіатр, психотерапевт, вважає, що використання комп'ютера з точки зору медицини абсолютно нешкідливо доти, поки це не загрожує здоров'ю фізичному чи психічному. Для психічного здоров'я найбільша небезпека проведення часу за комп'ютером полягає у виникненні залежності (1,5%), тобто відходу від реальності [22;W]. За словами психологів, наркологів та психіатрів, які виступали з доповідями на щорічному з'їзді американської медичної асоціації, не можна однозначно кваліфікувати пристрасть до комп'ютера як одну з форм психологічної залежності з несприятливими наслідками.

Світ, що створюється комп'ютером, називається віртуальною реальністю (ВР). Сам термін "віртуальна Інтернет-реальність" був запропонований в Массачусетському Технологічному Інституті в кінці 1970-х років, щоб висловити ідею присутності людини в світі, створюваному комп'ютером. Інтернет створює кіберпростір (КП), який охоплює весь світ, поєднуючи мільйони людей, як психічно здорових, так і психічно хворих. Користувач починає ставитися до комп'ютера, як до живого. Згладжується межа між живим і неживим, між особистістю і комп'ютером, матеріальним і духовним, між Інтернет-реальністю та істинною реальністю.

На підставі спостереження і вивчення пацієнтів можна виділити залежність від віртуальної реальності персонального комп'ютера "ізольованого", тобто "Віртуальну адикцію", і залежність від мережі Інтернет – "Інтернет-залежність" або "Залежність від віртуальної Інтернет-реальності" [18, W].

Що ж спричиняє цю залежність? Чому деякі люди, а згідно досліджень, частіше підлітки підпадають під такий стійкий вплив віртуальної Інтернет-реальності?

**1.2. Причини виникнення у підлітків залежності від Інтернет-реальності**

Досліджено та виявлено причини виникнення залежності від віртуальної Інтернет-реальності в підлітковому віці, серед яких основними є низький рівень соціально-психологічної адаптації, негативна «Я-концепція», труднощі в комунікативній діяльності.

До соціальних чинників, що сприяють розвитку залежності від віртуальної Інтернет-реальності, насамперед, віднесемо громадське схвалення. Як сказала мати одного з адиктів: "Краще Інтернет, ніж наркотики" [19, W].

Незважаючи на різноманітність причин, що викликають Інтернет-адикцію, в основі їх лежить порушення «рівноваги» між підлітком і соціальним середовищем, що створює складне становище, аж до повної неможливості адаптуватися до вимог цього середовища. Основними причинами, що викликають залежність від віртуальної Інтернет-реальності у підлітків, є: низький рівень соціально-психологічної адаптації (почуття скутості в колективі), негативна «Я-концепція» (сильний рівень розбіжності між реальним і ідеальним Я), труднощі в комунікативній діяльності (труднощі у спілкуванні з людьми), несформовані організаторські навички (невміння раціонально розподіляти час використання Інтернет-ресурсів). Тому для Інтернет-залежних характерні: проблема контролю часу в мережі, низька критика до власного стану, порушення соціально-психологічної адаптації, в тому числі поява проблем з навчанням, складнощі у встановленні й утриманні соціальних контактів поза Інтернетом, а також «комплекс недостатності» (низька самооцінка, незадоволеність собою). В порівнянні з перебуванням в Інтернеті реальне життя видається їм нудним, порожнім, безрадісним, віддається перевага встановленню нових соціальних зв'язків в Інтернет-середовищі [11, c.130].

Чому ж наші діти, мов заворожені, годинами сидять біля монітору? Чому цей вид проведення часу часом виявляється для них найбільш привабливим і навіть єдиним? Куди зникає любов до рухливих ігор і потреба в дружбі, спілкуванні? Які рушійні сили змушують просте захоплення комп'ютерними іграми і чатами перерости в постійну потребу грати і спілкуватися в чатах? Перелічимо основні причини виникнення залежності від віртуальної Інтернет-реальності у підлітків.

1. Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї. Коли батьки (чи інші близькі родичі) не приділяють дитині часу, необхідного для щоденного вираження щирої участі в житті дитини, не цікавляться станом душевного світу, мало питають про його думках і почуттях, про те, що дійсно хвилює і хвилює дитини, не чують його. Звичайно, з цієї причини може розвиватися не тільки залежність від комп'ютерних ігор і розваг, а й інші види залежності, а також різні форми відхилень у поведінці [16, c.81].

2. Відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером. Наприклад, жив-був 13-річний підліток. Нічим особливо не захоплювався, читати не любив, гуляти теж не дуже, вдома допомагати особливо не прагнув, та й до навчання мало прагнення проявляв – так, телевізор би йому все дивитися та «в стелю плювати». І ось, з'являється у цього підлітка комп'ютер. Підліток розуміє, що можна сидячи вдома, не завдаючи собі клопоту зайвою напругою, стати крутим бандитом в грі, знайти собі співрозмовника, з яким в будь-який момент неважко припинити спілкуватися, скачати реферат, заради якого раніше довелося б йти в бібліотеку. Настільки райдужна перспектива «прив’язує» дитину до екрану монітора. Знову ж таки не факт, що обов'язково виникне комп'ютерна залежність, але передумова вагома [13;с.11].

3. Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів. Припустимо, підліток занадто сором'язливий і не може свою сором'язливість здолати. Або наявність видимого фізичного недоліку, зовнішня некрасивість відштовхує однолітків від спілкування з ним, або у дитини розвинулися риси характеру, що перешкоджають встановленню дружніх прихильностей: замкнутість, злобність, надмірна жадібність, мстивість, уразливість, агресивність [8; с.16].

4. Загальна невдачливість дитини. Ця причина схожа на попередню. Наприклад, дитина і в школі вчиться не дуже добре, і в компанії хлопців не заводій, і з батьками стосунки не блискучі. Якщо такий стан речей не влаштовує дитину, вона цілком може впасти в залежність від комп'ютерних ігор, де вона – головний герой, він на вершині успіху, вона переможець, володар, перший руйнівник або творець. У мережі Інтернет така дитина може створити собі образ, протилежний реальному: інше ім'я, інша зовнішність, інша, більш «вигідна», самопрезентація.

5. Наступна причина дещо схожа з двома попередніми. Психологи виділяють її як одну з перших, і позначають як «наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання». Якщо дитина-інвалід навчається вдома, якщо коло її спілкування дуже обмежене, якщо вона майже або зовсім не виходить з дому, якщо важке каліцтво перешкоджає встановленню контактів з оточуючими або відвертають оточуючих від дитини, то комп'ютер може стати єдиним засобом спілкування, отримання інформації, єдиною розвагою і заняттям. Під фізичними вадами, що перешкоджають спілкуванню, ми маємо на увазі відсутність слуху, зору, ДЦП, утруднене мовлення, важку форму епілепсії, важкі пороки серця, атрофію м'язів і т.п [13; с.14].

Зрозуміло, немає нічого поганого в тому, що комп'ютер дозволяє таким дітям «відкривати світ», знаходити друзів – це абсолютне благо. Залежність же настає тоді, коли при появі альтернативних можливостей навчання, спілкування, дозвілля, вони відкидаються, коли комп'ютер використовується лише як засіб отримання задоволення, але не інформації, не користі. Дитяча психіка ще не зміцніла, стрижень характеру ще не сформувався, «комп'ютерних спокус» дуже багато, а в багатьох комп'ютерних іграх можуть використовуватися ефекти, що мають психологічний вплив [15; с.145].

Отже, залежним від віртуальної Інтернет-реальності, в принципі, може стати будь-яка дитина і підліток, але шанси зменшуються, якщо: у сім'ї присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту і довіри; у дитини різнобічні інтереси та захоплення; дитина вміє налагоджувати позитивні відносини з оточуючими; дитина вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі [10, с.6].

Симптоми Інтернет залежності у підлітків:

а) більшу частину вільного часу (6-10 годин) підліток проводить за комп'ютером;

б) у підлітка практично немає реальних друзів, зате багато віртуальних;

в) витрачає або вимагає значні суми грошей на постійне оновлення програмного забезпечення та пристроїв комп'ютера;

г) нехтує власним здоров'ям, гігієною і сном на користь проведення більшої кількості часу за комп'ютером;

д) підліток часто обманює, пропускає школу, щоб посидіти за комп'ютером, втрачає інтерес до шкільних предметів;

е) важко встає вранці, в пригніченому настрої, відчуває емоційний підйом тільки коли сідає за комп'ютер. [2, с.38].

В інших дослідженнях Інтернет-залежності було встановлено, що залежні від віртуальної Інтернет-реальності часто "смакують" свій вихід в Інтернет, відчувають нервозність, перебуваючи в off-line, брешуть щодо часу перебування в Інтернеті, і відчувають, що Інтернет породжує проблеми на роботі, фінансове становище , а також соціальні проблеми.

З виявлення адиктів за допомогою масового мережевого опитування (Web-onpoca) розпочала свою діяльність у даній сфері К. Янг, а найбільш масштабне опитування (більше 17 тисяч респондентів) було проведене Д.Грінфілд. Результати цих опитувань склали основу відповідних книг. Грінфілд зупиняється на залежності від сексуальних, комунікативних та споживчих (пов'язаних з придбанням товарів і послуг) застосувань Інтернету, а Янг спирається головним чином на досвід консультування тих, хто проявив залежність від комунікативних ресурсів Інтернету [17].

Грінфілд підкреслює, що залежності від Інтернету дуже часто (за його даними в 20% випадків) супроводжує сексуальна адикція. Екран монітора, на його думку, діє гіпнотично і вводить користувачів в трансоподібний стан, через що, скажімо, любовні послання набувають особливої ефективності, а побічним ефектом є фіксація залежності від Інтернету. Для формування залежності мають значення також доступність і безперервність (нон-стоп - 24 години на добу) Інтернету, стимулююча роль міститься в Інтернет-інформації та її інтенсивності, можливості діяти анонімно, розгальмованості і зростаючої інтимності. Втеча у віртуальну залежність від Інтернету – процес стадіальний, як стверджує Янг: на першій стадії відбувається знайомство і зацікавленість Інтернетом і новими можливостями, на другвй – Інтернет заміщує значущі сторони життя, на третій - можна говорити про власне втечу: «Ви здійснюєте втечу з реального миру і зі свого життя, і ця втеча не дає вам зробити спроби що-небудь змінити в своєму реальному світі. Ви живете десь в іншому місці ». [6, с.291]

Треба відзначити, що в порівнянні з залежностями від алкоголю і наркотиків, Інтернет-залежність у меншій мірі шкодить здоров'ю людини, не руйнує його мозок, і здається досить безпечною, якби не явне зниження працездатності, ефективності функціонування в реальному соціумі [8, с.14].

Отже, завдяки своїм якостям (анонімності, доступності, невидимості, безпеки, простоті використання) Інтернет надає неоціненну послугу людям, що стаждають від шкідливих звичок, надаючи їм можливість відмовитися від них, і в той же час може завдавати шкоди підліткам та молоді, які замість соціалізації в реальному світі, знаходять можливість соціалізації у віртуальному світі.

Створення віртуальних образів, часто дуже далеких від реальних образів, є компенсаторним механізмом, що обумовлює виражену залежність від віртуальної Інтернет-реальності. Найбільш сильним провокуючим фактором у даному випадку є набір властивостей Інтернет, як засобу комунікації. Анонімність і фактична неможливість перевірки наданої про себе інформації, можливість з'єднання у віртуальному образі реальних, бажаних і цілком вигаданих характерологічних та інших особливостей, стимулюють розвиток Інтернет-адикції в підлітковій віковій групі [7, c.48].

У реальному спілкуванні з однолітками можливі ототожнювання з ідеальним "Я" обмежені безпосереднім контактом, що допускає виникнення ситуацій, які різко проявляють невідповідність між реальними і декларованими якостями. Ця обставина практично повністю виключена при комунікації в межах Інтернет-мережі. У більшості випадків спілкування в рамках Інтернет-мережі не передбачає в подальшому перенесення відносин у фізичний світ, що залишає за користувачами повну свободу дій. Мережеве спілкування дозволяє підлітку жити в образах своєї мрії і здійснювати в рамках цих образів настільки бажану, наскільки і неможливу в реальних умовах, комунікативну активність [14, c.90].

Слід виділити ще один важливий аспект, пов'язаний із залежністю від віртуальної Інтернет-реальності і що впливає на становлення інших форм адиктивної поведінки. Підлітки, безпосередньо перебуваючи у режимі реального часу, можуть зустрітися з такими серйозними небезпеками, як експлуатація довіри підлітків (їх можуть схилити на вчинення непристойних і агресивних дій); доступ до порнографічних сайтів (підлітки можуть випадково потрапити на подібного роду інформацію з огляду на її широкої поширеності у мережі Інтернет). Спеціальне програмне забезпечення, призначене для обмеження доступу дітей до таких сайтів, не завжди ефективно спрацьовує, а часто взагалі відсутнє.

Також небезпечні невідповідні сайти з деструктивним і шкідливим контентом, наприклад, з вмістом інструкцій з виготовлення і застосування вибухонебезпечних або наркотичних речовин. Батькам необхідно цікавитися веб-сайтами, які відвідують їхні діти, і бути уважними до будь-яких змін у поведінці дитини.

Віртуальний світ дає підлітку спотворене уявлення про реальний світ. До поринання дитини у віртуальний світ може привести і ще одна помилка – надто відповідальні батьки, які просто не дали дитині награтися. З самого раннього дитинства батьки водили малюка в різні секції та гуртки. В результаті до 10-12 рокам від усього цього підліток втомлюється, може збунтувавшись, кинути заняття і піти у віртуальний світ. Між тим, саме з цього віку потрібно завантажувати підлітка додатковими заняттями по максимуму.

Захоплення віртуальними іграми з тематикою насильства підвищує агресивність і жорстокість підлітків. Тому батькам потрібно знати, які ігри воліє їх дитина, і вміти запропонувати конструктивну альтернативу.

Велика частина залежних від віртуальної Інтернет-реальності користується сервісами, пов'язаними із спілкуванням. К.Янг виділяє дві групи серед Інтернет-залежних: «зависаючих» на спілкуванні заради спілкування (91%) і «зависаючих» на інформації. При цьому за даними опитування Інтернет-залежних приваблюють такі особливості мережі, як: анонімність (86%), доступність (63%), безпека (58%) і простота використання (37%) [21,W].

Звідси можемо зробити висновок, що залежні від віртуальної Інтернет-реальності користуються мережею для отримання соціальної підтримки за рахунок приналежності до певної соціальної групи – участі у чаті або телеконференції; заради можливості створення віртуального героя, нового "Я", що викликає певну реакцію оточуючих; для отримання визнання оточуючих. Під соціальною підтримкою розуміється не просто емоційна підтримка, а й відчуття приналежності до певної групи людей, встановлення корисних контактів.

Таким чином, все це дозволяє говорити про те, що підлітковий вік найбільш вразливий для формування залежності від Інтернет-реальності. А Інтернет-залежності легше уникнути, ніж лікувати.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ**

**УЧНІВ ЗНЗ ВІД ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ**

**2.1. Діагностичні методики, які виявляють залежність від віртуальної реальності.**

Вибираючи методики для виявлення у підлітків Інтернет-залежності, ми знайшли такі, як: скринінгова діагностика Юрьевой і Больбот, методика В.Д. Менделевича «Схильність до залежного поведінки», методика "Незакінчені пропозиції" Жічкіна А.Є. і Щепіліной Е.А. Опитувальник Е.А. Щепіліной «Сприйняття Інтернету», Методика "Експрес-діагностика хімічної залежності у підлітків" (А.Є. Личко, І.Ю. Лавкай), тест «Кімберлі-Янг».

Детальніше про ці методики.

1. Скринінгова діагностика залежності Юрьевой і Больбот. Ця методика являє собою скринінговий самоопитувальник, спрямований на виявлення кібер-адикції (в тому числі Інтернет-адикції). Методика була спочатку розроблена і адаптована для використання в російськомовному середовищі. При розробці методики автори керувалися загальними уявленнями про залежну поведінку і накопиченим досвідом діагностики та лікування кібер-адикцій. Зокрема, автори спиралися на критерії діагностики Інтернет залежності Голдберга і Орзак. Опитувальник складається з 11 тверджень щодо проявів емоційного стану особистості за комп'ютером або в Інтернеті

2. Методика В.Д. Менделевича «Схильність до залежної поведінки» дозволяє виявити психологічну схильність індивіда до розвитку у нього алкогольної та наркотичної залежності. Опитувальник складається з 116 тверджень, 41 з яких відображає схильність особистості до наркотичної залежності, 35 – до алкогольної залежності, інші 40 висловлювань нейтральні.

3. Методика "Незакінчені речення", розроблена Жічкіною А. Е. і Щепіліною Е. А., спрямована на виявлення суб'єктивного ставлення опитуваних до Інтернету. При проведенні досліджень може бути використана разом з опитувальником "Сприйняття Інтернету". В опитувальнику наводиться 33 незакінчених пропозиції, які потрібно доповнити.

4. Опитувальник Е.А. Щепіліної «Сприйняття Інтернету». Тест, розроблений Щепіліною Е.А., включає 67 питань з 12 шкалами. Питання №67 (соціолінгвістичне), було введено для визначення ступеня приналежності опитуваних до мережевої субкультурі та аналізується окремо.

5. Тест "Експрес-діагностика хімічної залежності у підлітків" (опитувальник RAFFT) призначений для виявлення вживання алкоголю і наркотиків, схильність до хімічної залежності в підлітковому середовищі. Тест також був адаптований для виявлення Інтернет-залежності.

6. Тест «Кімберлі-Янг». Методика – це опитувальник, спрямований на виявлення кібер-адикції, в тому числі Інтернет-адикції. Був розроблений та апробований в 1994 році Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології Пітсбургського університету в Бретфорді. У 2004 році був переведений та адаптований В.А. Лоскутовою.

**2.2. Емпірична база експериментального дослідження**

Експериментальне дослідження залежності підлітків від віртуальної Інтернет-реальності було проведено нами на базі загальноосвітньої школи. При дослідженні ми використовували вибірку учнів молодшого підліткового віку (12-13 років) та старшого підліткового віку (15-16 років). В обстеженні взяли участь 29 учнів 7 класу та 24 учні 10 класу. Опитування учнів проводилось анонімно.

Ми розглянули вищезазначені методики і, з метою виявлення у підлітків рівня Інтернет-адикції, вирішили зупинитися на опитувальнику «Кімберлі-Янг», адаптованому В.А. Лоскутовою (Додаток 1).

Результати опитування були оформлені в зведених таблицях (Додатки 2, 3). На підставі отриманих даних були збудовані діаграми, що показують рівень Інтернет-адикції в учнів досліджуваних класів та дозволяють їх порівняти (Діаграма 2.1.). У діаграмі вісь Х – виявлений рівень Інтернет-адикції, вісь У – відсоток підлітків виявленого рівня.

Діаграма 2.1. Рівень Інтернет-адикції учнів

Опитувальник складається з 20 основних та 20 додаткових питань. Відповіді учнів на кожне із запитань тесту оцінюють за 5-бальною шкалою: ніколи або дуже рідко - 1 бал, іноді - 2 бали, регулярно - 3 бали, часто - 4 бали, завжди - 5 балів. Підрахунок результатів: 20-49 балів – звичайний користувач Інтернету (низький рівень залежності), 50-79 балів – є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом (середній рівень залежності), 80-100 балів – Інтернет-залежність (високий рівень залежності).

Таким чином ми отримали наступні результати: серед учнів 7 класу низький рівень Інтернет-залежності виявлено 10% опитаних, середній рівень – у 65,5%, високий рівень – у 24%; серед учнів 10 класу низький рівень Інтернет-залежності виявлено у 4% опитаних, середній рівень – у 79%, високий рівень – у 17%. Це може говорити про те, що перебування за комп’ютером частини учнів 7 класу ще контролюють батьки, тому кількість підлітків з низьким рівнем Інтернет-залежності значно більша, ніж серед учнів 10 класу. Але ж чимала кількість підлітків з 7 класу вже отримала самостійність від батьків, але ще не вміє правильно визначати пріоритети використання часу, тому кількість учнів з високим рівнем залежності від віртуальної Інтернет-реальності у 7 класі вищий, ніж у 10.

Підлітків також було опитано за ситуативною анкетою, складеною за матеріалами опитувань, проведених компанією Ipsos-Reid і найбільшим в світі рекламним агентством BBDO за замовленням компанії Intel.

Питання №1:

Для чого частіше ви використовуєте комп’ютер? (Таблиця 2.1. Діаграма 2.2.)

Таблиця 2.1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Варіант відповіді** | **Результат %** | |
| **7 клас** | **10 клас** |
| 1. | Вихід в Інтернет | 25 | 3,5 |
| 2. | Ігри | 32,5 | 15,5 |
| 3. | Самоосвіта, пошук інформації | 38 | 56 |
| 4. | Спілкування | 4,5 | 25 |

Діаграма 2.2. Порівняльні результати за питанням №1

Порівняльні результати відповідей на питання №1 вказують на те, що учні 10 класу використовують комп’ютер більш усвідомлено – більшою мірою для самоосвіти (56%) та спілкування (25%), молодші ж підлітки користуються комп’ютером в більшій мірі для розваг – ігри (32,5%), блукання по Інтернету (25%).

Питання №2:

Як Ви використовуєте комп’ютер в вільний час? (Таблиця 2.2. Діаграма 2.3.)

Таблиця 2.2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Варіант відповіді** | **Результат %** | |
| **7 клас** | **10 клас** |
| 1. | Спілкуюсь у соціальних мережах | 11,5 | 41,5 |
| 2. | Граю в комп’ютерні ігри | 79 | 21 |
| 3. | Слухаю музику | 2,5 | 18 |
| 4. | Дивлюсь фільми | 3,5 | 19,5 |
| 5. | Не використовую | 13,5 | 0 |

Діаграма 2.3. Порівняльні результати за питанням №2

Відповіді на питання №2 підтверджують те, що 7-класники у вільний час частіше всього грають у комп’ютерні ігри (79%) на відміну від 10-класників, які проводять вільний час, спілкуючись в соцмережах (41,5%). Проте жоден із учнів 10 класу не відмовляється у вільний час від використання комп’ютера, коли 13,5% учнів 7 класу зовсім не користуються комп’ютером у свій вільний час.

Питання №3:

Мета, з якою Ви відвідуєте Інтернет? (Таблиця 2.3. Діаграма 2.4.)

Таблиця 2.3.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Варіант відповіді** | **Результат %** | |
| **7 клас** | **10 клас** |
| 1. | Ігри | 59 | 7,5 |
| 2. | Знайомства | 10 | 20 |
| 3. | Пошук інформації для рефератів, домашнього завдання та інш. | 29,5 | 67 |
| 4. | Музика, фільми | 1,5 | 15,5 |

Діаграма 2.4. Порівняльні результати за питанням №3

Аналіз відповідей учнів на питання №3 вказує на те, що головною метою відвідування мережі Інтернет у молодших підлітків є ігри та розваги (59%) і лише 29,5% заходять в Інтернет з метою пошуку інформації для виконання домашнього завдання тощо. Старші ж підлітки навпаки воліють здобувати, отримувати в Інтернеті інформацію (67%), спілкуватись (20%), і лише 7,5% шукають в Мережі Інтернет ігор та розваг.

Отримані нами результати дослідження свідчать про те, що саме у віці 13-14 років діти починають «шукати себе», і найчастіше, нажаль, потрапляють в пастку залежності від віртуальної Інтернет-реальності. Адже саме в цьому віці починає послаблюватись контроль батьків, а власного досвіду ще бракує. В цей період розвивається самооцінка і відбувається становлення людини як особи, тому можуть виникати суперечки з оточуючими. Саме тому учні молодшого підліткового віку можуть шукати втіхи в мережі Інтернет. Вони використовують час в Інтернеті не дозовано, частіше просто блукають сайтами або грають в ігри. Це доводить нашу гіпотезу про те, що надмірне використання комп'ютера і зловживання перебуванням в мережі Інтернет, може сприяти формуванню залежності від віртуальної реальності.

Таким чином виявлено, що високий рівень залежності від віртуальної реальності демонструють більше учні молодшого підліткового віку. Загалом таких підлітків виявлено 20,5%. Вони потребують особливої уваги дорослих, спеціалістів, рідних.

**2.3. Подолання та попередження залежності від** **віртуальної Інтернет-реальності**

Профілактика залежної поведінки набуває особливої значущості у підлітковому віці. По-перше, це нелегкий кризовий період розвитку, що відображає не тільки суб'єктивні явища, процесу становлення, але й кризові явища суспільства. По-друге, саме в підлітковому віці починають формуватися дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових профілактики адикції. Це прагнення до розвитку і самосвідомості, інтерес до своєї особистості і її можливостей, здатність до самоспостереження. Важливими особливостями цього періоду є поява рефлексії і формування моральних переконань. Підлітки починають усвідомлювати себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значущі позиції, роблять спроби самовизначення.

Етапами профілактичної діяльності можуть стати наступні складові:

• Діагностичний, який включає в себе діагностику особових особливостей, котрі можуть впливати на формування адиктивної поведінки (підвищена тривожність, низька стресостійкість, нестійка я-концепція, низький рівень інтернальності, нездатність до емпатії, некомунікабельність, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій, спрямованість на пошук відчуттів та ін.), а також отримання інформації про положення дитини в сім'ї, про характер сімейних взаємостосунків, про склад сім'ї, про його захоплення і здібності, про його друзів та інші можливі референтні групи.

• Інформаційно-просвітницький етап, який представляє собою розширення компетенції підлітка в таких важливих областях, як психо-сексуальний розвиток, культура міжособових відносин, технологія спілкування, способи подолання стресових ситуацій, конфліктологія і власне проблеми адиктивної поведінки з розглядом основних адиктивних механізмів, видів адиктивної реалізації, динаміки розвитку адиктивного процесу і наслідків.

• Тренінги особистісного росту з елементами корекції окремих особових особливостей і форм поведінки, що включають формування і розвиток навичок роботи над собою.

Профілактика адиктивної поведінки повинна торкнутися всіх сфер життя підлітка: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя в цілому.

В сім'ї для підлітка значущими факторами є емоційна стабільність і захищеність, взаємна довіра членів сім'ї. Підліток потребує помірного контролю його дій та помірної опіки з тенденцією до розвитку самостійності й уміння брати відповідальність за своє власне життя. Роберт Т. і Джина Байярд у зв'язку з цим пишуть: "...вражає контраст між тими дітьми, які чинять опір" надмірному "контролю батьків, і тими, хто не робить цього. Іноді дитина виявляється настільки залежною від рішень, що приймаються батьками, що досягає зрілості абсолютно неготовою до самостійного життя" [3, с. 52].

У підлітковому віці "вирішальне значення набуває прагнення дітей знайти своє місце в суспільстві" [12, с.163]. "Підлітки прагнуть визначити своє місце в житті, активно шукають ідеал – "робити життя з кого" [12, с.165]. У зв'язку з цим дуже важливо, які зразки поведінки пропонує суспільство. В громадському житті велику роль може відігравати система психологічної і соціальної підтримки підлітків, що забезпечує допомогу молодому поколінню в становленні, у здоровому задоволенні потреб.

Первинна профілактика є найбільш масовою і ефективною. Заходи первинної профілактики спрямовані на ліквідацію несприятливих чинників (соціальних і біологічних), що впливають на формування девіантних форм поведінки, або на підвищення стійкості особистості до цих чинників.

Первинна профілактика включає в себе три основних напрямки:

1) удосконалення соціального життя людей;

2) усунення соціально-економічних чинників, що сприяють формуванню і прояву девіантної поведінки;

3) виховання соціально позитивно орієнтованої особистості [20, W].

Отже для подолання залежності від віртуальної Інтернет-реальності:

1. Визнайте свою залежність. «Патологічне використання комп'ютера» можна розпізнати за «симптомами» нав'язливої потреби, пропущених уроків і зустрічей, забутої і невиконананої домашної роботи, втрати контактів з друзями і родичами.

2. Визначте проблеми, які лежать в основі залежності. Залежно від віку людини, такі моменти, як невпевненість у майбутньому, труднощі шкільних успіхів або проблеми соціальних відносин, можуть спонукати Вас на втечу в гостинні віртуальні світи.

3. Вирішуйте реальні проблеми. Намагаючись уникнути стресових ситуацій, ми лише ускладнюємо їх. Ви можете знайти репетитора, який допоможе з домашнім завданням, почати вирішувати соціальні труднощі, написати про те, що вас «гризе», або навіть звернутися до фахівців.

4. Контролюйте роботу на комп'ютері. Зовсім не обов'язково повністю вимикати його, можна просто обмежити час перебування в Інтернеті. Всі види діяльності повинні бути вибудувані за пріоритетністю. Спілкування в Інтернеті не повинно відбуватися до виконання домашньої роботи або інших обов'язків.

5. Проводіть відмінність між інтерактивною фантазією і корисним використанням Інтернету.

Проблема залежності від віртуальної Інтернет-реальності нова і поки що мало вивчена. Батьки зазвичай не зважають на поглиненість дитини комп'ютером, якщо в його поведінці не виникають інші яскраво виражені відхилення, таких як крадіжка грошей, прогули школи, бродяжництво. Але не можна недооцінювати навіть потенційну небезпеку!

Батькам необхідно:

- Постаратися регламентувати час, проведений дитиною за комп'ютером.

- Давати особистий позитивний приклад. Важливо, щоб слова не розходилися з ділом. І якщо батько дозволяє синові грати не більше години в день, то сам не повинен грати більш ніж три-чотири.

- Намагатися скористатися позитивними можливостями комп'ютера –можливо, дитина почне опановувати програмування, веб-дизайн (робити сайти в Інтернеті), займеться комп'ютерною графікою, анімацією – буде створювати мультики... Але для цього бажана допомога зацікавленого дорослого, який не просто критикує і забороняє, а допомагає.

- Обмежити час роботи з комп'ютером, пояснивши, що робота за комп'ютером це не право, а привілей, тому спілкування з ним підлягає контролю з боку батьків. Різко забороняти проводити час за комп'ютером не можна. Якщо дитина схильна до комп'ютерної залежності, вона може проводити за комп'ютером дві години в будній день і три – у вихідний. Обов'язково з перервами.

- Запропонувати інші можливості проведення часу. Можна скласти список справдля занять у вільний час. Бажано, щоб у списку були спільні заняття (походи в кіно, на природу, гра в шахи тощо).

- Використовувати комп'ютер як елемент ефективного виховання, в якості заохочення (наприклад, за правильно і вчасно зроблене домашнє завдання, прибирання квартири тощо).

- Звертати увагу на ігри, в які грають діти, так як деякі з них можуть стати причиною безсоння, дратівливості, агресивності, специфічних страхів.

- Обговорювати ігри разом з дитиною. Віддавати перевагу розвиваючим іграм. Вкрай важливо навчити дитину критично ставитися до комп'ютерних ігор, показувати, що це дуже мала частина доступних розваг, що життя набагато різноманітніше, що гра не замінить спілкування.

У випадках, якщо ви самостійно не можете впоратися з проблемою, звертайтеся до психологів, в спеціалізовані центри. Часто буває так, що за уявною комп'ютерною залежністю можуть ховатися зовсім інші проблеми. І тоді в першу чергу потрібно звертати увагу саме на психологічний стан дитини.

**ВИСНОВКИ**

У всього в цьому світі є свої плюси і мінуси і Інтернет не є виключенням.

З одного боку, Інтернет – значний дар цивілізації, який у чомусь полегшує і насичує наше життя. Але з іншого боку, він може бути дуже небезпечний і принести чимало лиха в наше життя. Незважаючи на те, що сучасний світ неможливо уявити без Інтернету, двічі подумайте, перед тим як у черговий раз відвідати свою сторінку в соціальних мережах – Інтернет-залежність вже не просто міф. Вимоги сучасного суспільства такі, що відмовитися від спілкування з комп'ютером неможливо. Знайомство з ним відбувається вже в дитинстві, без комп'ютера неможливо собі уявити навчання в школі і на всіх наступних етапах освіти, вміння працювати з комп'ютером є обов'язковою умовою для переважної більшості видів діяльності в сучасному світі.

Звичайно, це не означає, що потрібно обов'язково викорінити його, як предмет зла, просто треба ставитися до нього не як до засобу розваги і намагатися користуватися Інтернетом тільки для якихось конкретних цілей, а не сидіти за ним годинами від неробства або від нудьги. І тоді, як нам здається, ми не будемо отримувати таку негативну реакцію від його використання.

Якщо замислитися над цим питанням, то можна хоч трохи відволіктися від віртуальної павутини. І тому профілактика комп'ютерної залежності є актуальною проблемою суспільства. Щоб не перетворитися на раба мережі, потрібно насамперед усвідомити цю проблему і зрозуміти, що крім вас самих, ніхто вам не допоможе позбутися від цієї згубної недуги. І взагалі, уявіть собі хоч на хвилину, як жили люди, не маючи Інтернету. Так, це було нелегко, зате як цікаво і пізнавально. Адже особливість віртуального простору в тому, що його просто не існує. А значить, нема чого витрачати свій дорогоцінний час на те, чого немає.

В ході роботи над темою нами були вивчені і проаналізовані різні джерела інформації; уточнено поняття адикцій, а саме поняття «залежність від віртуальної Інтернет-реальності»; досліджено і виявлено причини виникнення залежності від віртуальної Інтернет-реальності у підлітковому віці, серед яких основними є низький рівень соціально-психологічної адаптації, негативна «Я-концепція», труднощі в комунікативній діяльності.

Нами був підібраний діагностичний матеріал, на основі якого проведений констатуючий експеримент, який дозволив зробити нам наступні висновки: основним джерелом інформації підлітків на сьогодні є Інтернет; більшість підлітків (73%) можна віднести до звичайних користувачів Інтернету (середній рівень Інтернет-адикції); учні молодшого підліткового віку, на відміну від учнів старшого підліткового віку, частіше звертаються до Інтернету з метою розваг, ніж з метою самоосвіти; загалом виявлено 20,5% підлітків з високим рівнем залежності від віртуальної Інтернет-реальності.

Аналіз теоретичних і експериментальних результатів підтвердив нашу гіпотезу про те, що надмірне, не контрольоване використання комп'ютера і зловживання перебуванням в мережі Інтернет, може сприяти формуванню залежності від віртуальної реальності.

На основі вивчених різних джерел інформації нами були розроблені рекомендації щодо подолання і профілактики залежності від віртуальної Інтернет-реальності, які будуть запропоновані учасникам даного дослідження.

Виховання комп'ютерної культури, самовиховання користувачів – це протиотрута залежності від віртуальної Інтернет-реальності.

**СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ**

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия /О.Н.Арестова и др.// Вестник МГУ. Серия ХIV. Психология. – 2011г.
2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность /Ю.Д. Бабаева // Гуманитарные исследования в Интернете /Под ред. А.Е. Войскунского. – М., "Можайск-Терра" .- 2000г.
3. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р.Т. Байярд - М.: Семья и школа, 1995. - 223 с.
4. Войскунский А. Е., кандидат психол. наук, старший научный сотрудник ф-та психологии МГУ, Москва // Психологический журнал, №1, 2004г.
5. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. - М., 2000.
6. Крук Ч. Школы будущего /Ч.Крук// Гуманитарные исследования в Интеренете под ред. А.Е. Войскунского –М. «Можайск-Терра»-2000. - С.302
7. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. /М.Куртышева// – СПб.- 2005.-с.45-56
8. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? /В.И.Новосельцев// Директор школы. – 2003. - №9. – с.13-18
9. Периодический журнал «Мой друг компьютер», под редакцией Михаила Андреева, №13, декабрь, 2006 г.
10. Периодический журнал «Мой друг компьютер», под редакцией Михаила Андреева, №10, август, 2007 г.
11. Периодический журнал «Мой друг компьютер», под редакцией Михаила Андреева, №12, сентябрь, 2007 г.
12. Сидорова А. Влияние компьютерных игр на поведение подростков / А. Сидорова // Воспитание школьников. - 2007. - № 7. - С. 61-63.
13. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка/Б.Соболева//Женское здоровье. – 2000. - № 7. – с.6-19
14. Субботский Е.В. Индивидуальное сознание как система реальностей. - М.: Смысл.- 1998 .-с.160
15. Чудов Г.С. Современная форма виртуальной реальности /Г.С.Чудов// Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте. – Москва.-1998.-с. 295
16. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований /С.А.Шапкин // Психологический журнал.-том 20.- 1999.-с.102
17. Янг К.С. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000, N 2.
18. <http://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html> - Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы.
19. <http://nevrozov.ru/internet-zavisimost-ee-prichiny-i-lechenie.html> - Причины и устранение интернет-зависимости.
20. <http://psyh-olog.ru/2013/09/problema-internet-zavisimosti/> - Проблема интернет зависимости у молодежи.
21. <http://septemberfox.ucoz.ru/biblio/kimberly.html> - Об интернет-зависимости и компьютерной зависимости
22. [http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm7 - Лоскутова В.А](http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm7%20-%20Лоскутова%20В.А). Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств.
23. <http://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life-opinion/199889-book> - Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема.
24. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость> - Интернет-зависимость // Материал из Википедии .
25. <http://www.svoboda.org/content/transcript/24203707.html> - Костинский А. Существует ли Интернет-зависимость?

Додаток 1

**Тест Кимберли Янг на определение уровня Интернет-зависимости**

Тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость – тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году д-ром Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к Интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия).

С состоит из 20 основных и 20 дополнительных вопросов, а также 14 вопросов, касающихся личности респондента. Необходимо учитывать, что данные имеют субъективный характер, так как его заполняет сам испытуемый. Оказалось, что распространённость этого расстройства сходна с распространённостью патологической азартности и составляет от 1 до 5 % пользователей Интернета.

Этот тест был использован в диссертационном исследовании В.А.Лоскутовой (2004), посвящённом Интернет-зависимости. Было проанализировано 3500 анкет (тестов на Интернет-зависимость). Результаты показали, что скрининговое обследование с использованием теста Кимберли Янг имело профилактическое действие в отношении развития Интернет-зависимости, а также отчасти вносило элемент психокоррекции среди лиц с пограничным количеством баллов и среди Интернет-зависимых.

Ответьте, пожалуйста, предельно честно на следующие вопросы. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:

* никогда или крайне редко - 1 балл;
* иногда - 2 балла;
* регулярно - 3 балла;
* часто - 4 балла;
* всегда - 5 баллов.

**Тест Кимберли-Янг (бланк ответов)**

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопрос Ответ | Нико-гда | Редко | Регу-лярно | Часто | Посто-янно |
| 1. Замечаете, что проводите в онлайне больше времени, чем намеревались? |  |  |  |  |  |
| 2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети? |  |  |  |  |  |
| 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? |  |  |  |  |  |

***Теперь подсчитайте результат:***

* 20-49 баллов – Вы учебный пользователь Интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.
* 50-79 баллов – у Вас некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если Вы не обратите на них внимание сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю Вашу жизнь.
* 80-100 баллов – использование Интернета вызывает значительные проблемы в Вашей жизни. Требуется помощь специалиста.

Додаток 2

**Зведена таблиця результатів опитування учнів 7 класу**

***(методика Кімберлі Янг)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 1 |  | 62 |  |
| 2 |  | 55 |  |
| 3 |  | 72 |  |
| 4 |  |  | 124 |
| 5 |  |  | 111 |
| 6 |  | 75 |  |
| 7 |  | 70 |  |
| 8 |  | 52 |  |
| 9 |  | 55 |  |
| 10 |  | 53 |  |
| 11 |  | 55 |  |
| 12 |  | 67 |  |
| 13 |  | 50 |  |
| 14 |  |  | 97 |
| 15 |  | 53 |  |
| 16 | 49 |  |  |
| 17 |  |  | 80 |
| 18 |  | 73 |  |
| 19 |  | 61 |  |
| 20 |  | 51 |  |
| 21 | 46 |  |  |
| 22 |  | 62 |  |
| 23 | 46 |  |  |
| 24 |  | 76 |  |
| 25 |  | 71 |  |
| 26 |  |  | 80 |
| 27 |  |  | 120 |
| 28 |  | 56 |  |
| 29 |  |  | 89 |
| **% співвідношення** | **10,5** | **65,5** | **24** |

Додаток 3

**Зведена таблиця результатів опитування учнів 10 класу**

***(методика Кімберлі Янг)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 1 |  | 60 |  |
| 2 |  | 61 |  |
| 3 |  | 53 |  |
| 4 |  | 60 |  |
| 5 |  | 53 |  |
| 6 |  | 58 |  |
| 7 |  | 67 |  |
| 8 |  | 60 |  |
| 9 |  | 76 |  |
| 10 |  |  | 102 |
| 11 |  | 72 |  |
| 12 |  | 55 |  |
| 13 |  | 71 |  |
| 14 | 45 |  |  |
| 15 |  | 58 |  |
| 16 |  | 72 |  |
| 17 |  |  |  |
| 18 |  | 79 |  |
| 19 |  | 59 |  |
| 20 |  |  | 94 |
| 21 |  | 67 |  |
| 22 |  |  | 99 |
| 23 |  |  | 144 |
| 24 |  | 64 |  |
| **% співвідношення** | **4** | **79** | **17** |

Додаток 4

**Рекомендации родителям**

**по преодолению и профилактике** **зависимости подростков**

**от виртуальной Интернет-реальности**

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие зависимости от виртуальной Интернет-реальности легче, нежели потом с ней бороться.

2. Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей подростков.

3. Поощряйте его творческие начинания от увлечения музыкой до катания на лыжах, коньках.

4. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребёнок должное время уделял физическим нагрузкам.

5. Учитывайте личный пример в использовании возможностей компьютера:

-   делайте акцент на применение компьютера в своей работе,

-   используйте его в качестве помощника в совместном с ребёнком досуговом творчестве, попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.

6. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество – повод и основание для ухода в виртуальный мир.

7. Корректно используйте своё право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

8. Всегда находите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний.

Додаток 5

**Рекомендации подросткам по преодолению и профилактике зависимости от виртуальной Интернет-реальности**

* Для начала проведите анализ того, какие именно потребности Вы удовлетворяете, пользуюсь компьютером. Что данная деятельность может заменять в Вашей реальной жизни.
* Составьте четкий распорядок дня. Выработайте правила работы на компьютере: 20 мин. игры, 15 мин.л – занятий другими делами.
* Используйте другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия с друзьями и родными (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).
* Регламентируйте время использования компьютера: для игр и работы, учебы.
* Установите санкции за нарушение или обман.
* Используйте специализированные программы управления компьютером.
* Побеседуйте с человеком, которому Вы доверяете, о Ваших проблемах или прочитайте ряд статей на эту тему.
* Проанализируйте, какие сайты Вы посещаете, с какой целью. Проанализируйте виды игр, которые Вы выбираете и тех героев, ролями которых Вы пользуетесь и примеряете на себя.
* Не играйте в компьютерные игры перед сном.
* Развивайте в себе волю и устойчивую гармоничную эмоциональную сферу.
* Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменяло живое общение.
* Как можно раньше выработайте правильное отношение к компьютеру как к машине для получения знаний, навыков, а не средству получения эмоций.
* Не ешьте и не пейте за компьютером.

Если у Вас есть возможность в реальной жизни получать то, что Вам дает виртуальный мир, Вы защищены от компьютерных и других зависимостей.