

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 441 группы

направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»

код и наименование направления (специальности)

факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

Щербининой Татьяны Юрьевны

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности \_\_\_\_\_ Е.Г. Чеботарева

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук \_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы, фамилия

Балашов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Информатизация и компьютеризация современного общества приобретает все более глобальные масштабы. По данным проекта «Интернет в России/Россия в Интернете», проводимого фондом «Общественное мнение», по количеству пользователей Интернета Россия обгоняет Австралию, Испанию, Италию, Францию, Великобританию и Бразилию, и занимает третье место в мире. В период с 2004 по 2016 годы число пользователей компьютеров и в частности интернета в России выросло с 8% (8,7 млн. человек) до 36% (42 млн. человек), а уровень суточной аудитории — с 2,1 млн. до 23,9 млн. человек. Таким образом, каждый третий житель России является обладателем компьютера и пользователем Интернета, а каждый седьмой — посещает Интернет ежедневно.

Широкое внедрение информационных технологий в жизнь современного человека имеет как позитивные, так и негативные последствия. Отрицательными последствиями длительного использования информационных технологий являются сужение круга интересов, уход от реальности в виртуальный мир и развитие зависимости. Неуклонно растущая компьютеризация российского общества актуализирует проблему патологического использования компьютера и как следствие Интернета.

По результатам опросов фонда «Общественное мнение», преобладающей группой пользователей Интернета в России являются молодые люди в возрасте от 15 до 25 лет, представляющие школьную и студенческую аудиторию. Данная группа составляет 48% от общего числа пользователей Интернета. Молодое поколение воспринимает Интернет как основное средство образования и личной коммуникации. Продолжительное время Россия была вне указанной проблемы, но внезапно открывшиеся интернет-возможности поглотили большую часть молодежи. С одной стороны, увеличение количества пользователей Интернета школьного возраста, разработка новых скоростных программ общения и виртуального взаимодействия, а с другой - отсутствие комплексных мер, включающих психологическую профилактику, привело к росту интернет-зависимости. Стремительный рост числа интернет-зависимых пользователей в

нашей стране связан с тем, что у четверти зависимость от Интернета формируется уже после полугода его использования.

Широкое распространение интернет-зависимости в современном обществе подтверждает необходимость выявления зависимых личностей, изучения психологических характеристик их личности и разработки эффективных профилактических мероприятий.

Таким образом, актуальность исследования по теме бакалаврской работы определяется необходимостью изучения проблемы интернет зависимости у обучающихся и перераспределение из времени на получение полезной информации посредством подготовки к урокам по основам безопасности жизнедеятельности .

**Цель** — разработка программы профилактики компьютерной зависимости у учащихся на основе учета психологических характеристик их личности и рекомендаций учителю основ безопасности жизнедеятельности по формированию компьютерной грамотности обучающихся.

**Объект** — процесс развития компьютерной зависимости учащихся общеобразовательных школ.

**Предмет** — профилактика интернет-зависимости у учащихся общеобразовательных организаций.

**Задачи** исследования:

1. Определить предпосылки развития интернет-зависимости у учащихся и основные направления её психологической.
2. Подобрать методики для выявления интернет-зависимых учащихся и определения у них степени зависимости.
3. Разработать программу профилактики интернет-зависимости среди учащихся и рекомендации для учителя основ безопасности жизнедеятельности, по повышению компьютерной грамотности обучающихся.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовался комплекс методов, включающий:

- теоретические методы - анализ научной литературы;

•эмпирические методы - психолого-диагностическое тестирование, программирование.

**База исследования и характеристика испытуемых:** исследование проводилось на базе муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы МОУ «СОШ №7 г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие 80 обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «**Теоретические основы развития и профилактики интернет-зависимости у учащихся**» рассматривается интернет-зависимость как форма аддиктивного поведения личности, описываются предпосылки развития зависимого поведения у учащихся, анализируется программа профилактики интернет зависимости у обучающихся.

В данном исследовании под аддиктивным поведением понимается, стремлении человека уйти от реальности за счет употребления определенных веществ или постоянного сосредоточения на определенных видах деятельности с целью искусственного изменения своего психического состояния. Для обозначения форм нехимических аддикции, связанных с высокими технологиями, М. Гриффите предложил термин «технологические зависимости». Эти зависимости автор разделил на пассивные (зависимость от телевизора, аддикция к аудиостимулам) и активные (компьютерная зависимость, интернет-зависимость). Особенностью технологических аддикции, по мнению А. Ю. Егорова, выступает то, что объект зависимости (компьютер, мобильный телефон) на самом деле является предметом зависимости, средством реализации других поведенческих форм зависимого поведения. Х. Шаффер подчеркивал, что новые технологии и сеть интернет являются надежными и сильными современными средствами, изменяющими эмоциональное состояние, и дающими возможность реализации разных форм аддиктивного поведения.

Согласно К. Янг, выделяют следующие виды интернет-зависимости: компьютерная зависимость: обсессивная привязанность к любым видам деятельности за компьютером; компульсивная навигация в сети: компульсивный поиск информации в удаленных базах данных; перегруженность информацией: патологическая привязанность к опосредованным Интернетом онлайн-аукционам, азартным играм или электронным покупкам; киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в телеконференциях, чатах и групповых играх, приводящая к замене реальных отношений виртуальными; киберсексуальная зависимость, реализуемая путем посещения в Интернете порнографических сайтов или обсуждения тем сексуального характера в закрытых группах или чатах.

Исходя из вышесказанного, можно говорить о том что в последние годы вследствие научно-технического прогресса спектр юношеских зависимостей значительно расширился, это связано, прежде всего, с приобретением способности к манипуляциям с Интернетом, вследствие чего в жизни учащегося автоматически возникла дополнительная реальность, которая называется «виртуальной». Компьютерная виртуальная реальность — это технически сконструированная с помощью средств компьютера интерактивная среда создания и управления объектами, которые подобны воображаемому или реальному с помощью имитации их физических свойств и их представления в трехмерном графическом варианте.

На сегодняшний день приоритетным направлением в решении проблем юношеского зависимого поведения является профилактика на базе образовательной организации.

Таким образом, профилактика зависимого поведения представляет собой целостную систему мер, представляющую приоритетное направление в решении проблем, связанных с формированием зависимого поведения. Профилактика реализуется за счет подходов, сфокусированных на психосоциальных факторах, содействующих развитию аддикции с использованием комплекса социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, которые направлены

на выявление и устранение причин и условий, вызывающих распространение и развитие зависимого поведения, ликвидацию негативных личностных, социальных и медико-психологических его последствий. Целями комплексной профилактики являются: снижение спроса на агенты зависимости, уменьшение количества зависимых личностей, уменьшение численности групп риска зависимого поведения, уменьшение тяжести его медико-социальных последствий. Основной задачей организации профилактики зависимого поведения среди учащихся является проведение целевых программ с учетом социально-психологических, возрастных и половых характеристик их личности, направленных на снижение спроса на агенты аддикции, уменьшение вреда от их использования, расширение знания о последствиях зависимого поведения и укрепление в сознании личности учащегося негативного отношения к зависимому поведению; увеличение социально-психологической компетентности учащихся в межличностном общении; формирование самоактуализации, самодостаточности и твердости в противостоянии давлению окружающих. Организация профилактической работы среди учащихся должна осуществляться с использованием информационного, личностного, духовно-ориентированного, досугового, этнокультурного подходов, реализуемых в образовательных, психосоциальных и медицинских моделях первичных, вторичных и третичных профилактических программ, проводимых на личностном, семейном и социальном уровнях.

Во второй главе **«Исследование психологических характеристик личности интернет-зависимых учащихся»** описывается организация и методика проведения исследования психологических характеристик личности интернет-зависимых учащихся, проводится анализ результатов изучения психологических характеристик личности компьютеро- и интернет-зависимых обучающихся, предлагается методика организации и проведения профилактики компьютеро- и интернет-зависимости у обучающихся.

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ №7 г. Балацкова Саратовской области». В исследовании приняли участие 80 учащихся в возрасте

от 14 до 17 лет.

В исследовании использовался комплекс методов, включающий беседы и тестирование:

1. Методики, направленные на определение роли Интернета в жизни учащегося и диагностику уровня интернет-зависимости: опросник «Восприятие Интернета» Е. А. Щепиловой; тест на интернет-зависимость К. Янг в модификации В. А. Буровой.

2. Методики, направленные на изучение эмоционально - волевой сферы личности: шкала оценки уровня личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера Ю. Л. Ханина; тест «Самооценка силы воли» Н. Н. Обозова.

3. Методики, направленные на изучение коммуникативной сферы личности: методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Анализируя результаты, полученные в ходе нашего исследования, можно сделать следующие выводы:

1. На сегодняшний день 28,7% пользователей Интернета имеют средний и 7,8% высокий уровень интернет-зависимости, что выражается в каждодневном посещении большинством опрошенных глобальной сети Интернет, превышении запланированного времени посещения Интернета (в среднем 10-20 часов в неделю), пренебрежении личными делами в связи с пребыванием в Интернете, частых жалобах окружающих по данному поводу.

2. Для интернет-зависимых личностей характерны: «предвкушение» аддиктивной реализации, проблема контроля, низкая критика к собственному состоянию и нарушения социальной адаптации в реальной жизни.

3. Интернет-зависимые учащиеся характеризуются такими показателями эмоционально-волевой сферы их личности, как высокие уровни личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности. При увеличении степени интернет-зависимости происходит дальнейшее повышение этих характеристик. Помимо этого, для интернет-зависимых учащихся характерны низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе.

При увеличении степени зависимости наблюдается снижение этих показателей.

4. Выявленные показатели эмоционально-волевой сферы интернет-зависимых учащихся predispose их к увеличению использования интернет-среды за счет возможности конструирования в ней новой виртуальной личности, получения эмоциональной поддержки и признания в Интернете, а также за счет возможности достижения целей не путем развития собственных необходимых качеств, а путем смещения самих целей в виртуальную реальность.

5. Интернет-зависимые учащиеся характеризуются такими показателями коммуникативной сферы, как высокая степень одиночества, что свидетельствует о наличии у них трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения и о преодолении этих трудностей путем замещения реального общения на виртуальное. Наличие трудностей в межличностном общении у интернет-зависимых учащихся подтверждается использованием ими интернет-среды с целью общения.

На основании полученных данных нами была разработана программа профилактики интернет-зависимости у учащихся. Целью программы профилактики интернет-зависимости у учащихся является развитие системного подхода к профилактике чрезмерного использования Интернета у учащихся с социально-нравственным их оздоровлением, созданием условий для формирования у них мотивации здорового образа жизни и подготовкой к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан. В задачи данной программы входило:

1. Формирование высокофункциональных стратегий поведения, здорового жизненного стиля и личностных ресурсов, которые препятствуют чрезмерному использованию Интернета.

2. Создание условий для открытого доверительного общения в реальной жизни и тем самым недопущение его замещения на виртуальное общение.

3. Информирование учащихся:

4. Организация мероприятий по профилактике интернет-зависимости у учащихся.



5. Направленное осознание учащимися имеющихся у них личностных ресурсов, которые способствуют формированию высокоэффективного поведения и здорового жизненного стиля:

Ожидаемыми результатами программы являются:

1. Развитие системного подхода к профилактике интернет-зависимости у молодежи.

2. Формирование у учащихся осознанного отношения к использованию Интернета.

3. Уменьшение количества времени проводимого учащимися в Интернете и снижение уровня их интернет-зависимости.

4. Приобретение учащимися высокоэффективных поведенческих стратегий, здорового жизненного стиля и личностных ресурсов.

5. Повышение уровня коммуникабельности учащихся и приобретение ими эффективных навыков межличностного общения.

6. Повышение уровня самооценки и стрессоустойчивости у учащихся, приобретение навыков решения стрессовых ситуаций.

7. Приобретение навыков эффективного целеполагания и способов достижения цели. Формирование нацеленности на успешное достижение цели.

Условия формирования компьютерной грамотности учащихся на уроках ОБЖ позволяют:

- обеспечить высокую наглядность и доступность изучаемого материала, практически неограниченную возможность предъявления ученикам документальных и справочных материалов, сопровождение иллюстрациями всех учебных вопросов;

- сочетать информационное воздействие с не менее важным образным и эмоциональным воздействием на учащихся;

- преодолеть такие отрицательные моменты лекционной подачи материала как монотонность и высокое интеллектуальное напряжение;

- делать урок насыщенным, динамичным, значительно ускоряет его темп;

- дать возможность изучить значительно больший по объему материал,

нежели с использованием других форм;

-· повысить концентрацию внимания учеников, их интерес к изучаемому предмету;

- помочь быстрее и глубже усвоить новый материал;

- снять проблему дефицита наглядных пособий, устаревания их содержания и изношенности;

- компенсировать погрешности и недостатки учебников.

Кроме того учитель основ безопасности жизнедеятельности может направить использование ресурсов Интернета следующим образом:

- самообразование, самостоятельное повышение знаний на основе информации, содержащейся в Сети;

- получение нормативно-справочных документов с серверов Министерства образования, областных, городских и районных отделов образования;

- получение информации о новейших педагогических технологиях;

- использование на уроках и внеклассных мероприятиях методических и дидактических материалов, имеющих в Сети;

- подготовка к занятиям и создание иллюстрационного материала самими обучающимися, по предварительно полученному домашнему заданию.

- разработка собственных материалов и публикация их в Сети;

- знакомство с новыми книгами, учебниками, методической литературой и приобретение их в Интернет-магазинах;

- участие в заочных конференциях и конкурсах и Олимпиадах;

- создание собственного сайта по основам безопасности жизнедеятельности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Неуклонно растущая компьютеризация российского общества актуализирует проблему патологического использования Интернета.

В современной литературе нет единых критериев, характерных для

развития интернет-зависимости. Проведенный нами анализ литературы позволил выделить в качестве основных критериев интернет-зависимости проблемы контроля времени, проводимого в Интернете; лабильность настроения при использовании Интернета; наличие симптомов отмены при прекращении использования Интернета; включение в различные виды деятельности в сети Интернет и пренебрежение деятельностью вне сети.

Анализ эмпирических данных позволил заключить, что Интернет играет важную роль в жизни современной молодежи, это подтверждается каждодневным посещением ими глобальной сети, очень частым превышением времени пребывания в Интернете (в среднем 10-20 часов в неделю), пренебрежением личными делами в связи с этим, частым недовольством окружающих количеством времени, проводимым обучающимися в Интернете. Ежедневное посещение учащимися сети Интернет свидетельствует об их патологической увлеченности глобальной сетью и стремлении к замещению реальной жизни виртуальной. Тот факт, что основной целью использования интернет-среды у большинства опрошенных учащихся является общение, свидетельствует о наличии у интернет-зависимых учащихся трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения в реальной жизни. Жалобы окружающих на проведение школьником слишком большого времени в Интернете свидетельствуют о потере самоконтроля и безуспешности попыток сократить зависимое поведение, что, в конечном счете, приводит к ухудшению или разрушению отношений интернет-зависимых учащихся со значимыми для них людьми.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что для интернет-зависимых учащихся характерны такой показатель эмоционально-волевой сферы личности, как высокий уровень личностной тревожности. При увеличении степени интернет-зависимости происходит дальнейшее повышение данных характеристик. Помимо вышесказанного, для интернет-зависимых учащихся характерны низкие показатели силы воли. При увеличении степени интернет-зависимости наблюдалась тенденция к дальнейшему снижению данных

показателей.

Оценка коммуникативной сферы личности интернет-зависимых учащихся показала высокую степень одиночества.

Показатели коммуникативной сферы личности интернет-зависимых учащихся, а также использование Интернета большинством учащихся с целью общения, свидетельствуют о наличии у интернет-зависимых учащихся трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения и о компенсаторном характере общения посредством Интернета.

Приоритетным направлением в решении проблем юношеского зависимого поведения является профилактика. Изучение вопросов профилактики интернет-зависимости у учащихся позволило представить ее в виде комплексного процесса развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению и формирование навыков здорового образа жизни с целью предупреждения развития и прогрессирования интернет-зависимости.

Основной целью разработанной программы профилактики интернет-зависимости у учащихся являлось развитие системного подхода к профилактике чрезмерного использования Интернета у учащихся с социально-нравственным их оздоровлением, созданием условий для формирования у них мотивации здорового образа жизни и подготовкой к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан. Кроме того, целесообразно использование уже имеющейся компьютерной зависимости на формирование компьютерной грамотности в приобретении знаний посредством подготовки к урокам основ безопасности жизнедеятельности и другим.