

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

АВТОРЕФЕРАТ НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ

Студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля Психология образования
факультета психолого-педагогического и специального образования

ЮДИНОЙ МАРИНЫ ДМИТРИЕВНЫ

Научный руководитель
доктор. психол. наук, профессор

В.И. Панов

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Проблема компьютерной зависимости в наше время остается одной из самых актуальных, так как трудно найти человека, у которого нет компьютера и который не проводит часть своего времени, сидя в Интернете или работая за ним. Нередко, с раннего возраста дети имеют доступ к компьютеру: смотрят мультфильмы, играют в компьютерные игры. Многие родители, при поступлении детей в школу покупают своим детям компьютер либо телефон с выходом в Интернет. Много современных домашних заданий, задаваемых в школе, стали связывать с поиском информации в сети Интернет, довольно большая часть заданий выполняется в электронном виде (доклады, презентации, рефераты и т.д.). Наконец, подростки используют Интернет как средство общения со сверстниками.

На первый взгляд безопасное времяпрепровождение подростка около компьютера может перерасти со временем в компьютерную зависимость, которая по своей силе и проявлениям сходна с наркотической. Особую угрозу компьютер представляет для детей и подростков, обделённых вниманием со стороны родителей, и их контролем за поведением ребёнка.

Методологической основой для исследования послужили научные труды известных отечественных и зарубежных педагогов и психологов как: А.Г. Шмелева, Ю.В. Фомичева, О.А. Арестова, Ю.В. Староверова, М.Коул, М.С. Киселева, И.В. Бурлаков, М.С. Иванов, А.Е. Войскунский, Ю.Д. Бабаева, А.Е. Жичкина, В.С. Собкин, А.В. Хворостов, и т.д.

Цель исследования: диагностика показателей компьютерной зависимости подростков.

Объект исследования: компьютерная зависимость как социально-психологический феномен.

Предмет исследования: показатели компьютерной зависимости подростков.

Задачи исследования:

1. Провести теоретическое исследование по проблеме компьютерной зависимости личности.
2. В процессе эмпирического исследования диагностировать психологические показатели компьютерной зависимости у подростков.
3. Разработать рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у подростков.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что компьютерная зависимость негативно влияет на психоэмоциональные состояния подростков

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

Во введении обоснованы актуальность исследования, сформулированы его цель, объект, предмет и задачи. В первой главе представлены результаты теоретического анализа современных подходов к проблеме компьютерной зависимости подростков. Во второй главе было проведено эмпирическое исследование по проблеме компьютерной зависимости подростков. Заключение содержит обобщения и выводы по результатам проведенного исследования.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретическое исследование компьютерной зависимости личности» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1.1 *Компьютерная зависимость, как форма отклоняющего поведения.* Показано, что зависимое поведение, считается наиболее распространенным видом девиации личности, это достаточно серьёзная социальная проблема, так, как в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений.

По-другому такое поведение называют аддиктивным, так, как, зависимое поведение связано со злоупотреблением со стороны личности кем-то или чем-то, так и с нарушениями ее важнейших потребностей.

В переводе с английского addiction – пагубная привычка, склонность. Если обратиться к истории возникновения такого явления, то лат. addictus в переводе означает связанного с долгами (приговоренного за долги к рабству). По другому говоря, аддикт – это человек, находящийся в глубокой рабской зависимости от какой-то непреодолимой силы .

Понятие «компьютерная зависимость» появилось еще в 90-х гг. прошлого века. Эта концепция характеризуется навязчивым стремлением ухода от повседневных проблем в виртуальную реальность, таким образом улучшается эмоциональное состояние.

Психологом из Америки Айвеном Голдбергом, в 1996 году был впервые предложен термин «интернет-зависимость». С помощью, которого предусматривалось описывать непреодолимое, патологическое желание пользоваться Интернетом. Ученый Айвен Голдберг, подразумевал предположения, что у людей может появиться психологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных ощущений в ходе выполнения каких-либо действий. Диагностические критерии подобного расстройства свойственны в целом критериям классификации нехимических зависимостей. Помимо этого, ученый определяет характеристику данного явления, как « влияющего пагубно на учебную, бытовую, рабочую, социальную, семейную, психологическую или финансовую сферы деятельности».

1.2. Психологические факторы формирования компьютерной зависимости.

Было выявлено, что включенность населения в компьютерно-игровую деятельность определяется на сегодняшний день, развитием информационных технологий, повсеместной распространенностью игровой компьютерной продукции, в частности и в сети Интернет. Пристальное внимание обращает фактор непрерывного роста количества подростков, которые имеют такую зависимость.

Компьютерная зависимость, как один из факторов расстройств подразделяется на компьютерную игровую зависимость и интернет-

зависимость. Под «интернет-зависимостью» ученые понимают постоянную необходимость входа в Интернет, а также его отказ покидать Интернет и выходить из сети.

Учеными был выделен ряд факторов, которые делают Интернет привлекательным для людей, имеющих зависимость от компьютерной деятельности. Прежде всего, это уход в своеобразную виртуальную реальность. Жизнь в Интернете кажется гораздо ярче, эмоциональнее, раскрепощеннее. Она с легкостью заменяет реальность: люди, пребывая в Интернете, заводят друзей, получают как положительные эмоции, так и отрицательные, но отрицательные намного легче переживаются, чем в реальной жизни. Таким образом, зависимые люди ощущают, что восполняют свою повседневную жизнь. Это особо важно для тех, чья жизнь по тем или иным причинам лишена коммуникативных связей, не насыщена положительными эмоциями и т.д..

Другой весомой проблемой, которая связана с компьютерной деятельностью, считается компьютерно-игровая зависимость, которая все чаще усугубляется интенсивным ростом и повсеместной доступностью компьютерных игр. При анализе факторов, лежащие в основе зависимости, ученые все чаще обращают внимание на факт того, что люди, имеющие компьютерно-игровую зависимость испытывают стресс, как правило, в одной из пяти сфер: профессиональной, социальной, учебной, финансовой, либо физической.

1.3. Психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст – является самым долгим переходным периодом. В этом возрасте происходит интенсивное развитие личности, что характеризуется рядом возрастных физиологических изменений в организме. По психологическому словарю: «Подростковый возраст считается одной из стадии интенсивного развития личности стоящий между взрослостью и детством (11 - 17 лет), это возраст определяется качественными изменениями, которые связаны с половым созреванием, а также стремительным вхождением во взрослую жизнь» .

Физиологические изменения приводят к половому созреванию и обычно происходят в течение первых нескольких лет периода. Этот процесс физических изменений известен как половое созревание и обычно происходит у девочек в возрасте от 8 до 14 лет и у мальчиков в возрасте от 9 до 16 лет. В период полового созревания гипофиз увеличивает выработку гонадотропинов, которые, в свою очередь, стимулируют выработку преимущественно эстрогенов у девочек и преимущественно тестостерона у мальчиков.

Психологические изменения, как правило, включают в себя вопросы идентичности и достижения соответствующей половой роли; движение к личной независимости; и социальные изменения, в которых, на некоторое время, наиболее важным фактором является групповые отношения сверстников. По мнению ученых психологические особенности в подростковом возрасте, рассматриваются как кризисные. Они обусловлены активной перестройкой в трех основных сферах: психологической, телесной, социальной.

На психологическом уровне в подростковом возрасте происходит развитие самосознания, на телесном уровне возникают значительные изменения в гармониях, на уровне социальном подросток занимает положение среди взрослого и ребенка.

Психологические особенности этого возраста также обозначают «подростковым комплексом». В подростковом возрасте в условиях напряженности. Это означает, что индивидуальные потребности молодых людей всегда противоречат требованиям и ожиданиям общества.

Во второй главе «Эмпирическое исследование компьютерной зависимости у подростков» приводится методическое обоснование исследования, его результаты и психолого-педагогические рекомендации.

2.1 Методическое обоснование исследования.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 16 г. Саратов, у подростков в возрасте от 14 до 15 лет. В нем приняли участие 70 человек.

Задача исследования: Изучать психоэмоциональные состояния подростков с признаками компьютерной зависимости.

Практическая часть работы состояла из основных этапов:

- 1) формирование соответствующих задач;
- 2) определение критерий исследования, число выборок и отличительных черт испытуемых, важных для проведения исследования;
- 3) выбор и объяснение средств исследования (подходов, способов, методик).

В данном исследовании были решены последующие задачи:

- исследовать досуг подростков;
- выявить молодых людей увлекающихся и вовсе не увлекающихся компьютерными играми;
- исследовать уровень увлеченности компьютером, компьютерными играми, общением on-line;
- дать интерпретацию результатов исследования.

Для исследования компьютерной зависимости применен анализ для определения интернет-зависимости, созданный К.Янг.

2.2. Результаты эмпирического исследования компьютерной зависимости у подростков

Проведенное исследование позволило выявить следующие результаты.

1) 52 % опрошенных на стадии увлеченности. На данном шаге вполне возможно пронаблюдать сильную утомляемость ребенка, но, тем не менее, уже присутствует тяга к компьютеру.

2) 39 % с риском становления компьютерной зависимости. На данной стадии необходимо провести профилактические программы.

3) 9 % отсутствует компьютерная зависимость. Школьнику не грозит "общение" с компьютером, ему предоставляется возможность ограничивать свое время.

Таковым образом, стало ясно, что половина опрошенных пребывают в группе риска, имеют все шансы являться зависимыми от компьютера.

После исследования особенностей становления личности школьника, сути компьютера и компьютерной зависимости, особенностей досуга в условиях внеучебной работы мы приняли решение посмотреть действие компьютера на учащихся. Для этого проведено исследование, нацеленное на выявление отличительных черт молодых людей, проводящих много времени за компьютером

Компьютерные технологии занимают первое место в основных сферах жизни ребенка, наравне в общении с друзьями. Есть небольшое количество молодых людей имеющие очевидное хобби, досуг которых очень скучен. Молодые люди стараются расходовать на компьютерные игры и общение с друзьями одинаковое число времени, но чем меньше школьник разговаривает со сверстниками, тем более важным для него становится компьютер. Общение с виртуальными друзьями, которые воспримут юношу таковым, каким он захочет казаться, только увеличивает время нахождения школьника в данном виртуальном окружении.

Все ответившие «более 6 часов» на вопрос «Сколько времени Вы тратите на работу за компьютером (кроме Веба и компьютер. игр)?» дали ответ «2-3 часа» на вопрос «Сколько времени Вы тратите в день на общение с друзьями в реальности (кроме школы, техникума)?»; 1/3 опрошенных расходует на общение он-лайн (чаты, соц.сети) в день 4-6 часов). Если раньше «играющий человек» давал своему любимому занятию перерыв на обед или через час после окончания учебного дня, то в данный момент он играет в течение периода обучения. Половина опрошенных тратят 2-3 часа на компьютерные игры в день.

Для многих компьютер - игрушка и средство общения. Учебной работе на компьютере школьники начинают уделять меньше времени. Школьники считают, что компьютер в их жизни ничего не значит и есть немало вещей, что более значимы для них. На вопрос «имеют все шансы ли компьютерные игры быть «воспитателями»? Многие подростки ответили, что имеют: «Почти все среди нас не забывают, какое мощное действие оказала на нас в детстве или же

отрочестве возлюбленная книжка.» Герои ее нередко становились образцовыми видами – объектами для подражания. Сейчас данную роль больше исполняют герои компьютерных игр. Стратегии, симуляторы и shuter (стрелялки) – игры, что вполне съедают школьника. Там, в компьютерном мире, который наяву представляет из себя только кучку электронов на магнитном диске, молодой человек - капитан звездолета, всевластный маг или же герой вроде терминатора в заколдованной броне, имеющий несколько жизней и наделенный орудием невозможной убойной силы, его опасаются монстры, колдуны, призраки. Порой ребенок, окунаясь в мир невозможного, может не увидеть времени, которое ему предоставлялась возможность бы израсходовать на близких и друзей, учебу или же любопытное занятие, хобби. В обычной жизни, молодежь имеет все шансы безмятежного образа жизни, хотя стресс и депрессия имеют все шансы на существование.

2.3 Рекомендации по профилактики компьютерной зависимости подростков

Проведенное исследование позволило выявить ряд закономерностей и разработать *психолого-педагогическую программу и рекомендации* родителям подростков по предотвращению компьютерной зависимости.

Задача данной программы:

- профилактика компьютерной зависимости среди подростков;
- увеличение энтузиазма к разным сферам прогрессивного досуга.

Цели программы:

1. Помочь осознать ребятам их образовательные потребности приемы их ублажения при помощи компьютера (развлечение, снятие стресса, познание и др.);
2. Проинформировать молодых людей о воспитательных способностях школы и внешкольных учреждениях;
3. Проинформировать школьников о разных видах досуга.

Предлагаемая программа создана для молодых людей в возрасте 14 – 17 лет, также для их родителей.

Программа состоит из 2 направлений работы:

1. Работа с школьниками в возрасте 14 – 17 лет;
2. Работа с родителями и опекунами подростков.

1-ое направление учитывает проведение разговоров, дискуссий, демонстрацию кинокартин, роль в состязаниях. 2-ое направление помимо прочего предугадывает проведение разговоров с родителями и опекунами, проведение круглого стола, дискуссий.

Предлагаемая программа профилактики рассчитана на шесть месяцев изучения в центральной общеобразовательной школе, занятия будут проходить 1 раз за месяц с родителями и опекунами учащихся и по дважды ежемесячно с учащимися. Время занятий от 30 мин. до 2 часов, время может варьироваться в зависимости от стремления ребят либо родителей.

Итогами проведенной работы обязаны стать:

- Информированность школьников и их опекунов в сфере воздействия компьютерных технологий на досуговую, учебную и профессиональную работу человека;
- Увеличение энтузиазма школьников к разным сферам досуговой деятельности;
- Уменьшение процента ребят, увлеченных компьютерными играми;
- Осознание школьниками и их опекунами воздействия компьютерных игр на структуру досуга, и еще на социально-психологическое здоровье.

Таким образом, уход подростка от компьютерного мира считается только его проблемой, это проблема учащихся, но данную проблему можно решить и предотвратить совместно как с педагогами, так и с родителями.

Рекомендации для родителей:

1. Постараться регламентировать время, которое должен проводить ребенок за компьютером.
2. Показывать личный пример активного участия в реальной жизни. Однако, очень важно, чтобы слова подтверждались на практике. И если

родитель разрешает ребенку играть какое-то время в компьютер, то сам не должен играть по три-четыре и более часов в день.

3. Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера. К примеру, подросток может овладевать основами программирования или веб-дизайном (создавать в Интернете сайты), займется компьютерной анимацией или графикой. Однако, для этого требуется квалифицированная помощь взрослого человека, не просто запрещающего или критикующего, а помогающего.

4. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – вовсе не право, а привилегия, а общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Но, резко запрещать сидеть за компьютером тоже не следует. Если подросток имеет склонность к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером в будний день два часа, три - в выходной.

5. Предложить ребенку другие варианты свободного времяпрепровождения. Можно составить список дел. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы на природу, в кино, игра в шахматы).

6. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания (к примеру, за своевременно выполненное домашнее задание, уборку квартиры).

7. Обращать внимание на игры, в которые играют подростки, ведь некоторые из них могут стать причиной раздражительности, бессонницы, специфических страхов и агрессивности.

8. В случаях, если родители самостоятельно не в силах справиться с такой проблемой, целесообразно обратиться за помощью к психологам, а также в специализированные центры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование на тему «Психологические показатели компьютерной зависимости подростков» позволило сформулировать следующие выводы:

1. В ходе теоретического исследования проблемы выявили, что злоупотребление компьютером может негативно повлиять на личность

человека, вызывая отклонения в сфере эмоциональных психических состояний и повышении уровня тревожности. Также компьютерная зависимость отрицательно влияет на формирование личности. Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья.

2. Основными причинами и факторами формирования компьютерной зависимости поведения подростков могут быть психологические кризисы, связанные с особенностями возраста; неограниченный доступ к информации, неудовлетворенность обучением, окружением; трудности в общении; повышенная тревожность; проблемы в семье (общее неблагополучие, тип воспитания гипер/гипоопеки); способа проведения досуга; склонность к замкнутости, фантазирование и т.п. Основными характеристиками этапов развития компьютерной зависимости являются: увеличение времени, проводимого для достижения поставленной цели в онлайн, потеря ощущения времени, получение эмоционального удовольствия; эмоционально-волевые нарушения, рост толерантности к онлайн-среде; наблюдаются признаки как психической, так и физической зависимости.

3. В ходе теоретического исследования, был рассмотрен подростковый возраст и определен, как неустойчивый в психологическом плане, а пребывание подростка в сети еще больше нарушает психику. Подросток становится агрессивным, замкнутым, что ведет к потере интереса к реальной жизни, заменяя ее на виртуальную.

4. В процессе эмпирического исследования, проведенного на базе МОУ СОШ № 16 г. Саратов, в котором приняли участие 70 подростков в возрасте от 14 до 15 лет, были сформулированы следующие выводы: компьютерные технологии занимают одну из основных сфер жизни ребенка, вместо общения с друзьями, что отрицательно оказывает большое влияние на учебу, дружбу, самочувствие, чувственный фон школьника. Школьник устремляется скрыть себя настоящего в компьютерных играх и чатах, где герои практически

постоянно преодолевают и доходят до собственной цели, а сверстники ни разу не заметят твоей застенчивости. либо полноты тела.

5.Разработка программ профилактики компьютерной зависимости среди подростков. Увеличение энтузиазма в разных сферах прогрессивного досуга. На основе исследования нами были предложены методические рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости у подростков, на сочетание различных методов и средствах воспитания. Процесс включает в себя поэтапность работы родителей с детьми.

Для того чтобы правильно организовать деятельность подростка за компьютером, необходимо свою работу строить поэтапно, и продумать какой конечный результат своей работы нужно достичь. В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий. Методические рекомендации необходимо учитывать, для того, чтобы правильно организовать процесс воспитания и способствовать формированию гармонично развитой личности.