

## ИНФОРМАТИКА

**Авторы:**

**Коваль Данил Васильевич**

ученик 9 класса

**Каприелова Юлия Юрьевна**

ученица 9 класса

**Руководитель:**

**Бердникова Анна Геннадьевна**

канд. филол. наук, педагог-психолог, заведующая кафедрой

МАОУ ОЦ «Горностай»

г. Новосибирск, Новосибирская область

### **КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: СООТНОШЕНИЕ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ФАКТОРОВ ПРЕРЫВАНИЯ ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ В СЕТИ**

***Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме подросткового возраста – компьютерной зависимости. Авторы статьи анализируют соотношение внутренних и внешних факторов прерывания компьютерного времени подростка: способен ли он собственным волевым усилием переключить своё внимание на другую деятельность.*

***Ключевые слова:** компьютерная зависимость, Интернет, интернет-зависимость.*

Одной из самых важных и актуальных проблем современного общества является интернет-зависимость. Эту проблему смело можно называть «мировой». В настоящее время в мире насчитывается 2,7 миллиарда пользователей Интернета (всё население Земли на 01.01.2014 составляло 7,138 миллиарда человек) [1]. Но с каждым днем пользователей все больше и больше!

Безусловно, Интернет – это наш помощник. Когда у нас возникают проблемы, мы смело можем обратиться к поисковой системе, и чаще всего нам это

помогает. И, конечно, Интернет – это средство общения с друзьями, родными и близкими, способ отвлечься от реальности и повседневной суеты. Но, к великому сожалению это, казалось, величайшее человеческое изобретение стало настоящим явлением «зла» для современных подростков. Сетевые игры, социальные сети, сайты знакомств стали заменять, нам, новому поколению, книжки, учебу, улицу и так далее.

Существуют ли способы, которые помогут нам, подросткам, самостоятельно побороть в себе эту тягу к нереальному миру? Как уберечь своих друзей от интернет-зависимости? Почему социальные сети, сайты знакомств, игры стали заменять современному человеку реальное общение, литературу, да и вообще какую-либо полезную деятельность. Попытаться найти ответ на этот вопрос – цель нашего проекта. Этой теме посвящено множество исследований [1, 2, 3], наше делает акцент на самостоятельных действиях подростка, степени осознанности и мерах самопрофилактики возможной интернет-зависимости.

Для достижения этой цели нам необходимо решить ряд задач:

I. Определить ключевые понятия.

II. Составить опросник, позволяющий определить причины прерывания компьютерного времени.

III. Провести пилотный проект.

IV. Обработать данные полученные в процессе пилотного проекта.

Гипотезой нашего исследования является следующее утверждение: существуют внешние, организуемые извне меры прерывания компьютерного времени, и внутренние, задаваемые волевым усилием подростка, способы выхода из сети.

### *Теоретическая часть*

Существует множество определений компьютерной зависимости. В своем исследовании мы будем опираться на определение Л.Н. Юрьевой, автора книги «Компьютерная зависимость»:

*Интернет-зависимость* – это расстройство психики, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии

навязчивого желания туда войти [3].

Чем опасна интернет-зависимость? И почему все больше психологов, социологов, ученых-публицистов интересуются этим вопросом и пишут целые книги и работы?

Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе, как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить. Николас Карр, известный американский ученый-публицист, эксперт в области процессов управления и передачи информации, совместно с созданной им группой исследователей-психологов пришел к неутешительным выводам – быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей.

Однако нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти – не единственные негативные влияния Интернета на человека. Окунаясь с головой в сети всемирной паутины, человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к некой асоциальности. Зачем встречаться с друзьями, когда можно поболтать с ними по Skype, зачем с кем-то договариваться в живую или созваниваться, если можно просто отправить письмо по e-mail, зачем искать и покупать товар в обычных магазинах, когда можно приобрести что угодно, не выходя из дома... То есть описанные ранее как преимущества, все эти удобства при длительном и безальтернативном их использовании превращаются в проблему. Так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией. Дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе, у него появляются проблемы со сном (избавиться от

бессонницы без помощи специалиста для него уже не представляется возможным) и приемом пищи. Некоторых нездоровая привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства.

*Психологи на данный момент выделяют 5 видов Интернет-зависимости [4]:*

1. Необходимость в непрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети. Информационная интернет-зависимость (онлайн-серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.

2. Следующий вид интернет-зависимости – игровая зависимость. Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн-игр.

3. Интернет-зависимость, связанная с азартными онлайн-играми во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги.

4. Информационная интернет-зависимость (онлайн-серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.

5. Еще одной разновидностью интернет-зависимости является так называемое киберсексуальное влечение – это навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом.

*Ход исследования*

*Чем нас привлекла эта тема?*

На личном примере, мы можем сказать, что знаем на себе, что такое интернет-зависимость. Мой коллега, впрочем, как и я, страдаем от этой зависимости. Я постоянно нуждаюсь в общении в контакте. Как же с этим бороться? Ведь и мы, и мои одноклассники, знакомые – все зависят от Интернета. Мы хотим выявить меры самопрофилактики интернет зависимости, которыми пользуются современные подростки.

На первом этапе мы выясняем, что именно в настоящий момент служит прерыванию пребывания в Сети. Для этого мы разработали следующий опросник:

1. Напишите вашу фамилию имя и класс:

---

2. Напишите, сколько времени вы проводите в сети (примерно)? \_\_\_\_\_

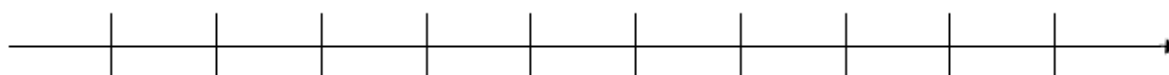
3. Из-за чего вы обычно выходите из сети, когда вы ...играте?

\_\_\_\_\_

...общаетесь с друзьями или смотрите фильмы?

\_\_\_\_\_

4. Оцените по десятибалльной шкале, насколько вы считаете себя зависимым от интернета и компьютера вообще



Затем мы провели пилотное исследование, в котором принимало участие 60 человек. Нашими респондентами стали учащиеся девятых классов.

Инструкция к заполнению анкеты была составлена таким образом, что оставляла респонденту свободу выбора между внешними факторами, прерывающими компьютерное время, и действиями самого человека, обусловленными его волевым усилием. Подавляющее большинство респондентов сделало выбор в пользу внешних факторов, что иллюстрирует полученная таблица.

По итогам нашего анкетирования были получены следующие результаты. В таблице представлены обобщенные результаты.

Таблица 1

Название:	Сумма по играм	Сумма по общению в сети
Родственники:	2	7
ДЗ:	1	3
Усталость	1	0
Кончился фильм/матч	7	5
Отключили свет	1	0
Не с кем	1	14
Книги	1	0
Прогулка	1	0
Еда	1	0
---(нет ответа)	4	7
Сон	0	23
Тренировка	0	15
Надоедает	0	5

Более 35% указывают родственников в качестве фактора, завершающего деятельность в Интернете.

Необходимость выполнять домашнее задания в качестве причины выхода из сети указывают примерно 20% респондентов. Это скорее позитивный показатель, потому что указывает на то, что даже при погружении в сеть пятая часть игроков и коммуникантов помнит о необходимости выполнять задания, чувствует свои обязательства. Причем необходимость выполнять домашнее задание задает границы, как для игр, так и для общения в сети.

Не менее позитивно, на наш взгляд, выглядит такой показатель, как тренировка, который говорит о том, что 25% респондентов ведут не просто активный образ жизни, но занятия спортом имеют приоритет перед сетевым общением. Примечательно, что из игры ради спорта никто не выходит. Это может говорить о том, что игроки планируют свое время: в нем разнесены компьютерные часы и часы активного отдыха и спорта.

Сон способен прервать сетевое общение почти 40% респондентов. Любопытно, что необходимость спать не прерывает сетевых. Что, возможно, приводит нас к умению подростков качественно планировать свое время.

«Не с кем» – вполне объяснимый и закономерный ответ, данный почти 20% респондентов.

### *Выводы*

Из таблицы видно, что главной причиной «отрыва детей» от того или иного занятия в Интернете являются родители. Т.е. можно сделать печальный вывод, что большинство подростков, если их силой не заставить покинуть Интернет, игру и т.д, этого не сделают.

Более того, поскольку анкета оставляла респонденту свободу выбора между внешними факторами, прерывающими компьютерное время, и действиями самого человека, обусловленными его волевым усилием, примечательно, что подростки выбрали внешние факторы. Это может указывать на нежелание или неготовность принимать на себя ответственность за ограничение собственного компьютерного времени.

Перспективы своего исследования мы видим в том, чтобы составить таким образом анкету, что она позволит выявить меры профилактики, которые подростки организуют себе сами. У нас есть твердая уверенность в том, что такое явление существует.

### ***Список литературы***

1. Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. Режим доступа: [URL]: [ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость](http://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость) (Дата обращения 2.04.14).
2. Мараев А.В. Формирование компьютерной зависимости у школьников [Текст] / А.В. Мараев, А.Г. Бердникова // Осенний школьный марафон: материалы II междунар. заочной онлайн-конф. школьников (Чебоксары, 30 нояб. 2014 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014.
3. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция, профилактика: Монография. – Днепропетровск: Пороги, – 2006. – 196 с.
4. Ваш психолог [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/134-other-psychology/1855-internet-zavisimost> (дата обращения 12.11.14).
5. Конструктор успеха [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://constructor.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html> (дата обращения 5.11.14).