

ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ ОТ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

А.И. Шабашёва, И.В. Шабашёва

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: denchik.nastasya@mail.ru; inna30-05@mail.ru)

За последнее десятилетие Интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины [1, с.274].

В Виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. А если компьютер подключен к сети Интернет, то возможности становятся и вовсе безграничными. Термин «зависимость» был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы Интернета путём ассоциации её с характерными социальными и психологическими проблемами [2, с.10].

Зависимость – особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь [3].

Надо отметить, что по сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, Интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг, и казалась бы достаточно безопасной, если бы – не явное снижение трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме [4, с.13].

Зависимость от Интернета – реально существующий феномен. Для того чтобы считать его заболеванием, в настоящее время недостаточно клинических данных. Если Интернет-аддикция будет впоследствии признана заболеванием, то число страдающих от него будет существенно меньше, чем это представляется сейчас.

Таким образом, термин «Интернет-зависимость» приобретает всемирный размах. Информация для человека имеет огромное значение. Компьютер и Интернет являются мощным инструментом обработки и обмена информацией, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Это и считается первопричиной компьютерной или Интернет-зависимости, так как в определённом смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией.

В разумных пределах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть даже полезными для человека. Проблемы возникают, когда время, проводимое за компьютером, превос-

ходит допустимые пределы, и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени.

Цель исследования: выявления Интернет-зависимых подростков.

Материал и методы. На базе ГУО «Средняя школа № 46 имени И.Х. Баграмяна г. Витебска» было проведено исследование, в котором приняли участие 116 респондентов женского и мужского пола, в возрасте от 15 до 17 лет. Для выявления Интернет-зависимых был взят тест К. Янг, который содержит в себе 20 вопросов, на которые предлагается ответить при помощи следующей шкалы с баллами: 1 – «Никогда или крайне редко»; 2 – «Иногда»; 3 – «Регулярно»; 4 – «Часто»; 5 – «Всегда». Результаты получаются при помощи суммирования баллов у отмеченных ответов. Чем больше суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, которые возникают из-за использования Интернета. Тест имеет общую шкалу оценки для объяснения результатов:

- 0 – 19 баллов: минимальное количество времени, проводимого в сети Интернет;
- 20 - 49 баллов: средний пользователь сети;
- 50 - 79 баллов: начальный уровень зависимости от Интернета;
- 80 - 100 баллов: высокий уровень зависимости от сети Интернет.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

- 43% респондентов – обычные пользователями интернета не страдающие Интернет- зависимостью;
- 62% респондентов являются Интернет - зависимыми, но некоторые из них еще вправе себя контролировать, а некоторые уже нет. Из них:
 - 52% респондентов набрали 40-59 баллов и являются средними пользователями сети. Они временами могут находиться там чуть дольше нужного, но определённо владеют ситуацией;
 - 5% респондентов, набравшие более 60 баллов страдают сильной Интернет-зависимостью. Она вызывает значительные проблемы в их жизни. Им стоит оценить влияние Интернета на их жизнь и немедленно обсудить со специалистом по психическому здоровью проблемы, вызванные их деятельностью как пользователя «Всемирной паутины».

На вопрос «Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывались?» – 39% испытуемых ответили «Регулярно», 32% – «Иногда», 16% – «Никогда или крайне редко», 10% – «Часто», 3% – «Всегда». Из результатов мы видим, что большая часть подростков регулярно посещает сеть Интернет без надобности.

34% респондентов «иногда» забрасывают свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети, 15% делают это «Часто», 21% респондентов предпочитают заниматься свои домашними делами, без нужды проводить время в сети, 21% и 9% – предпочитают домашним делам сеть Интернет.

Что касается новых знакомств в сети Интернет, то здесь 45% испытуемых «Регулярно» заводят новые отношения в сети Интернет, 18% делают это «Иногда», 23% – «Часто», 8% ответили – «Всегда», 6% «Никогда» не знакомятся в сети Интернет. Можно сделать вывод о том, что большое количество времени подростки проводят на чатах, форумах, сайтах знакомств, где заводят новые знакомства.

Интересуясь, как часто подростки проверяют свою электронную почту, мнения респондентов распределились таким образом: 35% – «Часто», 24% – «Всегда», 18% – «Регулярно», 20% – «Иногда», 3% – «Никогда или крайне редко».

Задавая вопрос «Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безинтересной?» 30% и 31% респондентов ответили, что боятся потери сети Интернет, 16% – задумываются о жизни без Интернета, 8% и 15% – не боятся жизни без сети Интернет. Можно сделать вывод о том, что подавляющее количество испытуемых проводят в сети Интернет значительное количество времени, тем самым развлекая себя.

28% испытуемых ответили, что «Регулярно» знакомые жалуются по поводу количества времени, проведённое ими в сети Интернет, 33% – «Иногда» слышат замечания, 14% – «Часто», 13% – «Иногда или крайне редко», 12% – «Всегда».

Так, например, мы выяснили, что у 41% респондентов из-за частого использования Интернета «Регулярно» страдает эффективность или продуктивность выполняемой работы, 21% – «Иногда», у 18% респондентов «Всегда» страдает эффективность или продуктивность, 11% ответили «Часто», у 9% «Никогда или крайне редко» страдает эффективность или продуктивность из-за частого использования сети Интернет.

Мы установили, что 36% респондентов «Часто» испытывают предвкушение следующего выхода в сеть Интернет, 27% ответили «Регулярно», 18% и 14% соответственно «Иногда» или «Никогда», 5% испытуемых «Всегда» испытывают предвкушения выхода в сеть Интернет.

Спрашивая у респондентов, как часто Вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с друзьями, 44% – «Иногда», 19% – «Никогда или крайне редко», 16% – «Регулярно», 14% – «Часто», 7% – «Всегда». Такие данные могут свидетельствовать о том, что общение через сеть Интернет становится приоритетнее чем «живое» общение.

Исходя из результатов анкетного опроса, нами была разработана и апробирована программа по профилактике Интернет-зависимости среди подростков. Задачи – просвещение родителей и учащихся о причинах и последствиях Интернет-зависимости; обучение учащихся правилам безопасного поведения в Интернет-пространстве, устранение риска вовлечения подростков в противоправную деятельность; обучение подростков прие-

мам самовыражения; организация досуговой деятельности. Целевая аудитория: учащиеся 5-11 классов.

Результаты реализации программы: проведены 2 занятия с элементами тренинга для учащихся 9-11 классов (25 человек); в рамках мониторинга, диагностика на Интернет-зависимость (116 респондентов), просмотр видеофильма «Виртуальная агрессия»; проведены игровые занятия «Виртуальный мир» для учащихся 5-8 классов (35 человек); разработаны методические рекомендации для подростков, родителей, педагогов по предупреждению Интернет-зависимости в подростковой среде; разработан буклет на тему «Игровая зависимость».

Все сказанное заставляет задуматься, ведь от того чем занимается подросток в свободное время, как организует свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе. Проблема Интернет-зависимости среди подростков является актуальной в настоящее время. Подростки во взаимодействии с Интернетом находятся в большой опасности, так как представляют собой наиболее незащищенную аудиторию, поскольку в меньшей степени, чем взрослые, в состоянии фильтровать тот вал информации, который обрушивается на них из Интернета. Воспитание компьютерной культуры, самовоспитание пользователей – вот противоядие Интернет-зависимости.

Заключение. На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы: тест на Интернет-зависимость Кимберли Янг показал, что привыкание к интернету среди подростков начинает развиваться, т.к. большинство опрошенных (62%) страдают Интернет-зависимостью. Но поскольку основную массу из них составляют слабовзависимые (52%) и не зависимые (43%), то можно сделать вывод, что ситуация находится под контролем. Подростки в сети Интернет большую часть времени посещают сайты знакомств, чаты, форум, онлайн игры. Для многих респондентов сеть Интернет – это досуг, способ развлечения, уход из реальности.

Список использованных источников

1. Шабашёва, И.В. Профилактика интернет-зависимости среди подростков / И.В. Шабашёва, А.И. Шабашёва // Социально-психологические проблемы современного общества: пути решения (памяти профессора А.П. Орловой): сб. науч. ст. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – С. 273-278. – <https://rep.vsu.by/handle/123456789/34376>.
2. Иванов, М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М.С. Иванов // Психологический журнал. – 2003. – №2. – С. 10-14.
3. Кузнецов, С.А. Большой толковый словарь русского языка / С.А. Кузнецов. – Санкт-Петербург, 1998. – 352 с.
4. Бирюков, В.Г. Сеть и наркомания / В.Г. Бирюков // Компьютерный еженедельник «Компьютера». – 2000. – №16. – С.13-15.