ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Батюк С.А.

с. Курумка, МБОУ «Курумканская СОШ № 1», 10 класс

Научный руководитель: Зарубина В.П., с. Курумка, учитель биологии, МБОУ «Курумканская СОШ № 1»

Смена исторических эпох определяется сменой коммуникационных технологий…

Герберт Маршалл Маклюэн

В современном обществе сегодня очень трудно себя представить без использования информационных технологий и интернета. В жизни современного человека это один из важных факторов развития. Если перефразировать известное высказывание, то «компьютер сегодня не роскошь, а средство продвижения». Продвижения в научных исследованиях, в общении, установлении внешних связей и многое другое.

Мы можем говорить об информационной революции (эволюции), поскольку происходит переход общества на качественно новый уровень взаимодействия. Формируется новое общество – информационное. В информационном обществе главным средством познания становятся информационные технологии.

Как и любые технологии, они не будут нейтральными и неизбежно внесут в нашу жизнь изменения, которые нельзя недооценивать или бояться и, конечно нельзя безоговорочно принимать их. А эффективность общества будет зависеть от того как используются эти ресурсы. В идеале хочется видеть современное общество, в котором у каждого человека будут развиты способности к саморегуляции и самообразованию, а значит и самосовершенствованию.

Сегодня информационные технологии доступны для людей любого возраста, не требуют дополнительной многолетней подготовки и поэтому должны быть очень эффективны. Однако усиление зависимости общества от информационных технологий может привести к сужению нашего окружающего мира, до виртуального отредактированного мира. Поэтому новые технологии будут затрагивать саму сущность человека.

По данным Международного союза электросвязи в 2015 году количество пользователей интернета на Земле выросло до 3,2 миллиардов человек. За 15 лет это количество выросло в 8 раз. В докладе союза на форуме ООН в Женеве было отмечено, что «Всемирной паутиной» уже охвачено 43% жителей Земли.

Данные проведённого нами опроса показывают, что практически в каждой семье учащихся нашей школы есть современный доступ к информационным ресурсам.

Постановка проблемы: у современных подростков стала чаще проявляться психологическая зависимость от использования компьютера и интернета, которая оказывает серьёзное влияние на качество жизни и психическое здоровье.

Гипотеза: в ходе проведения эксперимента можно определить признаки зависимости и определить её уровень.

Объектом исследования является экспериментальная группа учащихся школы.

Предметом исследования является влияние компьютерных и интернет технологий на психическое здоровье подростков.

Целью данной работы является исследование компьютерной и интернет зависимости

Задачи, решаемые в ходе выполнения работы:

- изучить активность использования современных информационных технологий учащихся школы;
- установить влияние использования компьютера на здоровье подростков;
- провести эксперимент;
- установить признаки зависимости членов экспериментальной группы;
- определить, уровень компьютерной и интернет зависимости у членов экспериментальной группы.

Практическая значимость данного исследования состоит в том, чтобы показать возможность появления психологической зависимости при использовании компьютера в повседневной жизни у подростков и определить признаки психологической зависимости с целью дальнейшей корректировки поведения.

Актуальность данного исследования заключается в определении признаков зависимости у подростков разных возрастных групп, что необходимо для оценки уровня зависимости.

Методы исследования:

1. Изучение литературы по медицине и психологии;
2. Наблюдение для сбора психологической информации;
3. Психологический эксперимент;
4. Интернет-опрос и анкетирование;
5. Беседа с участниками эксперимента.

В работе были использованы методы, которые позволили получить эмпирические данные. Эти методы позволили накопить, зафиксировать, классифицировать и обобщить полученный материал психологического исследования.

Подбор участников эксперимента

Для проведения психологического исследования важен правильный подбор участников, поскольку от этого зависят результаты эксперимента. Для проведения эксперимента были подобраны четыре возрастные категории подростков: 5 классы, 7 классы, 9 классы, 11 классы. В каждой возрастной категории были определены по 3 человека, которые были согласны на условия эксперимента. Всего в эксперименте приняли участие 12 человек.

Члены экспериментальной группы были подобраны по типу темперамента. Наиболее подходящими для данного эксперимента были подростки с уравновешенным типом темперамента и наименее подверженные психологическому воздействию. Выявленные у участников в ходе эксперимента изменения будут минимальными. Это может служить доказательством того, что изменения на психологическом уровне возможны и зависимость может проявиться.

Основные этапы исследования

1) Изучение активности использования современных информационных технологий.

С использованием социальных сетей был проведён опрос среди подростков, который состоял из 5 вопросов. Опрос проводился среди подростков 9 – 11 классов в течение 3-х дней анонимно (11-13.01.2016). Для достоверности полученных результатов доступ был открыт только для этой категории подростков. Были получены следующие результаты:

- Ежедневно пользуются компьютером 80% респондентов. Редко используют компьютер всего 4,6% подростков.
- Среди опрошенных подростков 43% используют компьютер для общения, 30,9% используют его для учёбы. Для развлечений используют компьютеры 25,5% подростков.
- Воспринимают равнодушно возможность отсутствия интернета 53,3% и испытывают раздражение 28,3% подростков.
- Смогли бы долгое время обойтись без компьютера 57,8% опрошенных и не смогли бы обойтись без интернета 23,4% подростков.
- Среди опрошенных крайне отрицательно отнеслись бы к запрету пользования интернетом 69,4% подростков и 21% могли бы поддержать такую инициативу.

Подробные данные опроса представлены табл. 1.

Таблица 1

Данные социологического интернет-опроса

Как часто вы пользуетесь компьютером(интернетом) ?

Ежедневно	
52	80%
По необходимости	
10	15.4%
Редко	
3	4.6%

Проголосовало **65** человек.

С какой целью вы пользуетесь (компьютером) интернетом?

Для учебы	
17	30.9%
Для развлечения	
14	25.5%
Для общения	
24	43.6%

Проголосовало **55** человек.

Какие чувства вы испытываете, если нет доступа к интернету?

Раздражение	
17	28.3%
Всё равно	
32	53.3%
Затрудняюсь ответить	
11	18.3%

Проголосовало **60** человек.

Смогли бы вы обойтись без интернета длительное время?

Нет	
15	23.4%
Да, легко	
37	57.8%
Затрудняюсь ответить	
12	18.8%

Проголосовало **64** человека.

Как вы отнесетесь, если законодательство введет запрет на пользование компьютером (интернетом) лицам не достигшим 17 лет?

Крайне отрицательно	
43	69.4%
Положительно	
13	21%
Затрудняюсь ответить	
6	9.7%

Проголосовало **62** человека.

Таблица 2

Данные анкетирования среди учащихся 5 классов (опрошено 30 учащихся)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа	Результат
1	Как часто вы пользуетесь компьютером (интернетом)?	ежедневно	18 (60%)
		по необходимости	10 (33,3%)
		редко	2 (6,7%)
2	С какой целью вы пользуетесь (компьютером) интернетом?	для учёбы	23 (76,7%)
		для развлечений	17 (56,7%)
		для общения	12 (40%)
3	Какие чувства вы испытываете, если нет доступа к интернету?	раздражение	5 (16,7%)
		всё равно	21 (70%)
		затрудняюсь ответить	4 (13,3%)
4	Смогли бы вы обойтись без интернета длительное время?	нет	3 (10%)
		да, легко	19 (63,3%)
		затрудняюсь ответить	8 (26,7%)

Примечание: вопрос 2 предусматривает несколько вариантов ответов.

Таблица 3

Данные анкетирования среди учащихся 7 классов (опрошено 30 учащихся)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа	Результат
1	Как часто вы пользуетесь компьютером (интернетом)?	ежедневно	30 (100%)
		по необходимости	-
		редко	-
2	С какой целью вы пользуетесь (компьютером) интернетом?	для учёбы	23 (76,7%)
		для развлечений	30 (100%)
		для общения	25 (83,3%)
3	Какие чувства вы испытываете, если нет доступа к интернету?	раздражение	19 (63,3%)
		всё равно	4 (13,3%)
		затрудняюсь ответить	7 (23,3%)
4	Смогли бы вы обойтись без интернета длительное время?	нет	24 (80%)
		да, легко	3 (10%)
		затрудняюсь ответить	3 (10%)

Примечание: вопрос 2 предусматривает несколько вариантов ответов.

Для учащихся 5 и 7 классов было подготовлено и проведено анкетирование. Результаты анкетирования представлены табл. 2 и 3.

Данные анкетирования 5-классников показали необходимость ежедневного использования компьютера для учёбы (76%), развлечений (56%) и общения (40%), но смогли бы с лёгкостью обойтись и без него (63,3%).

Данные анкетирования 7-классников показали что всем, без исключения нужно ежедневное использование компьютера для развлечений и 80% не смогли бы вообще обойтись от компьютера.

2) Установление влияния чрезмерного использования компьютера на здоровье подростков.

Продолжительное использование компьютера может привести к негативным последствиям. Большое количество опрошенных подростков и участников эксперимента отмечают раздражимость, недовольство и даже озлобленность, если не имеют возможности использовать компьютер или лишены доступа в интернет.

По результатам эксперимента условно определилось 3 группы подростков: без выраженной зависимости, игроманы и интернет-зависимые. Учащиеся 11 классов смогли наиболее чётко сформулировать несколько причин ощущения чувства недовольства: нехватка времени, быстрый ритм жизни, условия учёбы, большой объём домашнего задания, изменение привычного образа жиз-

ни. Все эти факторы приводят к тому, что психика не может с этим справиться и возникает масса негативных эмоций, которые у неуравновешенных подростков могут вызвать психические расстройства.

3) Изучение изменений в поведении участников во время эксперимента.

Наблюдение участников экспериментальной группы заключалось в планомерном, целенаправленном и систематическом восприятии и фиксации психологических явлений и процессов. Наблюдение было длительным (6 дней), носило оценивающий характер. В ходе наблюдения участники эксперимента регистрировали наблюдения в заранее подготовленные дневники. Дневники велись хронологически, без перерыва. Ведение дневников это самый удобный способ долговременного наблюдения.

Участники эксперимента фиксировали своё психологическое состояние каждый раз в момент необходимости использования компьютера.

Наблюдение проводилось по следующим параметрам:

- Отметка уровня тревожности по собственным ощущениям (низкий, средний, высокий);
- Отметка уровня нервного возбуждения по собственным ощущениям (низкий, средний, высокий);
- Отметка уровня недовольства по собственным ощущениям (низкий, средний, высокий);
- Отметка уровня раздражительности по собственным ощущениям (низкий, средний, высокий);

4) Установление признаков зависимости членов экспериментальной группы.

С точки зрения психологии зависимость – это несвобода от чего-либо. О формировании зависимости можно говорить тогда, когда какой-то фактор становится для человека единственным или основным источником положительной эмоции.

Зависимость у участников экспериментальной группы проявлялась при изменении привычных условий, т.е. участников эксперимента попросили в течение 6 дней не использовать компьютер и не пользоваться интернетом. Участников попросили проследить за изменениями, которые будут происходить с ними за этот промежуток времени.

Основными признаками, которые наблюдали члены экспериментальной и контрольной группы были:

- Тревожность
- Нервное возбуждение
- Недовольство
- Раздражительность

Таблица 4

Выраженность признаков зависимости у учащихся во время проведения эксперимента по частоте встречаемости. (11-17.01.2016)

Группа	Тревожность			Нервное возбуждение			Недовольство			Раздражительность		
	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	В
5 класс												
1 участник	+			+				+		+		
2 участник	+			+			+			+		
3 участник	+			+				+		+		
7 класс												
1 участник	+				+				+			+
2 участник		+				+			+			+
3 участник	+			+					+		+	
9 класс												
1 участник	+			+					+			+
2 участник		+			+				+			+
3 участник		+			+				+		+	
11 класс												
1 участник	+			+					+	+		
2 участник		+		+					+		+	
3 участник		+		+					+		+	

Примечание : н – низкий уровень, ср – средний уровень, в – высокий уровень.

Это те состояния, которые характерны для психологически зависимых людей. Во время эксперимента 2 учащихся 7 класса хотели прекратить эксперимент, отметив, что им очень нужен компьютер и надоело участие в эксперименте.

Учащиеся 5 класса показывают самый низкий уровень по всем показателям. Безусловно, что эти данные могут иметь погрешность, поскольку в силу своего возраста не могут всегда правильно дать оценку своим ощущениям. Тем не менее, по результатам беседы после окончания эксперимента 5-классники отметили, что старались постоянно фиксировать данные. Пожалуй, из всех испытуемых – это была самая дисциплинированная группа. Один из участников эксперимента отметил, что каждый очень хотел поиграть в компьютерные игры, так как постоянно оставался дома один, и ему было скучно.

Показатели эксперимента совпадают с данными анкетирования, где 63,3 % 5-классников легко смогли бы обойтись без компьютера. Данные анкетирования необходимости ежедневного использования компьютера (60 %) объясняются введением в обучение федеральных стандартов основного общего образования (ФГОС ООО).

Учащиеся 7 и 9 классов показывают самый высокий уровень зависимости и поясняют, что это связано с поиском ГДЗ (готовых домашних заданий), с перепиской в контакте. Для 7 классов самым сложным оказалось отсутствие компьютерных игр, которое их очень раздражало и нервировало.

Учащимся 11 классов особенно важно быстро найти в интернете нужную информацию для уроков и заняться подготовкой к ЕГЭ. Также для них было важно общение, поэтому у них самый высокий показатель недовольства. Учащиеся 9 классов своё недовольство с ОГЭ не связали. Для них было важнее общение с друзьями.

Таблица 5

Показатели уровня зависимости по классам по средней величине

Класс	Тревожность	Нервное возбуждение	Недовольство	Раздражительность	Уровень зависимости
5 класс	низкий	низкий	средний	низкий	1,25
7 класс	низкий	средний	высокий	высокий	2,25
9 класс	средний	средний	высокий	высокий	2,5
11 класс	средний	низкий	высокий	средний	2

Таблица 6

Показатели уровня зависимости по участникам по средней величине

Участник	Тревожность			Нервное возбуждение			Недовольство			Раздражительность			Уровень
	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	в	н	ср	В	
5 класс													
Диана	+			+				+		+			1,25
Катя	+			+			+			+			1
Солбон	+			+				+		+			1,25
7 класс													
Даша	+				+				+			+	2,25
Саша		+				+			+			+	2,75
Зорик	+			+					+		+		1,75
9 класс													
Аня	+			+					+			+	2
Алдар		+			+				+			+	2,5
Алина		+			+				+		+		2,25
11 класс													
Алтана	+			+					+	+			2
Рита		+		+					+		+		2
Владик		+		+					+		+		2

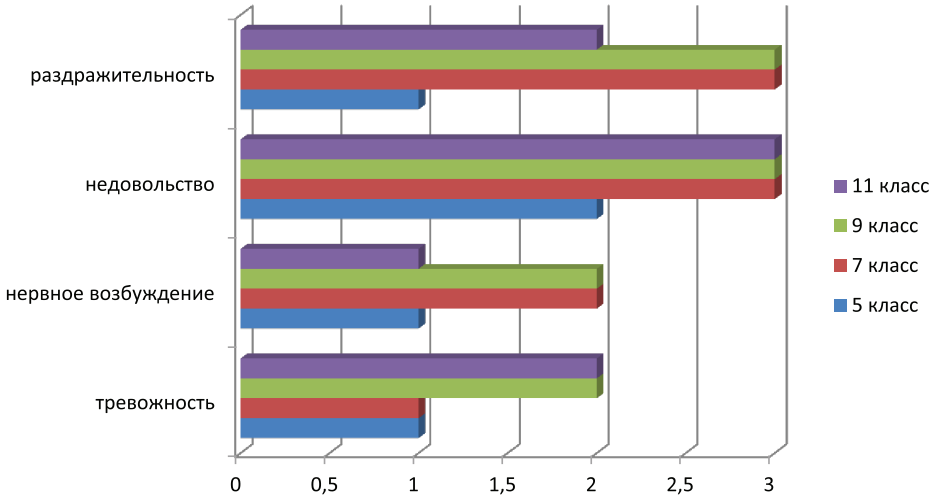

Рис. 1. Динамика зависимости по показателям в экспериментальной группе

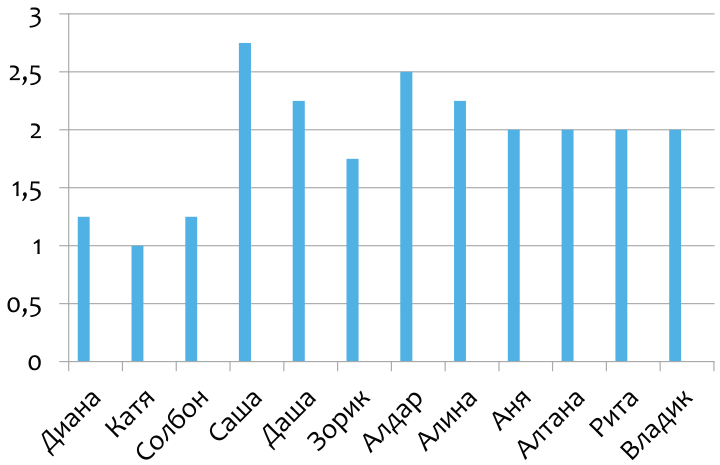

Рис. 2. Показатели уровня зависимости по участникам по средней величине

По результатам исследований было выявлено два основных признака компьютерной зависимости в экспериментальной группе:

- Частые приступы раздражительности
- Недовольство

5) Определение уровня зависимости от пользования компьютером у членов экспериментальной группы.

Определив признаки зависимости в исследуемых группах можно определить уровень зависимости, так как с увеличением времени проведения эксперимента они проявляются всё чаще.

По результатам работы условно выделено три уровня зависимости:

- условная величина оценки низкого уровня – 1,
- условная величина оценки среднего уровня – 2,
- условная величина оценки высокого уровня – 3.

Данные занесены в табл. 5 и отражены в динамике на рис. 1–2.

Таким образом, можно проследить следующие закономерности:

1. У учащихся 5 классов компьютерная зависимость не выражена;
2. Зависимость повышается к 7, 9 классу и снижается к 11 классу;
3. Самый высокий уровень зависимости показывают учащиеся 7 и 9 классов.

Выводы

По результатам эксперимента были выявлены четыре основных показателя

зависимости у подростков: тревожность, нервное возбуждение, недовольство, раздражительность. Наиболее выражены в экспериментальной группе, показатели недовольства и раздражительности. Следовательно, эти могут быть основными для определения компьютерной зависимости у подростков.

Сравнительные данные, полученные в ходе эксперимента, показывают незначительный уровень компьютерной зависимости у учащихся 5 классов. Повышение зависимости наблюдается к 7-9 классу. Незначительное уменьшение зависимости наблюдается к 11 классу, связано это с более практичным использованием компьютера и ресурсов интернет выпускниками. Немаловажное значение сыграл и фактор ответственности у учащихся 5 и 11 классов. Проявление зависимости в стандартных условиях будет зависеть от продолжительности пользования компьютером.

Данные проведённого исследования подтверждаются данными опроса, анкетирования и собеседования.

Проведённое исследование позволяет показать, что каждый подросток и его родители могут самостоятельно определить уровень зависимости, используя данную методику.

В области психологической диагностики определение уровня зависимости в различных условиях может быть необходимо для объективной оценки состояния нервной системы организма подростка.

Заключение

Жизнь современных подростков стала более динамичной, возникает постоянная нехватка времени. К этому прибавляются ещё и перегрузки домашним заданием, подготовка к экзаменам, а также и состояние здоровья. Все эти факторы приводят к тому, что психика подростков становится не в состоянии справиться с возникшими перегрузками. Дополнительное чрезмерное увлечение компьютерными играми или частое использование интернет ресурсов может привести к негативным последствиям.

Определение уровня зависимости подростков позволяет дать объективную оценку функциональному состоянию организма и помогает определить степень воздействия на него факторов психологической зависимости.

Ведущим методом исследования был эксперимент, проведённый с участие учащихся 5, 7, 9, 11 классов школы. В ходе эксперимента были выявлены показатели зависимости по отдельным учащимся и по классам, а также определён уровень зависимости каждой возрастной группы.

Для проведения расчётов были использованы методы математической статистики. Итоговый материал был обработан методом вариационной статистики. Показатели результатов исследования отражены в таблицах и графиках.

Для достоверности получения результатов экспериментальные группы были подобраны по психологическим параметрам, с учётом темперамента участников. В начале эксперимента при стандартных неизменённых условиях у подростков зависимость выражена незначительно. Однако при изменении этих условий наблюдается изменение показателей зависимости, которая зависит от возраста подростков.

Список литературы

1. Информационные технологии в учебном процессе. О.Н. Черненко, Волгоград, 2007 год.

2. Информатизация общего среднего образования. Д.Ш. Матрос, Москва, 2004 год.

3. Методы и методология психолого-педагогического исследования. П.И. Образцов, Москва, 2004 год.

4. Психологическое тестирование. А. Анастази, Москва, 1982 год.

5. Психологическое тестирование. В.К. Гайда, В.П. Захаров, Ленинград, 1982 год.

6. Развитие высших психических функций. П.С. Выгодский, Москва, 1996 год.