

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 355 группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Социальная педагогика»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**БИСИНОВОЙ АИДЫ САГАНГИРЕЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Н. П. Кириленко

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

М. В. Григорьева

Саратов 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
1. Теоретические аспекты проблемы компьютерной зависимости подростков	6
1.1. Сущность компьютерной зависимости как формы аддиктивного поведения	6
1.2. Факторы и причины возникновения и преодоления компьютерной зависимости у подростков	10
1.3. Цели и направления работы по преодолению компьютерной зависимости у подростков	16
2. Эмпирическое исследование факторов возникновения и преодоления компьютерной зависимости у подростков в МБОУ СОШ р.п. Пушкино Саратовской области	22
2.1 Организация и методы исследования	22
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования факторов возникновения и преодоления компьютерной зависимости у подростков	27
2.3. Проверка эффективности работы по нейтрализации факторов возникновения компьютерной зависимости у подростков	32
2.4. Методические рекомендации по работе с проблемой компьютерной зависимостью у школьников	38
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	43
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>	45
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	49

## ВВЕДЕНИЕ

Компьютерные технологии, войдя в нашу повседневную жизнь, стали неотъемлемой частью современной жизни. Особое значение они приобрели в образовании и саморазвитии несовершеннолетних. Вместе с тем, компьютеризация приносит в жизнь детей не только положительные, но и отрицательные аспекты, главная из которых – компьютерная зависимость.

Проблеме компьютерной зависимости как форме аддиктивного поведения несовершеннолетних посвящены исследования А.Е. Войскунского, Е.Е. Лысенко и др. Проведены исследования отдельных аспектов профилактики компьютерной зависимости и реабилитации несовершеннолетних. В рамках данной выявленной проблематикой можно обратиться к таким авторам, как С.Н. Акопов, В.В. Зайцев, Н.А. Сирота, Ю.Д. Бабаев и др.

Однако, на сегодняшний день наблюдается усиление проблемы компьютерной зависимости у несовершеннолетних, особенно подросткового возраста, и в то же время недостаточный уровень теоретического обоснования и методической разработанности существующей практики работы. В связи с этим необходимо дальнейшее исследование факторов возникновения и преодоления компьютерной зависимости как основания для осуществления работы по решению данной проблемы.

Актуальность проблемы определяют выбор темы исследования: «Факторы возникновения и преодоления компьютерной зависимости у подростков».

**Объект:** компьютерная зависимость.

**Предмет:** факторы возникновения и преодоления компьютерной зависимости у подростков.

**Цель:** Определение психологических факторов возникновения и преодоления компьютерной зависимости у подростков, обучающихся в общеобразовательной организации.

**Гипотеза исследования:**

Работа по проблеме компьютерной зависимости подростков может быть эффективна, если:

- выделены ведущие, специфичные для подростков психологические факторы возникновения и преодоления компьютерной зависимости;
- определены направления и способы работы с факторами возникновения и преодоления компьютерной зависимости у подростков;
- внедрены в практику работы общеобразовательной организации индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия, направленные на работу с индивидуально-психологическими особенностями, значимыми для развития (преодоления) компьютерной зависимости.

В соответствии с объектом, предметом и целью исследования, и исходя из рабочей гипотезы, определены **задачи** исследования:

1. Провести теоретический анализ по проблеме факторов возникновения и преодоления компьютерной зависимости у учащихся подросткового возраста.
2. Сформировать диагностический инструментарий по проблеме исследования.
3. Провести эмпирическое исследование, направленное на изучение взаимосвязи компьютерной зависимости и психологических факторов ее возникновения и преодоления, в частности, индивидуально-психологических особенностей.
4. Провести анализ с помощью методов математической статистики полученных результатов и их интерпретацию.
5. На основе полученных результатов разработать методические рекомендации по работе с проблемой компьютерной зависимостью у учащихся подросткового возраста.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ методической и научной литературы об основных подходах к изучению компьютерной зависимости, факторов ее возникновения.

2.Эмпирические методы исследования: наблюдение и психодиагностические методы: опрос; беседа; тестирование; методы количественной и качественной обработки полученных результатов.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа районного поселка Пушкино Саратовской области

**Структура работы:** Данное исследование общим объемом 97 страницы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 42 работы и приложение. Дипломная работа содержит 3 таблицы, 1 рисунок.

# **1 Теоретические аспекты проблемы компьютерной зависимости подростков**

## **1.1 Сущность компьютерной зависимости как формы аддиктивного поведения**

В современном мире значимость компьютера в жизни несовершеннолетних возрастает: возможности компьютера используются в процессе обучения, стремление к разнообразию контактов и расширению информационного пространства соответствует особенностям возраста.

В настоящее время увеличивается количество подростков, которые умеют работать с компьютерными программами, а так же играть в компьютерные игры. Несмотря на положительные стороны компьютеризации следует отметить и негативные последствия этого процесса, которые влияют на социально — психологическое здоровье подростков. Негативным явлением данного процесса является компьютерная зависимость.

Е.И. Николаева как повод для привлечения компьютеров несовершеннолетних подчеркивает:

- существование собственного мира, куда никто не может получить доступ только сам;
- отсутствие ответственности
- анонимность и невозможность проверки информации, представленной в Интернете;
- Соединение в виртуальном образе реальных качеств, желаемых и совершенно мнимых [1].

Тем не менее, компьютерная зависимость стала более распространенной, такой как «... зависимость больного человека от работы или проведения времени за компьютером». Компьютерная зависимость - это форма зависимого поведения. [2].

Аддиктивное поведение - одна из форм девиантного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего

психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что он начинает контролировать его жизнь. Человек становится неспособным, зависимым. Сильные усилия ослабляют волю и не дают сопротивления зависимости.

Аддиктивное поведение включает в любой вид поведения, который приводит к возбуждению системы подкрепления через отказ от решения реальных жизненных проблем и погружение в искусственный мир грез, то есть стремление уйти от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния [3].

Существуют различные формы аддиктивного (зависимого) поведения. Наиболее распространена дифференциация по объекту зависимости. Чаще всего выделяют: зависимости от веществ (зависимость от психоактивных веществ; пищевые зависимости); зависимости от активности, включенности в процесс (игромания, шопоголизм, работоголизм и т.д.); зависимости от вещей (например, техномания); зависимости от отношений [4]. Компьютерная зависимость включена в зависимости от активности, включенности в процесс, поэтому она является нехимической, социальной зависимостью.

Компьютерная зависимость является негативным отклоняющимся поведением, направленным на себя, приводящим к отрицательным личностным изменениям, нарушениям мировоззрения, социальной дезадаптации.

Компьютерная зависимость оказывает самое неблагоприятное влияние на психику ребенка, который становится напряженным, эмоционально неуравновешенным, испытывает чувство тревоги. Это приводит к информационным неврозам. Сверхнагрузки на психику несовершеннолетних могут вызвать тяжелые аномальные последствия.

Длительное время, проведенное за компьютером, влияет на физическое состояние ребенка: он перестает уделять должное внимание спорту, физическим нагрузкам, отдыху и подрывает его здоровье.

Проблема информационной безопасности, а также возможность посещения сайтов, которые являются вредными для дефицитных сайтов (не только порнографических сайтов, но и чатов, выделенных на фейерверк, самоубийство, и обсудить эффекты препаратов и т.д.) особенно важны. По мнению специалистов, изучающих компьютерную зависимость [5; 6; 7], можно выделить пять ее типов:

1. Киберсексуальная зависимость - непреодолимое влечение к посещению, просмотров порносайтов, к обсуждению сексуальной тематике в чатах, специальных конференциях «для взрослых».

2. Пристрастие к виртуальным знаниям - предпочтения или полная замена реальных отношений семьи и друзей гипотетическими «кибер-отношениями», опирающимися на общение в социальных группах, групповые игры и телеконференции.

3. Нужда приобрести сеть - онлайн-игры, регулярные покупки или участие в аукционах.

4. Информационная перезагрузка (так называемый «веб - серфинг») – бесконечные путешествия по сети, нахождение информации по базам данных и поисковым сайтам.

5. Компьютерные игры - постоянное участие в компьютерных играх (стрелялки- CS GO, PUBG, типа «World of warcraft», Dota 2).

Характерными признаками компьютерной зависимости как формы аддиктивного поведения являются: синдром отмены, стремление получить объект зависимости, поведение, направленное на получение объекта зависимости, уменьшение денежной позиции негативных аспектов зависимости, потеря интереса к социальной стороне жизни, внешность и другие требования.

Поэтому к основным характеристикам компьютерной зависимости относятся:

1. Прежде всего, нежелание отвлечься от работы на компьютере или компьютерной игры, при вынужденном отвлечении – раздражение.



2. Неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером.

3. Расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера.

4. Бросают домашнюю работу, учебу и забывают о встречах и мероприятиях, работая или играя за компьютером.

5. Часто человек, страдающий компьютерной зависимостью, своим здоровьем, личной гигиеной и сном, предпочитает проводить больше времени за компьютером. Удовлетворенность едой нерегулярна, случайна и однообразна, и не нужно искать компьютер. Злоупотребление кофе и другие подобные психологические стимулы.

6. Ощущение эмоционального подъема при работе с компьютером.

7. Обсуждение компьютерных тем со всеми окружающими и знаниями в этой области.

Конфигурация происходит не сразу, а постепенно. Е.В. Змановская выделяет три стадии формирования компьютерной зависимости.

1 стадия - риск развития компьютерной зависимости - увеличение времени, проводимого за компьютером и снижение продуктивности в работе; потеря ощущения времени, эмоциональный подъем при работе за компьютером, увеличение денежных расходов на его обслуживание, первые признаки социальной дезадаптации.

2 стадия - сформированная компьютерная зависимость - основные признаки, характерные для этой стадии: эмоционально-волевые нарушения и психическая зависимость.

3 стадия - тотальная компьютерная зависимость - на этой стадии наблюдаются признаки как психической, так и физической зависимости [8].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выполнив исследование по теме «Компьютерная зависимость: профилактика и реабилитация в условиях образовательной организации», можно сделать следующие выводы.

Существуют различные теории возникновения и развития компьютерной зависимости как формы аддиктивного поведения: макросоциальные и микросоциальные представления, психологические теории, психосоциальные теории.

Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером

Существует два основных направления работы с проблемой компьютерной зависимости у несовершеннолетних в условиях общеобразовательной организации: профилактика и реабилитация.

Далее нами был проведен корреляционный анализ факторов возникновения компьютерной зависимости, и мы установили, что существует сильная связь с такими показателями, как общительность, самооценка, и агрессивность. Об этом свидетельствует то, что компьютерная зависимость ( $r=1, p<0,01$ ) имеет очень значимую связь с уровнем общительности. Эти данные убедительно показывают снижение коммуникативных способностей и слабое развитие коммуникативных качеств у компьютерных аддиктов.

Так же компьютерная зависимость имеет очень плотную связь ( $r=1, p<0,01$ ), с показателем уровня самооценки, это говорит нам о то, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям.

И наконец, компьютерная зависимость напрямую связана с таким фактором как агрессивность. Важно отметить такие показатели, как вспыльчивость ( $r=0,56, p<0,01$ ), это можно охарактеризовать как раздражение - готовность к проявлению при малейшем возбуждении или резкости, что ведет за собой более негативный эффект, такой как грубость.

Данный результат проведенной работы говорит о подтверждаемой, выдвинутой нами гипотезы, о том, что существует взаимосвязь между компьютерной зависимостью и такими факторами, как общительность, самооценка, агрессивность, у подростков.

Основываясь на полученных данных, нами разработана и в дальнейшем успешно апробирована программа профилактики основным критерием эффективности работы, нами был выбран (критерий Манна-Уитни). Он нам показал, что при искомом значении компьютерной зависимости и уровня общительности данный критерий равен  $U_{\text{эмп}}=12$ . Критическими значениями при  $p \leq 0.01$  является 9, а  $p \leq 0.05$  15. Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{эмп}}=(12)$  находится в зоне значимости. Далее при искомом значении компьютерной зависимости и определения уровня самооценки, данный критерий равен  $U_{\text{эмп}} = 71$ . Критическими значениями при  $p \leq 0.01$  является 66, а  $p \leq 0.05$  83. Полученное эмпирическое значение находится в зоне неопределённости, поэтому нулевая гипотеза отвергается. А также при искомом значении компьютерной зависимости и уровнем негативной агрессивности, данный критерий равен  $U_{\text{эмп}} = 0$ . Критическими значениями при  $p \leq 0.01$  является 66, а  $p \leq 0.05$  83. Полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости.

При повторном тестировании на выявление компьютерной зависимости по методике С.А. Кулакова выявлено снижение компьютерной зависимости у подростков, которые изначально имели высокую и среднюю уровень компьютерной зависимости.

