

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №29

Итоговый индивидуальный проект
Исследование уровней интернет-зависимости у школьников
старшего подросткового возраста и студентов

Автор: Пашаева Оксана,
обучающаяся 11А класса

Научный руководитель: Климчик Венера Аликовна,
педагог-психолог МБОУ СОШ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3-4 стр.
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.	
1.1. Сущность понятия «компьютерная зависимость». Признаки компьютерной зависимости.	4-7 стр.
1.2. Причины возникновения компьютерной зависимости у учащихся школ и студентов.	7-9 стр.
1.3. Психические заболевания в связи с интернет-зависимостью.	9-10 стр.
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЕЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ №29 И СТУДЕНТОВ.	
2.1. Организация и проведение исследования.	10-12 стр.
2.2. Результаты диагностики интернет-зависимости среди учащихся МБОУ СОШ №29 и студентов СурГУ	12-15 стр.
Заключение	16 стр.
Библиографический список	16-17 стр.
Приложения	18-23 стр.

Введение

Актуальность исследования:

Стремительное возрастание зависимости подростков от продуктов технологического прогресса (девайсы, компьютеры, планшеты и т.д.), также негативное их влияние на здоровье человека, проявляющееся нарушением зрения, поведенческого характера, вегетативными расстройствами, расстройствами опорно-двигательного аппарата и многое другое. Картину, которую мы наблюдаем каждый день, где молодые ребята, взрослые и даже самое младшее поколение сидят, увлекшись чем-то в телефоне, не замечая порой происходящее вокруг и послужила началом нашей работы. Что делать? Как быть? И как с этим бороться?

Цель работы:

Изучение причин и мер профилактики гаджет-зависимости.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по данной теме;

2

.

Определить уровень смарт и компьютерной-зависимости учащихся 10-11

3. классов и студентов Медицинского Института СурГУ путем разработать буклет «Профилактика компьютерной зависимости». анкетирования;

Объект исследования: обучающиеся МБОУ СОШ №29 и студенты Медицинского Института СурГУ.

Предмет исследования: анализ влияния девайсов на психологическое здоровье.

Гипотеза: большинство учащихся 10-11 классов и студентов находятся в стадии увлечения «прилипания» к зависимости. Соблюдение рекомендации по профилактике компьютерной зависимости поможет сохранить здоровье старшеклассников и студентов.

Методы исследования:

- теоретические: теоретический анализ литературы, анализ и систематизация полученных данных;
- эмпирические: опросные методы – тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость, скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Ботьбот;
- вспомогательные методы: статистический и математический (интерпретация результатов исследования)

Практическая значимость: состоит в том, что результаты исследования могут быть полезны школьным психологам для профилактики компьютерной зависимости в подростковом возрасте, в рамках психологического консультирования, классным руководителям и родителям с целью предотвращения возникновения интернет-зависимости.

Продукт проекта: буклет «Профилактика компьютерной зависимости» позволит сохранить здоровье старшеклассников и студентов.

Срок работы над проектом: 1 год.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.

1.1. Сущность понятия «компьютерная зависимость». Признаки компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость - психологическое расстройство, при котором человек стремится все свободное время проводить в социальных сетях, онлайн-играх, Интернете.

Она включает в себя различные отдельные пристрастия: к компьютерным играм, бесцельным и долгим путешествиям по Интернету, к азартным онлайн-играм, электронным покупкам, виртуальные знакомства. При этом в тяжелых случаях, все это не просто забирает у человека время и ухудшает его физическое здоровье, но может привести к разрушению личности [1].

Компьютерная зависимость - болезнь не менее серьезная, чем другие, более известные аддикции: наркомания или алкоголизм. Здесь действуют похожие механизмы.

Как правило, зависимый от компьютера человек обладает ранимостью, повышенной обидчивостью, высокой тревожностью, низкой самооценкой, склонностью к депрессии, низкой стрессоустойчивостью, неспособностью разрешать конфликты, уходом от проблем. Подростки, страдающие компьютерной зависимостью, чаще всего, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе. Они видят выход в уходе от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера, что постепенно формирует компьютерную зависимость. [1]

Для многих зависимых людей, а особенно подростков, уход в виртуальную среду является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Такие личности испытывают трудности в выражении своих эмоций, не могут наладить контакты с близкими и сверстниками, что вызывает у них дискомфорт, а поэтому стараются избегать подобных ситуаций, и ищут более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, в данном случае, через компьютер. Кроме того, виртуальная среда служит также средством самозащиты: здесь у такого человека не бывает плохого настроения, не возникает чувства боли, никто не унижит и не обидит его.

Таким образом, основными критериями, определяющими компьютерную аддикцию, включая интернет-зависимость, игровую зависимость, можно считать следующие:

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. Забрасывание домашних дел, обязанностей, учебы, забывание о встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере.
5. Часто пренебрежение человеком, страдающим компьютерной зависимостью, собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером. Удовлетворение нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера. Злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами.
6. Ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером.
7. Обсуждение компьютерной тематики со всеми окружающими и сведущими в этой области людьми. [2]

Данные исследования проводили зарубежные психологи М. Шоттон, Ш. Текл и К. Янг. Ими были предложены **9 признаков**, по которым можно выявить наличие компьютерной зависимости у детей и подростков. Рассмотрим эти признаки:

1. При попытке отвлечь от игры на компьютере, ребенок выражает яркое нежелание делать это.
2. Даже если ребенка все же смогли отвлечь от компьютера, то он становится очень раздражительным.
3. Ребенок не способен планировать время, когда он закончит игру на компьютере.
4. Ребенок расходует практически все карманные деньги, на то, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры.
5. Постоянно забывает о домашних делах и обязанностях, в том числе о учебе.
6. Полностью сбивается график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем.

7. Часто, для того, чтобы поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами, а прием пищи происходит без отрыва от компьютера.

8. Когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем, испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером.

9. Ребенок предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть [2].

Кроме того, у растущего организма ребенка со временем появляются нарушения в функционировании системы пищеварения и болевые ощущения в области позвоночника, лопаток и запястий рук, а регулярное раздражение глазных яблок способствует появлению головных болей и проблем со зрением. В качестве одной из предпосылок развития зависимого поведения у подростков можно выделить достаточно низкий уровень самостоятельности и свободы в выборе поведения, характерный для некоторых подростков и высокую восприимчивость к внешнему воздействию, определенного характера.

1.2 Причины возникновения компьютерной зависимости у учащихся школ и студентов.

- **Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье.** Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребенку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребенка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребенка, не слышат его.
- **Отсутствие серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.**

- **Неумение налаживать желательные контакты** с окружающими, отсутствие друзей. Допустим, человек слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у него развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.
- **Общая неудачливость.** Эта причина схожа с предыдущей. Например, в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блестящие. Если такое положение вещей не устраивает подростка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он — главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель). В сети Интернет он может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.
- **Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.**
- **Желание быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.**

Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира, возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток, возможность самостоятельно принимать любые решения в рамках игры, вне зависимости от последствий – дает ощущение контроля над вымышленной действительностью.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания.

Основной сюжет компьютерных игр для подростков – это насилие, безнаказанность, вседозволенность. Ребенок с неуравновешенной психикой

теряет чувство реальности и начинает транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь [3].

1.3. Психические заболевания в связи с интернет-зависимостью.

• Нарциссические расстройства

Нарциссическое расстройство личности- это психическое состояние, при котором люди имеют завышенное чувство собственной значимости, глубокую потребность в чрезмерном внимании и восхищении, проблемные отношения и отсутствие сочувствия к другим. Но за этой маской крайней самоуверенности скрывается хрупкая самооценка, уязвимая для малейшей критики. [6]

Нарциссическое расстройство личности вызывает проблемы во многих сферах жизни- в личных отношениях, работе, учебе или финансовых делах. Люди с нарциссическим расстройством личности чувствуют себя несчастными и разочарованными, когда им не оказывают особого внимания или восхищения, которые, как им кажется, они заслуживают. Они могут считать свои отношения неудовлетворительными, и окружающим может не нравиться находиться рядом с ними.

Лечение нарциссического расстройства личности основано на разговорной терапии (психотерапии).

• Синдром фантомного звонка

Синдром фантомных звонков — это состояние, сопровождаемое беспокойством, при котором человек полагает, что его мобильный телефон звонит или издает вибрации, хотя на самом деле этого не происходит. В своей диссертации, опубликованной в 2007 году, психолог из Беверли-Хиллз Дэвил Лэреми пишет о том, что примерно две трети людей постоянно слышат издаваемые телефоном звуки или вибрации, которых нет. [7]

• Номофобия

Слово «номофобия» знакомо немногим, но не тому явлению, которое оно описывает. Этот термин обозначает сильный страх оказаться без мобильного телефона, сопровождающийся целым спектром неприятных ощущений, когда

им невозможно пользоваться. В то же время это понятие не тождественно понятию «смартфонозависимость», потому что это, прежде всего, тревожное расстройство, а не просто зависимость от смартфона. Однако синдром смартфона, несомненно, характеризуется признаками зависимости. В настоящее время это расстройство не включено в официальный реестр заболеваний и не кодифицировано, что, однако, не умаляет серьезности проблемы.) [3]

- **Синдром BlackBerry Thumb**

— Заболевание получило такое название благодаря смартфонам BlackBerry с QWERTY-клавиатурой. Причиной болезни является постоянное использование больших пальцев для набора текстов на смартфонах.

— Медиками было установлено, что боли являются следствием заболевания, выражающееся в зажиме нервов, проходящих через запястье, отеке тканей и скелетно-мышечных повреждениях.

— Именно поэтому некоторые производители таких устройств, уже включают в инструкции предупреждение о риске повреждения пальцев в случаях злоупотреблений при использовании клавиатуры.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ №29 И СТУДЕНТОВ.

2.1. Организация и проведение исследования

Цель исследования: выявить особенности компьютерной зависимости подростков, студентов и определить пути решения этой проблемы.

Для диагностики компьютерной зависимости использовался тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость, скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Ботьот.

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость

1. Методика служит скрининговым инструментом для отбора лиц, имеющих интернет зависимость.
2. Подобно любой другой нехимической зависимости, интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определенной формы поведения.
3. Нарастивание дозы (время, проведенное в интернете, увеличивается).
4. Изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни)
5. Синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности). [5]

Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой, Т.Ю.Большот.

1. Методика представляет собой скрининговый самоопросник, направленный на выявление кибер-аддикции (в том числе интернет-аддикции).
2. Опросник состоит из 11 утверждений относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в Интернете, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, количества времени пребывания за компьютером и материальных расходов, связанных с этим, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования.

3. Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла.

Все утверждения учитываются в прямых значений. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.

От 16 до 22 баллов - стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.

От 23 до 37 баллов - первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.

38 и более баллов - вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий. [7]

2.2. Результаты диагностики интернет-зависимости среди учащихся МБОУ СОШ №29 и студентов СурГУ

В ходе исследования были проанализированы результаты тестирования студентов с 1 по 4 курс Медицинского Института СурГУ, также школьники 10-11 классов школ и лицей г. Сургута. Всего было опрошено 147 респондентов, разделенных на две группы:

- I. Студенты Медицинского института СурГУ – 111 человек.
- II. Учащиеся общеобразовательных учреждений, среди 10-11 классов – 36 человек.

Результаты скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот) представлены в таблице 1, в диаграмме 1.

Таблица 1.

Результаты скрининговой диагностики компьютерной зависимости

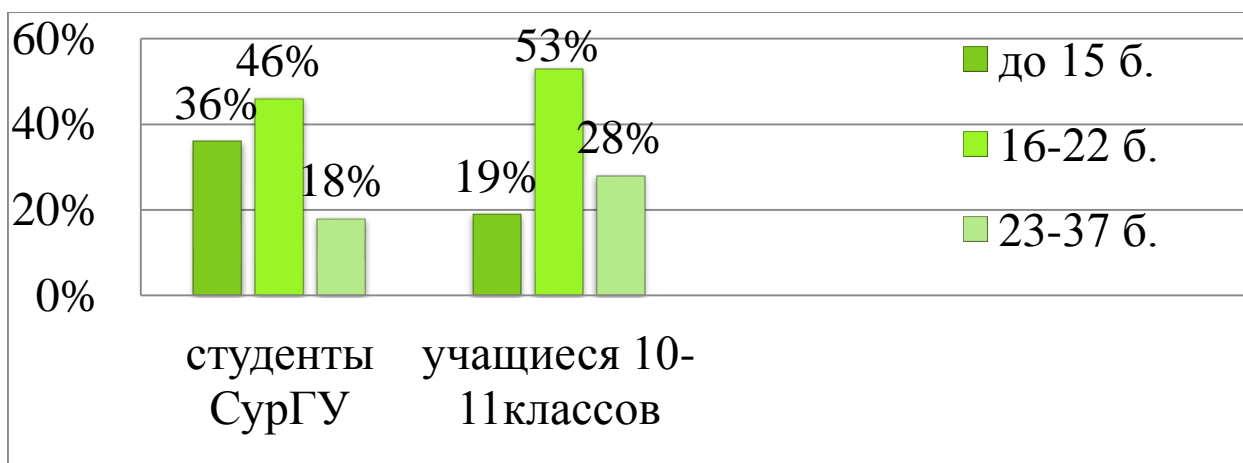
(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот)

Исследуемая группа	Нет риска (до 15 баллов)	Стадия увлечения, «прилипания» к зависимости (от 16 до 22 баллов)	Первая стадия зависимости (от 23 до 37 баллов)
Учащиеся 10-11 классов	19%	53%	28%
Студенты СурГУ	36%	46%	18%

Диаграмма 1.

Результаты скрининговой диагностики компьютерной зависимости

(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот)



Таким образом, анализируя таблицу 1 и диаграмму 1, можно сделать вывод, что большинство учащихся 10-11 классов (53%) и большинство студентов (46%) находятся в стадии увлечения «прилипания» к зависимости. Первая стадия зависимости выявлена у 28% учащихся 10-11 классов и 18% студентов. У 36% студентов и 19% учащихся 10-11 классов нет риска компьютерной зависимости.

Результаты тестирования учащихся и студентов по тесту Кимберли-Янг на интернет-зависимость представлены в таблице 2, в диаграмме 2.

Диаграмма 2.
Результаты диагностики гаджет зависимости среди учащихся и студентов

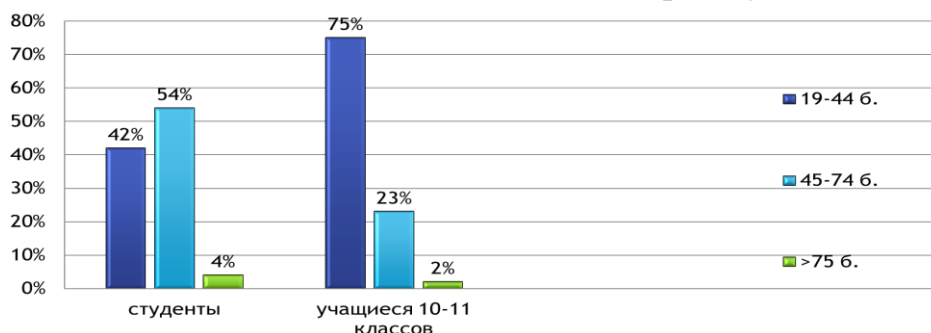


Таблица 2.
Результаты диагностики гаджет зависимости среди учащихся МБОУ СОШ №29 и студентов СурГУ

Исследуемая группа	Легкое влечение (20-49)	Серьезное влечение (50-79)	Патологическая зависимость (>80)
Студенты МИ СурГУ	42%	54%	4%
Учащиеся 10-11 классов	75%	23%	2%

Анализируя таблицу 2, можно сделать вывод, что у 75% учащихся 10-11 классов и 42% студентов выявлено легкое влечение. Серьезное влечение и влияние Интернета на жизнь испытуемого характерно для 23% учащихся и 54% студентов. У 4% студентов и 2% учащихся 10-11 классов отмечается патологическая зависимость, нуждаются в помощи специалиста.

Результаты анкетирования смартфон-зависимости представлена в таблице 3.

Таблица 3.

Результаты анкетирования смартфон-зависимости

Вопросы анкетирования смартфон-зависимости	Студенты		Учащиеся 10-11 классов	
	Да	Нет	Да	Нет
1) Я не могу остаться без телефона больше, чем на час				
2) На общение по смартфону у меня уходит больше времени, чем на все остальные занятия				
3) С каждым днем время, которое я уделяю общению в соцсетях, играм на телефоне и прочему, растет				
4) Я часто ссорюсь с близкими из-за того, что не расстаюсь с телефоном;				
5) Я беру телефон в руки при каждой свободной минуте или просто, чтобы убить время				
6) Если я забываю телефон, я нервничаю и злюсь				
7) Я беру телефон в туалет				
8) Я обманываю близких, когда рассказываю, сколько времени уделяю телефону;				
9) Самое страшное, что может со мной случиться - это, если я потеряю свой телефон (Номофобия - боится оказаться без интернета или без мобильной связи. Подтверждением имеющегося расстройства являются такие чувства, как раздражительность, страх и тревога.)	29%	71%	31%	69%

Таким образом, анализируя таблицу 3, можно сделать следующие выводы:

- 30% студентов, 11% учащихся 10-11 классов – не могут остаться без телефона больше, чем на час;
- у 23% студентов и 6% учащихся 10-11 классов больше времени уходит на общение по смартфону;
- большинство учащихся и студентов 67% берут телефон в руки при каждой свободной минуте или просто, чтобы убить время;
- 52% студентов, 42% старшеклассников начинают нервничать и злиться, если забывают телефон;
- большинство студентов и учащихся 10-11 классов берут телефон в туалет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, с учётом поставленной цели и задач, изучая материал, мне удалось узнать сущность понятия «компьютерная зависимость», признаки компьютерной зависимости, причины возникновения компьютерной зависимости у учащихся школ и студентов.

Анализ результатов проведенных методик позволил сформулировать следующий вывод:

- у 75% учащихся 10-11 классов и 42% студентов выявлено легкое влечение.
- серьёзное влечение и влияние Интернета на жизнь испытуемого характерно для 23% учащихся и 54% студентов.
- у 4% студентов и 2% учащихся 10-11 классов отмечается патологическая зависимость, нуждаются в помощи специалиста.

Поэтому продуктом моей работы стал разработанный мной буклет «Профилактика компьютерной зависимости», который поможет предотвратить возникновению интернет-зависимости, что позволит сохранить здоровье старшеклассников и студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Войскунский А.Е., Митина О.В., Гусейнова А.А. и др. Диагностика зависимости от Интернета: сравнение методических средств // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2015. № 4 (33). С. 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://mpj.ru> 0
2. Дубровина Л.А, Галкина П.О. Интернет зависимость: классификация, динамика, предрасположенность: Монография. Новосибирск: 2014. 224 с.
3. Коваленко Л.А. Мамутов Н.С. Квалиметрия привычек образа жизни как метод формирования здоровьесберегающей среды студенческой молодежи // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции

с международным участием / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут, 2018. С. 377 – 383.

4. Коваленко Л.А. Удовлетворенность качеством жизни студентов 3 курса Медицинского института как показатель динамики здоровья // Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки: Сборник материалов XV международной научно-практической конференции. 21-22 мая 2018 г., North Charleston, USA. С. 50 – 52.

5. Психологический журнал: Тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. URL: https://psychojournal.ru/tests_online/141-test-kimberli-yang-na-internet-zavisimost.html International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии 2020, Том 3, №2 108

6. Шевырева Е.Г., Тихонов П.О. Формирование зависимости: диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Санкт-Петербург, 2013. 261с.

7. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. 138 с.

8. Хомова Н.А. Социальная ситуация развития современного студенчества // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 5 (36). С. 176 – 178.

ДИАГНОСТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ УЧАЩИХСЯ

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости

(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот)

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)? (4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебной работой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто Баллы за ответы на все вопросы суммируются.

Результаты:

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости; 16-22 балла — стадия увлеченности;

23-37 баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

«очень редко» - 1 балл

«иногда» - 2 балла

«часто» - 3 балла

«очень часто» - 4 балла

«всегда» - 5 баллов

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем планировали?
2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?
6. Как часто из-за времени, проведённого в Сети, страдает ваша учёба?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в Сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?
11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?

12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтeресной?
13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в Сети?
14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в Сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы говорите, что проведёте в Сети «ещё пару минут...»?
17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в Сети?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в Сети?
19. Как часто вы предпочитаете находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

Если набрано 50-79 баллов, стоит учитывать серьёзное влияние Интернета на жизнь испытуемого.

Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать Интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

Приложение 3

Есть ли у Вас зависимость от телефона?

1.Я не могу остаться без телефона больше, чем на час

(да);(нет)

2.На общение по смартфону у меня уходит больше времени,чем на все остальные занятия

(да);(нет)

3.С каждым днем время, которое я уделяю общению в соцсетях, играм на телефоне и прочему, растет

(да);(нет)

4.Я часто ссорюсь с близкими из-за того, что не расстаюсь с телефоном

(да);(нет)

5.Я беру телефон в руки при каждой свободной минуте или просто, чтобы убить время

(да);(нет)

6.Если я забываю телефон, я нервничаю и злюсь

(да);(нет)

7.Я беру телефон в туалет

(да);(нет)

8.Я обманываю близких, когда рассказываю, сколько времени уделяю телефону

(да);(нет)

9.Самое страшное, что может со мной случиться- это я потеряю свой телефон.

(да);(нет)

Буклет «Профилактика компьютерной зависимости»

Рекомендации современным школьникам

1. Установите временной интервал для работы и отдыха в интернете
2. Развивайте коммуникативные навыки (общение со сверстниками, родственниками и т.д.)
3. Старайтесь уменьшать количество времени, которое вы проводите в интернете, чтобы в конечном итоге свести его к минимуму
4. Контролируйте время, проведенное в сети
5. Заполните свободное время интересными и полезными событиями.
6. Отключайте телефон на ночь, или держите хотя бы дальше от себя
7. Перестаньте смотреть на себя чужими глазами и постоянно думать о том, "как это будет выглядеть на моей социальной странице».