

Всероссийский конкурс исследовательских и проектных работ
школьников «Высший пилотаж»

**Исследование изменения поведения старшеклассников в
киберпространстве в условиях пандемии**

Исследовательская работа

Направление «Психология»

Автор: Орлова Анастасия
Артёмовна,

учащаяся 11Б класса,

МБОУ «Лицей №165 им. 65-
летия «ГАЗ»

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы явления интернет-зависимости	6
1.1. Понятие и критерии, причины и последствия Интернет-зависимости	6
1.2. Киберзависимость как патологическая форма интернет-зависимости..	11
1.3. Психологические особенности подростков и юношей, их сходства и различия. Причины формирования зависимости от Интернета у подростков и юношей	12
1.4. Методы исследования склонности к интернет-зависимости у подростков и юношей	17
1.5. Лонгитюдные исследования проблемы интернет-зависимости	18
1.6. Пандемия COVID-19 как фактор увеличения интернет-зависимых подростков и юношей	20
Глава 2. Эмпирическое исследование склонности к зависимости у школьников в связи с пандемией	25
2.1. Программа и методы эмпирического эксперимента	25
2.2. Сбор данных респондентов за 2019 год и их первичный анализ.....	28
2.3. Сбор данных респондентов за 2022 год и их первичный анализ.....	31
2.4. Анализ результатов исследования и их интерпретация	34
Обсуждение	37
Заключение	40
Используемые источники	43
Приложение 1. Методики для диагностики и самодиагностики Интернет-зависимости	46
Приложение 2. Лифлет «Как не стать «заложником» интернета»	51

Введение

Невозможно представить себе современный мир без Интернета и гаджетов. Интернет – незаменимый источник информации, средство связи, универсальное хранилище. Постиндустриальное общество использует цифровые устройства повсеместно: в быту, на работе, для учебы и т.д. Люди все чаще уходят с головой в социальные сети, онлайн-развлечения, убегая от реальности, проблем. Несомненно, это оказывает немаловажное влияние на психику, поведение, здоровье [19].

Активное использование интернета породило интернет-зависимость – довольно новое явление для киберпространства. Она не возникает стихийно, а вырабатывается из-за постоянного интернет-скроллинга, длительного времяпровождения в Интернете. Проблема актуальна для всех возрастов уже с 90-х годов прошлого века и нуждается в более подробном изучении.

Современные школьники, пожалуй, самые активные пользователи сети Интернет: за последние 10 лет была введена система электронного дневника, информационные платформы, распространились онлайн-школы, а также доступно огромное множество развлечений (социальные сети, онлайн-игры, приложения, сериалы, фильмы и т.п.). Их психика еще не окрепла, мировоззрение на стадии формирования. Именно поэтому изучение интернет-зависимости среди детей, подростков и юношей требует тщательного изучения [20].

С 2020 года жизнь людей кардинально поменялась: пандемия COVID-19 внесла свои коррективы. Всем пришлось перейти на удаленный формат работы и учебы с использованием цифровых устройств и новых технологий. Самоизоляция породила появления новых видов услуг или развитие уже существующих: онлайн-шоппинг, доставка еды, онлайн-кинотеатры стали востребованы как никогда [21].

Изменения ритма жизни затронули и школьников: онлайн-обучение стало новым опытом для школьников России. Обучающиеся все чаще стали проводить время в интернете, что потом затруднило переход на очное обучение. Можно сказать, что онлайн-обучение оказало огромное влияние на формирование интернет-зависимостей у школьников, а, как мы подчеркнули ранее, это оказывает влияние на неокрепшую детскую психику, а впоследствии на психику будущего юноши и взрослого.

Актуальность исследования также состоит в том, что пандемия COVID-19 до сих пор не закончилась, стоит быть готовым к стихийному переходу на дистанционный формат. Исследование интернет-зависимости, ее предотвращение и лечение – запросы современности, которые постоянно требуют какого-то алгоритма, решения.

В своей работе мы попытались выяснить, каким образом повлияла пандемия COVID-19 и переход на дистанционное обучение на распространение интернет-зависимости среди одной и той же группы респондентов в период с 2019 по 2022 год.

Цель нашей работы: изучение взаимосвязи пандемии COVID-19 и перехода на дистанционное обучение на распространение интернет-зависимости среди юношей и девушек 17-18 лет.

Объект исследования – интернет-зависимость среди юношей.

Предмет исследования – процесс формирования интернет-зависимости у юношей и девушек в условиях пандемии COVID-19 и дистанционного формата обучения.

База исследования: обучающиеся 11-х классов МБОУ «Лицей №165».

Гипотеза исследования: число старшеклассников с признаками интернет-зависимости увеличилось с 2019 по 2022 год из-за социального дистанцирования во время пандемии COVID-19.

На основе данной гипотезы были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать специальную научно-педагогическую литературу по исследуемой теме.
2. Проанализировать исследование среди 9х классов, проведенное в 2019 году с целью диагностики рисков интернет-зависимости среди подростков.
3. Осуществить диагностику юношей с целью определения рисков интернет-зависимости, а также с целью фиксирования существенных поведенческих изменений.
4. Сопоставить результаты диагностики за 2019 и 2022 года среди подростков и юношей с целью выявления рисков интернет-зависимости.
5. Составить статистическую модель динамики интернет-зависимости с 2019 по 2022 среди юношей.
6. Разработать практические рекомендации по самостоятельной диагностике интернет-зависимости, а также по ее предотвращению, для школьников.

Для реализации поставленных задач использовались следующие **методы**: анализ научной литературы, тестирование, наблюдение, лонгитюд, математическая обработка данных, опытно-экспериментальная работа, сравнение, обобщение.

Глава 1. Теоретические основы явления интернет-зависимости

1.1. Понятие и критерии, причины и последствия Интернет-зависимости

Интернет-зависимость — это форма поведенческой зависимости, которую можно описать как чрезмерное или неконтролируемое использование компьютера, которое сохраняется, несмотря на серьезные негативные последствия для личных, социальных или профессиональных функций. [1, Р.3]

Явление интернет-зависимости появилось сравнительно недавно. Термин «интернет-зависимость» («Internet Addiction Disorder») введен в научный и практический оборот в 1995 году психиатром А. Голдбергом, который, как и клинический психолог К. Янг, изучая феномен зависимости от интернета, определил его как «подобие алкогольной или наркотической зависимости и поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь» [12, с. 86].

Непреодолимое желание проверить e-mail, ожидание следующего выхода в интернет, жалобы окружающих на затяжное времяпровождение в интернете — основные признаки наличия интернет-зависимости по мнению Кимберли Янг [11].

Что объединяет интернет-зависимость с другими зависимостями? Большинство терапевтов сошлись во мнении, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Часть исследователей уверены, что существует «зависимый тип личности», и люди, имеющие такие черты, находятся в группе риска. Этими чертами являются крайняя несамостоятельность, неумение сказать "нет" из-за страха быть отвергнутым, ранимость критикой или неодобрением, нежелание брать на себя ответственность и принимать решения, и, как следствие, подчинение значимым людям. Личность становится пассивна. Она не способна принимать решения самостоятельно.

Общие признаками компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой.

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Проблема аддикции (патологической зависимости) начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Происходит процесс,

во время которого человек не только не решает важных для себя проблемы (например, бытовые, социальные), но и останавливается в своем личностном развитии. Этому процессу могут способствовать биологические (например, индивидуальный способ реагирования на алкоголь, как на вещество, резко изменяющее психическое состояние), психологические (личностные особенности, психотравмы), социальные (семейные и внесемейные взаимодействия) факторы. Важно отметить, что аддиктивная реализация включает в себя не только аддиктивное действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения.

Что делает Интернет притягательным в качестве средства “ухода” от реальности?

Во-первых, возможность анонимных социальных интеракций (здесь особое значение имеет чувство безопасности при осуществлении интеракций, включая использование мессенджеров).

Во-вторых, возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы “Я”, вербализация представлений и фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, ролевые игры в чатах).

В-третьих, чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (здесь важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника, так как в любой момент можно найти нового).

В-четвертых, неограниченный доступ к информации (“информационный вампиризм”). Занимает последнее место в списке, так как в основном опасность стать зависимым от Интернета подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются, чуть ли не единственным средством общения.

Интернет-зависимость влечет за собой такие проблемы как:

- увеличение числа конфликтов
- хронические депрессии
- замена реальной жизни виртуальным миром
- затрудненная социализация
- потеря контроля времени пребывания в интернете
- чувство дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом.

Используя Интернет, пользователь вместо стремления "думать" и "учить" предпочитает "искать". Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни - происходит девальвация нравственности.

Интернет-зависимость почти единогласно считается негативным направлением изменения личности и ее деятельности (мотивационных, целеобразующих и операциональных составляющих), опосредствованной взаимодействием с Интернетом.

Рассмотрим конкретные разновидности опосредствованной Интернетом деятельности, которые потенциально способны вести к глобальным личностным преобразованиям. Можно выделить три основных вида:

1. Познавательная – интерес к программированию, телекоммуникациям, хакерству. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, из-за неразвитых социальных качеств (личностных и морально-правовых). Мотивы деятельности хакеров: познание, но, в то же время - корысть, стремление стать уважаемым, выразить себя и т.д.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что в своих крайних проявлениях хакерство - негативная личностная аномалия.

2. Игровая - увлеченность компьютерными играми, онлайн-играми, которые могут привести к болезни - игромании. Игровая деятельность нужна для развития индивидов и социальных групп. Между тем, увлечение компьютерными играми принимают за угрозу развития личности, особенно если речь идет о подростках, у которых наблюдается зависимость от игр, когда они убегают от проблем в реальном мире. Одной из самых непонятных проблем является принципиальная возможность переноса виртуального опыта в реальную жизнь. Например, когда игрок «вживается» в своего игрового персонажа. Очевидные проявления переноса у игроков могут носить негативный характер (уход в виртуальную реальность и отсутствие интереса к реальности).
3. Коммуникативная - увлечение онлайн-общением или, как крайний вариант - Интернет-аддикция, в том числе киберсексуальная. Коммуникативная деятельность в Интернете разнообразна. В настоящее время происходит интенсивное экспериментирование с анонимностью, от предельного самораскрытия с элементами эксгибиционизма до обмана, склонности к манипулированию и попыток фактически управлять мнением о себе.

1.2. Киберзависимость как патологическая форма интернет-зависимости

Существовало мнение, что интернет-зависимость не является серьезной болезнью и не нуждается в таком повышенном внимании исследователей. Однако с развитием информационных технологий отношения человека с Интернет-сетью изменились: человек стал все больше времени проводить в интернете, погружаясь в него и совсем забывая реальность. Интернет-зависимость часто стала принимать патологические формы. Это явление получило название «киберзависимость» [4, с. 54].

Киберзависимость - это новый вид психологической зависимости без наркотических веществ, побуждающей искать предмет (инструмент, аппарат) или возможность для выполнения того или иного действия, в отличие от зависимости от химического вещества, необходимого для комфортной жизнедеятельности. В случае киберзависимости проблемой становится определенный предмет или, чаще всего, поведение и действия, связанные с его использованием. Примером наиболее динамично распространяющихся видов киберзависимости являются *интерхолизм* (интернет-зависимость), а также зависимость от мобильного телефона. Существует более 20 терминов, определяющих такого рода зависимость, в том числе *киберзависимость*, *инфохолизм*, *инфозависимость*, *сетехолизм*, *нетохолизм*, *интерхолизм*, т.е. зависимость от технологий и т.д. [3].

Заметим определенную разницу между понятиями «интернет-зависимость» и «киберзависимость». Интернет-зависимость – неконтролируемое времяпровождение в интернете, в то время, как киберзависимость – психическая болезнь, которая изучается психиатрами и психотерапевтами.

Следует, однако, отметить, что среди современных классификаций психопатологий нет такого раздела, как киберзависимость, она включена в действующую классификацию болезней. Предпринимаются попытки определения диагностических критериев, предназначенных, например, для

распознавания *синдрома зависимости от Интернета* (СЗИ), которые основаны преимущественно на индикаторах зависимостей, содержащихся в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders — DSM-IV) и «Международной статистической классификации умственных и поведенческих отклонений» (International Classification of Mental and Behavioural Disorders — МКБ-10) 21 или представляют собой определенную модификацию критериев, отражающих патологический характер азартных игр (DSM-IV) [3].

Явление киберзависимости еще раз доказывает актуальность и необходимость исследования интернет-зависимости, чтобы предотвратить более серьезные последствия в будущем [4, с. 55].

1.3. Психологические особенности подростков и юношей, их сходства и различия. Причины формирования зависимости от Интернета у подростков и юношей

В настоящее время практически все школьники имеют неограниченный доступ в сеть Интернет дома, школе, общественных местах. Интернет стал незаменимым составляющим жизни нынешнего подростка: школьник может не только искать информацию и общаться с друзьями и близкими, а также это способ проявить себя, заслужить признание других, реализовав свои престижные потребности. Во-первых, это обосновывается возрастными особенностью переходного возраста - периодом кризиса. Одна из особенностей данного периода – бурное физическое и половое развитие, которое осознается и переживается подростками по-разному. Это зависит от того, как взрослые учитывают влияние этих изменений на его психику и поведение. Главные особенности подросткового возраста, по мнению Э. Шпрангеру, – открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Это возраст мечтаний, неясных стремлений,

неудовлетворенности, пессимистических настроений; возраст повышенной нервозности и максимума самоубийств [6].

В отличие от подростка, юноша – сформировавшаяся личность со своими установками, мировоззрением и мнением. Это личность, которая прошла подростковый период. Теперь она более рационально принимает решения, несет ответственность за свои слова и поступки, менее подвержена негативному влиянию общества и среды. Во-первых, это связано с периодом получения среднего общего или среднего профессионального образования, переходом на более высокую ступень образования. В связи с этим юноша должен взять ответственность за подготовку к экзаменам и продолжения своего образования. Если же юноша не хочет получать высшее образование, то он вынужден трудоустроиться. Часто юноши более полно осознают ответственность за свою жизнь именно после трудоустройства на свою работу, когда пробуют себя в новых профессиях, зарабатывают первые деньги. Это вторая причина и еще оно отличие от экспрессивных подростков.

В плане использования интернета юношами может быть двоякая ситуация: некоторые личности, осознав степень ответственности в предэкзаменационный период начинают чаще использовать интернет в целях подготовки к экзаменам и ЕГЭ, а другие – наоборот отстраняются от такого огромного использования интернета. Стоит различать цели проведения времени в интернете.

Исследование "Фонда Развития Интернет", проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило потребности, которые подростки и юноши удовлетворяют с помощью Интернета [13]:

- Потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает, в первую очередь, стремление к независимости от родителей);

- Потребность в самореализации и признании;
- Потребность в признании и познании;
- Удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви;
- Потребность в обладании;
- Познавательную потребность, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации.
- В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет экзистенциальные потребности человека.
- Идентификация. Подростки пытаются определить свое место в окружающем мире. Они задают себе "общемировые" вопросы: Кто Я? Зачем я живу? Это вопросы, ответы на которые очень трудно дать и некоторые могут быть найдены в киберпространстве.
- Интимность и принадлежность. В процессе взросления человек знакомится с различными аспектами интимных отношений, в особенности с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности. В киберпространстве человек может найти людей со схожими ценностями, интересами.
- Сепарация от родителей и семьи. Поиски подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими людьми идут рука об руку с желанием отделиться от родителей. Подросток хочет быть независимым и делать то, что он хочет. Но в то же время он не хочет

полностью отделяться от родителей. Интернет – это площадка, где ты можешь знакомиться и открывать мир, но в то же время оставаться дома с родителями.

- Избавление от фрустрации. Подростковый возраст - это сложный и фрустрирующий период жизни, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Избавиться от них он может попытаться в анонимном киберпространстве, где нет ответственности.

Факторы риска формирования Интернет-зависимости связаны со следующими личностными особенностями подростков:

- склонностью к поиску новых ощущений
- агрессивностью
- тревожностью
- асоциальными стратегиями копирования
- эмоциональной отчужденностью
- низким коммуникативным опытом др.

Большое значение имеют факторы новизны и непривычности опыта, позволяющего варьировать степень анонимности общения. Новизна естественным образом привлекает подростков, которая, по-видимому, наиболее активно экспериментирует с анонимными формами общения.

К проявлениям зависимости от Интернета относится не только зависимость от социальных сетей, но и привязанность к азартным интернет-играм, электронным покупкам; страсть к навигации по WWW; пристрастие к сексуальным применениям Интернета. Последний вид зависимости наступает подростков в переходном возрасте или в момент полового созревания, что

приводит к формированию асоциального представления о сексе и появлению психических травм и проблем в отношениях в будущем [14].

На основе вышесказанного можно понять, что основные проблемы интернет-зависимого пользователя напрямую зависят от самопринятия. Как известно, подростки испытывают сложности в близком общении и самораскрытии, а также в принятии своего физического "Я" и своих телесных потребностей. Возможной причиной этого являются неразвитые, детские механизмы самооценки, порождающие завышенные требования к себе. Для части подростков чрезмерная вовлеченность в Интернет сопряжена с готовностью контролировать каждый этап работы компьютерных программ; эту склонность контролировать они могут перенести и в сферу человеческих отношений, а так как попытки манипулирования другими людьми часто заканчиваются неудачей, это может толкать детей к замкнутости и социальной изоляции [15, с.120].

От того, организации досуга подростка зависит дальнейшее формирование его личности, ценностей, установок, представлений об обществе и своего места в нем. Проблема Интернет-зависимости среди подростков является актуальной в настоящее время. Подростки - наиболее незащищенные пользователи сети Интернет, потому что они не в состоянии самостоятельно качественно фильтровать то количество информации, которое обрушивается на них в Интернете. Воспитание компьютерной культуры, самовоспитание пользователей – то, что поможет побороть Интернет-зависимость.

1.4. Методы исследования склонности к интернет-зависимости у подростков и юношей

Нельзя определенно сказать, положительное или отрицательное влияние на формирование личности оказывает сеть Интернет. В цепочке "юноша - компьютер - интернет" тоже возможно два варианта развития их взаимосвязи: "положительный" и "отрицательный". Во второй взаимосвязи при использовании информационных технологий появляются психологические проявления интернет-зависимости: она проявляется в проблемах поведения и контроля над влечениями, а также приводит к изменению личности в целом.

В 2013 году Фондом Развития Интернет и факультетом психологии МГУ имени М.В. Ломоносова при поддержке «Google» было проведено первое в России научное исследование цифровой компетентности подростков и их родителей. По его результатам в нашей стране ежедневно пользуются интернетом 89% детей в возрасте от 12 до 17 лет и 53% их родителей. В будние дни проводят в интернете от 3 до 8 часов 37% юношей и девушек, в выходные – 47%. Мобильный интернет у детей в два раза более популярен, чем у их родителей. Большинство подростков и взрослых используют интернет для поиска интересной информации. На втором месте по популярности у юношей и девушек – поиск информации для учебы. Почти треть опрошенных подростков считают, что в интернете нет недостатков. Главный вывод исследования состоит в том, что уровень цифровой компетентности, как у подростков, так и у их родителей составляет в России примерно третью часть от максимально возможного (34 % и 31% соответственно). Исследователи отмечают, что стремительный рост числа интернет-зависимых пользователей в нашей стране связан с тем, что у четверти из них зависимость от интернета формируется уже после полугода его использования [2].

Данное исследование интересно в рамках нашего исследования, потому что иллюстрирует показатели зависимости подростков в России. Видны увеличения показателей роста уровня Интернет-аддикции, но, так как

исследование было проведено в 2013 году, то ситуация могла поменяться в обе стороны: зависимость может увеличить или уменьшить свои темпы роста. Этот вопрос заинтересовал меня как исследователя, поэтому в эмпирическом исследовании я уделю этому внимание.

Среди юношей экспериментальные исследования проводятся реже, чем среди подростков. Это связано с тем, что юноша – переходная стадия взросления от подростка к взрослому, поэтому юношей часто относят именно к группе молодежи от 18 до 35 лет (в РФ). В исследованиях часто юность приравнивается к студентам или молодежи, поэтому есть смысл рассмотреть исследования среди студентов.

Рассмотрим эксперимент, проведенным среди студенчества. В качестве испытуемых выступили студенты УГАТУ в количестве 100 человек в возрасте от 20 до 24 лет. В качестве основного метода был взят тест Кимберли Янг для определения наличия Интернет-зависимости. Тест показал, что привыкание к интернету среди студентов УГАТУ начинает развиваться, т.к. большинство опрошенных студентов (66%) страдают Интернет-зависимостью. Но поскольку основную массу из них составляют слабовзависимые (64%) и не зависимые (34%), то можно сделать вывод, что ситуация находится под контролем [7].

Исходя из приведенных выше экспериментов среди подростков и юношей, можно понять, что основным методом исследования интернет-зависимости опросник К. Янг. Также часто используются опросники по исследованию рисков интернет-зависимости, эксперименты на концентрацию внимания, память, мышление. Именно опросник Кимберли Янг станет инструментом для получения данных респондентов в моем исследовании.

1.5. Лонгитюдные исследования проблемы интернет-зависимости
Лонгитюдное исследование (англ. longitudinal study от longitude — долговременный) — научный метод, применяемый, в частности, в социологии

и психологии, в котором изучается одна и та же группа объектов (в психологии — людей) в течение времени, за которое эти объекты успевают существенным образом поменять какие-либо свои значимые признаки.

Преимущества исследования:

Преимуществами лонгитюдного метода по сравнению с обычным мониторингом, где на каждом этапе применяется новая выборка, состоит в возможности наблюдать за развитием во времени одних и тех же объектов или людей, наблюдать за изменениями их личности (мотивами, ценностями и т.д.). Жизненные события могут, хотя и со значительно меньшей точностью, отмечаться и в ретроспективном (обычном) исследовании, однако оно не позволяет изучать изменения в ценностно-мотивационной области, а также их влияние на жизненный путь отдельного человека или объекта.

Недостатки метода:

Главными недостатками лонгитюдных исследований является их внутренняя валидность по следующим основным причинам:

- 1) Высокая затратность
- 2) Техническая сложность осуществления мероприятия, вызванная постоянной необходимостью на каждой ступени исследования заниматься сбором данных
- 3) Постоянный розыск и идентификация испытуемых в связи с переездами, обработка и оценка данных всех этапов исследования
- 4) «Смертность» испытуемых. «Смертность» испытуемых означает, что люди, участвующие в исследовании на начальных этапах, недоступны к концу исследования (уезжают, умирают, отказываются от дальнейшего участия и т. д.). В этом случае сокращается или пропадает база для сравнения наблюдений, сделанных до и после интересующего нас

события. «Смертность» является одним из основных источников невалидности для лонгитюдных исследований.

- 5) Эффект исследуемого события может оказаться замедленным. Могут пройти годы, прежде чем результаты исследуемого события будут заметны, если вообще проявятся.
- 6) Возникновение эффекта Хоуторна - это условия, в которых новизна, интерес к эксперименту или повышенное внимание к нововведению приводят к искажённому, зачастую благоприятному результату [8].

Метод лонгитюдного исследования довольно интересно рассмотреть в изучении интернет-зависимости, чтобы проследить динамику изменений на одной группе людей. Его применяла Т. Спиркина, которая изучала динамику интернет-зависимости в период с 2004 по 2007 год. Для выявления интернет-аддикций она использовала опросник «Поведение в интернете» А. Жичкиной. В исследовании принимали участие 48 респондентов в возрасте от 15 до 36 лет с выраженной склонностью к интернет-зависимости. Она выделила несколько стадий интернет-зависимости: стадию легкой увлеченности, стадию увлеченности, стадию зависимости и стадию привязанности. Многие из респондентов, по результатам конечного среза, побороли склонность к интернет-зависимости, заменив ее активной реальной жизнью.

1.6. Пандемия COVID-19 как фактор увеличения интернет-зависимых подростков и юношей

За 2020 год аудитория социальных сетей выросла более чем на 10 %, и к началу июля 2020 года насчитывала 3,96 миллиарда пользователей. Можно сказать, что тех, кто пользуется соцсетями, сейчас больше, чем тех, кто ими не пользуется. Рост новых пользователей в последние месяцы, по-видимому, ускорился[16].

Согласно результатам глобального аналитического отчета «Мы социальные» («We are social», 2021) в России насчитывается около 99 млн активных пользователей социальных сетей, что соответствует 67,8% населения страны. Наибольшую долю пользователей составляет молодежь от 25 до 34 лет, примерно в равном соотношении представлены молодые мужчины и женщины (12,6% и 14,5% от общего числа активных пользователей соответственно). Следующей категорией пользователей по степени вовлеченности в использование интернета являются дети, подростки и молодые взрослые в возрасте от 12 до 24 лет (девушки – 9,5%, молодые люди – 10,0%). В отчете говорится, что среднее время, которое россиянин проводит в интернете, составляет 7 ч. 52 мин. в день, при этом на социальные медиа приходится 2 ч. 28 мин. Примечательно, что на сегодняшний день среднестатистический российский пользователь заводит не менее 7 аккаунтов в различных социальных медиа [17]. В это время частое использование социальных сетей и медиа потенциально может приводить к разного рода негативным изменениям в психике и поведении. Так, российское исследование изучения психологического благополучия у молодежи подросткового и юношеского возраста во время пандемии COVID-19, декларирует, что активное использование интернета может стать причиной проблем в семье, а также является неадаптивной стратегией борьбы со стрессом в период социального дистанцирования. А одно из зарубежных исследований взаимосвязи проблемного использования социальных медиа и чувства страха перед коронавирусной инфекцией показало, что чрезмерное использование молодежью социальных сетей и мессенджеров негативно влияет на сон и общее эмоциональное состояние, а также приводит к возрастанию страха заражения вирусом [16].

В период пандемии COVID-19 цифровые средства и социальные сети стали возможностью продолжить трудовой и образовательный процесс в условиях ограничительных мер в целях предотвращения распространения

коронавирусной инфекции, введенные в регионах России. Было проведено исследование, в котором выяснилось, что социальное дистанцирование оказало влияние на поведение людей в Интернете. По результатам исследования, респонденты пользовались социальными сетями и мессенджерами в течение года. Самыми популярными социальными медиа-ресурсами среди испытуемых были: ВКонтакте (100%), YouTube (85%), Instagram (79%), WhatsApp (70%), Zoom (62%), Telegram (50%), TikTok (36%), Viber (31%) [18].

Ограничения, коснувшиеся привычных ранее форм офлайн-общения, спровоцировали неизбежный рост общения по телефону, видеосвязи и в социальных сетях: 26,6% (52 чел.) участников анкетирования отметили, что стали проводить время в социальных сетях значительно чаще; 38,5% (75 чел.) – немного чаще; треть респондентов (30,2%, 58 чел.) отметила, что частота использования ими социальных сетей не изменилась с момента начала пандемии COVID-19; минимальное количество участников ответили, что стали проводить время в социальных сетях немного реже (2,6%, 5 чел.) либо значительно реже (2,2%, 4 чел.) [18].

Указанные изменения коснулись увеличения как частоты, так и продолжительности времени, которое участники исследования затрачивали на общение в социальных сетях. Согласно субъективным оценкам респондентов, до начала пандемии подавляющее большинство студентов (82,3%, 158 чел.) использовали социальные сети ежедневно, 14,1% (27 чел.) – практически ежедневно, 3% (6 чел.) респондентов пользовались социальными сетями несколько раз в неделю, а 0,5% (1 чел.) почти никогда ими не пользовались.

С началом пандемии респонденты отметили рост частоты использования социальных сетей: 89,6% (172 чел.) студентов стали проводить время в социальных сетях ежедневно, соответственно количество лиц, которые проводили время в социальных сетях реже, снизилось. Практически ежедневно стали использовать социальные сети 9,4% (18 чел.) респондентов,

и лишь 1% (2 чел.) участников исследования отметили, что пользовались социальными сетями несколько дней в неделю.

По результатам анкетирования было выявлено, что в обычный учебный (рабочий) день до начала пандемии треть участников исследования (33,9%, 65 чел.) проводила в социальных сетях в среднем 4 часа и больше, при этом во время пандемии количество студентов, давших подобный ответ, выросло на 15% (28 чел.) – в социальных сетях 4 часа и более проводили уже 48,4% (93 чел.) ответивших. Процентное соотношение участников, которые проводили 3 часа и меньше в социальных сетях в обычный учебный день, соответственно снизилось [17].

Эти исследования натолкнули нас на мысль, что пандемия оказала значительное влияние на формирование интернет-зависимости. В своей работе мы попытаемся рассмотреть все аспекты использования Интернета, в том числе статистику использования социальных сетей, влияние дистанционного обучения на повседневные привычки респондентов и последствия социального дистанцирования в развитии личности и ее роста.

Выводы по первой главе

1. Информатизация и коммуникативная насыщенность современной среды требуют повышенного внимания к проблеме интернет-зависимости.
2. Изучение и предотвращение интернет-зависимости среди юношества в настоящее время стало актуальной задачей.
3. Стоит учитывать психологические особенности подростков и юношей в вопросах интернет-зависимости, а также уделить особое внимание группе юношей от 16 до 18 лет.
4. Интернет-зависимость у подростков и юношей может привести к болезни под названием «киберзависимость», поэтому главная задача – предотвратить ее.

5. Существенное влияние на увеличение интернет-зависимых подростков и юношей оказала пандемия COVID-19, но ее влияние еще не до конца изучено.
6. Интернет-зависимость среди юношей после пандемии COVID-19 требует эмпирического исследования.
7. Одним из самых показательных методов изучения является лонгитюдное исследование.

Глава 2. Эмпирическое исследование склонности к зависимости у школьников в связи с пандемией

2.1. Программа и методы эмпирического эксперимента

Практическое исследование интернет-зависимости не может обойтись без конкретных методов психологической диагностики. Подобно любой другой нехимической зависимости, интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определённой формы поведения. С этой точки зрения, зависимость характеризуется тремя главными симптомами:

1. Нарастание дозы (время, проведённое в интернете, увеличивается)
2. Изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни)
3. Синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности)

На основании этих критериев был подобран **тестовый материал**. В своем исследовании мы использовали анкету-опросник «Поведение в сети Интернет» и тест К.Янг на интернет-зависимость.

Анкета «Поведение в сети» была составлена с целью выяснения ежедневного времени пребывания и основных занятий в Интернете, а также соблюдение мер личной безопасности пользователя в процессе нахождения в сети (приложение 1).

Тест К. Янг (приложение 1) представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена. Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех

лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния испытуемого.

Первичный срез эмпирического исследования проводился в ноябре 2019 среди обучающихся 9-х классов МБОУ "Лицей №165". В нем приняли участие 86 респондентов в возрасте от 14 до 15 лет. Работа была посвящена наблюдению за поведением старшеклассников в киберпространстве. На тот момент целью исследования было – зафиксировать количество подростков, находящихся под угрозой интернет-зависимости. Эти данные мы использовали в данном исследовании для составления динамики роста интернет-зависимых подростков.

Второй срез эмпирического исследования был проведен в январе 2022 года среди обучающихся 11-х классов МБОУ «Лицей №165». Группа респондентов была взята та же самая, как и предполагает лонгитюдное исследование. За промежуток между срезами произошло событие, которое изменило жизнь современного общества – ограничительные меры и переход на дистанционное обучение.

Как было сказано выше, величина выборки составляет 86 человек, из которых 55 девушек и 31 юноша. Изначально это – подростки 9-х классов, которые заканчивают основное общее образование. У них заканчивается подростковый экспрессивный период, но они в большинстве своем инфантильны и не осознают груз ответственности за предстоящие экзамены. В 2022 году это уже старшеклассники 11-го класса, которые активно готовятся к ЕГЭ. У них закончился подростковый период, они уже осознают ответственность перед окончанием школы. Скоро для них наступит новый этап социализации – студенчество. Выборка интересна тем, что подростковый и юношеский возраст часто различаются поведением, поступками, их взрослостью. К тому же, явление интернет-зависимости группы старшеклассников 17-18 лет было изучено незначительно.

Исследование включало в себя несколько этапов:

1. Анализ методической литературы, который помог сформулировать гипотезу исследования. Этот этап работы проводился в ноябре-декабре 2021 года, но еще дополнялся в январе-феврале 2022 года.
2. Повторный анализ статистики 2019 года среди учеников 9-х классов в декабре 2021 года.
3. Анализ методов исследования 2019 года и их модернизация. Опросник К. Янг остался без изменений, а опросник «Поведение в интернете» модернизировался, чтобы учесть потребности современных пользователей интернета. Были добавлены вопросы, которые уточняли конкретные социальные сети, были добавлены новые виды занятий в интернете в вариантах ответа (онлайн-шоппинг, подготовка к ЕГЭ, саморазвитие и др.), также были вопросы о дистанционном обучении, его плюсах и минусах и т.д. (см. приложение 1). Это было необходимо, так как предыдущий опросник «Поведение в интернете» стал неактуален для современных реалий. Этот этап был проведен в начале января 2022 года.
4. Проведение анкетирования в начале января 2022 года. Опрос проводился посредством интернет-сети с использованием возможностей облачного пространства Google Drive и социальной сети ВКонтакте. Мы использовали сервис Google Forms. В гугл-форму были введены вопросы анкет с вариантами ответов и свободными полями. Все ответы были анонимными и собирались в хранилище Google Forms. Ссылки на прохождение теста распространялись посредством социальной сети ВКонтакте.
5. Сбор данных в середине января 2022 года. Проводился с использованием программы Excel, а также использованием математического подсчета процентов по формулам в данной программе.

6. Анализ данных был проведен в начале февраля 2022 года. Он включал в себя сопоставление данных 2019 года с данными 2022 года. Анализ проводился по половозрастному признаку, учитывались изменения опросника «Поведение в интернете».
7. Обсуждение результатов происходило на основе анализа данных в феврале 2022 года. На нем были подведены выводы по главе работы, а также проанализированы основные моменты работы.

2.2. Сбор данных респондентов за 2019 год и их первичный анализ

Табл.1. Анализ состава выборки по 2019-2020 году, первичный срез

Возраст	Девушки	Юноши	Всего респондентов
14-15 лет	55 чел. (64%)	31 чел. (36%)	86 чел.

Как было сказано ранее, то группа респондентов 2019 года состояла из 55 девушек, которые составляли 64% от общего числа респондентов, и из 31 юноши, которые составляли 31% (см. табл.1).

«Анкета на выявление Интернет-зависимости» К. Янг (приложение 1)

Табл. 2. Опросник Янг по 2019 году (Девушки), первичный срез

Возраст	Низкий риск	Группа риска	Признаки зависимости
14-15 лет	40 чел. (73%)	13 чел. (24%)	2 чел. (3%)

Данные по опроснику К. Янг были распределены между девушками и юношами, так как интерес представляют именно половозрастные различия респондентов. Выявлено, что 73% девушек имеют низкий риск интернет-зависимости, 24% входят в группу риска, а 3% - имеют явные признаки интернет-зависимости (см. табл. 2).

Табл. 3. Опросник Янг по 2019 году (Юноши), первичный срез

Возраст	Низкий риск	Группа риска	Признаки зависимости
14-15 лет	28 чел. (90%)	2 чел. (6%)	1 чел. (4%)

По опроснику Янг среди данных подростков мужского пола было выявлено, что 90% имеют низкий риск интернет-зависимости, 6% подвержены зависимости, а еще 3% или 1 человек проявил признаки зависимости (см. табл. 3).

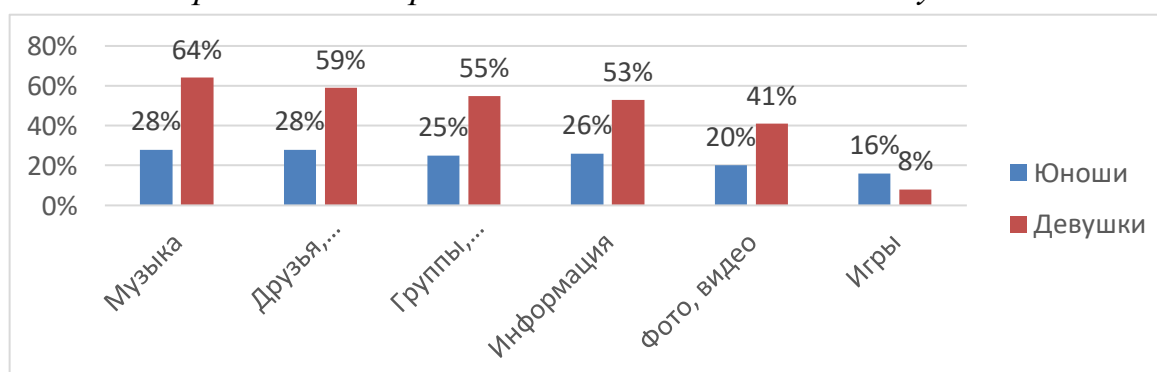
Опросник «Поведение в интернете» (приложение 1)

1) Сколько времени проводят респонденты в 2019 году в интернете:

- Меньше часа в сутки проводит в Интернете только 1 испытуемый (возрастная группа 14-летних);
- Около часа в сутки в сети проводят время 12% (10 человек), среди них нет ни одного респондента из группы 15-летних;
- По 2 часа в сети находятся 16% (13 человек);
- По 3 часа онлайн 22% (18 человек);
- По 4 часа и более в Интернете находятся 52% опрошенных (44 человека), потенциальная группа «риска».

2) Находясь онлайн, респонденты обычно:

Рис.1. Предпочтения респондентов в сети в 2019 году



- Слушание музыки – 92% (79 человек), в том числе девушки 64% (55 человек), юноши 28% (24 человека) от общего количества испытуемых;
- Общение с друзьями, знакомства – 87% (75 человек), в том числе девушки 59% (51 человек), юноши 28% (24 человека) от общего количества испытуемых;
- Общение в группах, сообществах – 80% (69 человек), в том числе девушки 55% (47 человек), юноши 25% (22 человека) от общего количества испытуемых;
- Поиск нужной информации – 79% (68 человек), в том числе девушки 53% (46 человек), юноши 26% (22 человека) от общего количества испытуемых;
- Размещение и просмотр фото, видеоматериалов – 61% (52 человека), в том числе девушки 41% (35 человек), юноши 20% (17 человек) от общего количества испытуемых;
- Онлайн игры – 24% (21 человек), в том числе девушки 8% (7 человек), юноши 16% (14 человек) от общего количества испытуемых (см. рис.1).

3) Зарегистрированы в социальных сетях 99% пользователей (85 человек), не зарегистрирован только один юноша 14 лет.

4) В онлайн игры играют 24% (21 человек) опрошенных, в том числе 16% (14 человек) юношей и 8% (7 человек) девушек.

5) 28% (24 человека) подростков, пренебрегая личной безопасностью, указывают подлинные персональные данные (фамилия, имя, телефон, место учебы, e-mail). 40% (34 человека) указывают свои данные частично. Оставшиеся 28 человек предпочитают оставаться анонимными.

- б) Добавляют в друзья людей, которых не знают лично, 46% (40 человек) опрошенных, 54% (46 человек) предпочитают не добавлять в друзья незнакомцев.

2.3. Сбор данных респондентов за 2022 год и их первичный анализ

«Анкета на выявление Интернет-зависимости» К. Янг (приложение 1)

Табл. 4. Анализ респондентов по 2022 году, контрольный срез

Возраст	Девушки	Юноши	Всего респондентов
17-18 лет	55 чел. (64%)	31 чел. (36%)	86 чел.

В исследовании приняло участие то же самое количество человек, что и в 2019 году, в тех же пропорциях: 64% - девушки 17-18 лет, 36% - юноши 17-18 лет (см. табл. 4).

Табл. 5. Опросник Янг по 2022 году (Девушки), контрольный срез

Возраст	Низкий риск	Группа риска	Признаки зависимости
17-18 лет	27 чел. (49%)	20 чел.(36%)	8 чел. (15%)

По опроснику К. Янг среди выявлено, что 49% девушек имеют низкий риск интернет-зависимости, 36% входят в группу риска, а 15% - имеют явные признаки интернет-зависимости (см. табл. 5).

Табл. 6. Опросник Янг по 2022 году (Юноши), контрольный срез

Возраст	Низкий риск	Группа риска	Признаки зависимости
17-18 лет	19 чел. (61%)	8 чел. (26%)	4 чел. (13%)

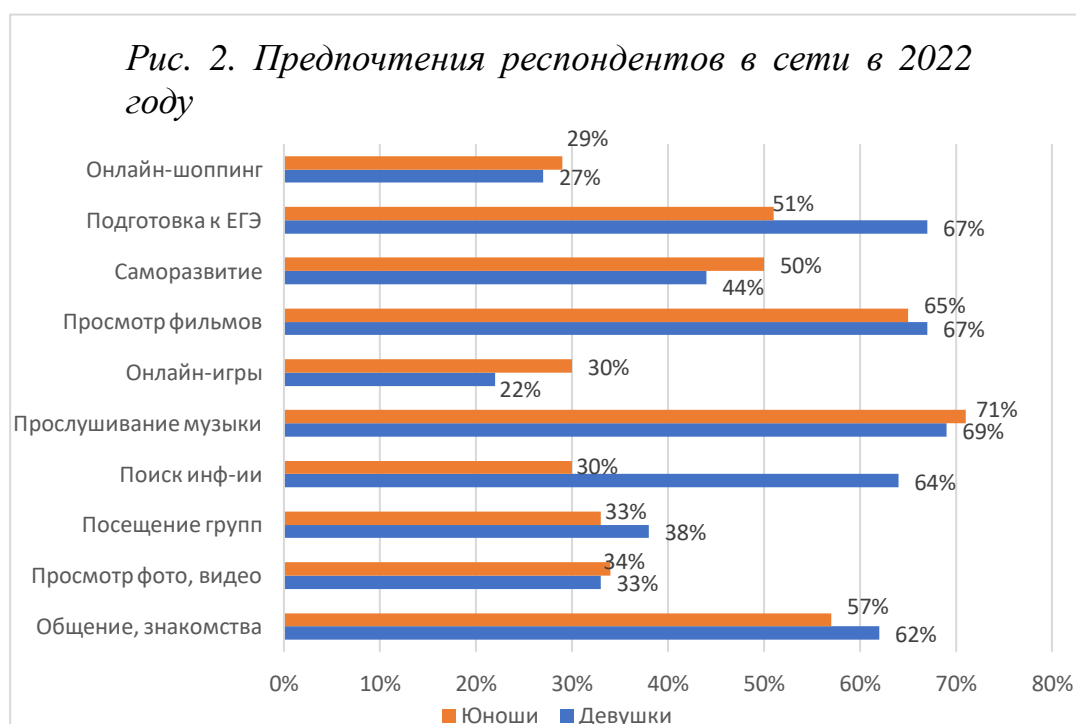
При исследовании юношей, их результаты показали, что 61% - не склонны к зависимости, 26% - имеют потенциальный риск, а 13% юношей имеют явные признаки интернет-зависимости.

Опросник «Поведение в интернете» (приложение 1)

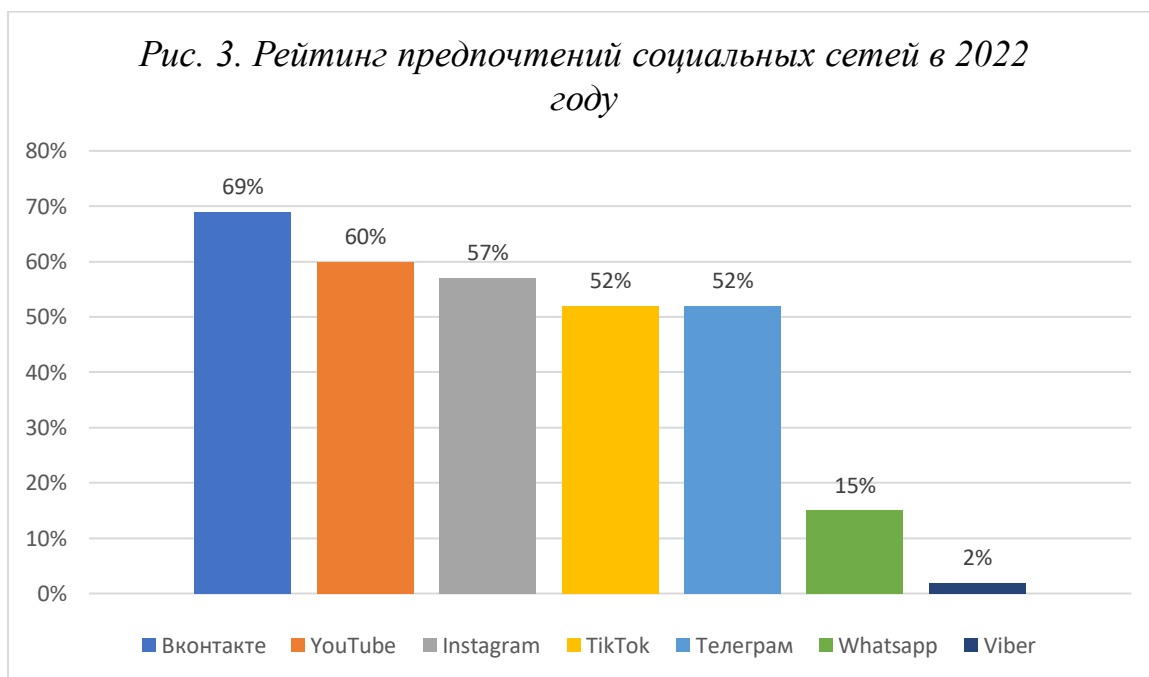
1) Сколько времени проводят респонденты в 2022 году в интернете:

- По 2 часа в сети находятся 8% (7 человек);
- По 3 часа онлайн 20% (17 человек);
- По 4 часа и более в Интернете находятся 72% опрошенных (62 человека), потенциальная группа «риска».

2) Находясь онлайн в 2022 году, пользователи обычно (процент исчисляется относительно каждой группы респондентов отдельно)



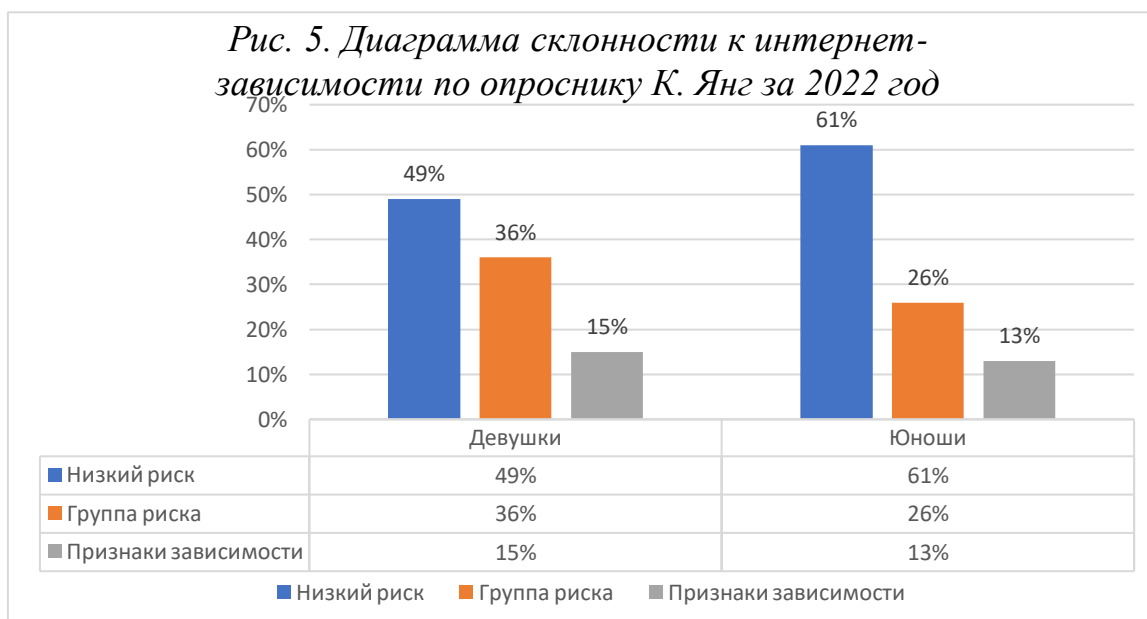
- 3) Зарегистрированы в социальных сетях 100% пользователей.
- 4) В онлайн-игры играют 32 (37%) человека, остальные 54 (63%) не заинтересованы таким родом занятий.
- 5) 41(48%) респондент указывают подлинные данные о себе, 45 (52%) указывают подлинные данные частично или вовсе не указывают их.
- 6) Добавляют в друзья незнакомых людей 35 (41%) человек, 51 (59%) не добавляют.
- 7) В каких социальных сетях респонденты проводят время в 2022 году:



Наиболее предпочитаемой социальной сетью по мнению респондентов, стала платформа «ВКонтакте», за нее проголосовало 69% человек. Далее по рейтингу идет видео-хостинг «YouTube», который использует 60% пользователей. Третьей по популярности стала социальная сеть «Instagram»: 57% пользователей выбирают именно ее. Четвертое место разделяют две популярные социальные сети «TikTok» и «Telegram», которые набрали по 52% голосов. Менее используемыми социальными сетями стали мессенджеры «WhatsApp» и «Viber», которые набрали 15% и 2% голосов соответственно (см. рис.3).

2.4. Анализ результатов исследования и их интерпретация

Проанализировав данные опросников, мы получили следующие результаты:



Склонность к интернет-зависимости у старшеклассников в 2022 году заметно выросла по сравнению с 2019 годом: количество респондентов с признаками зависимости возросло примерно на 10%, с высокой степенью риска более чем на 15% (см. рис. 4 и рис. 5).

Рис. 6. Диаграмма склонности к интернет-зависимости у девушек за 2019-2022 года

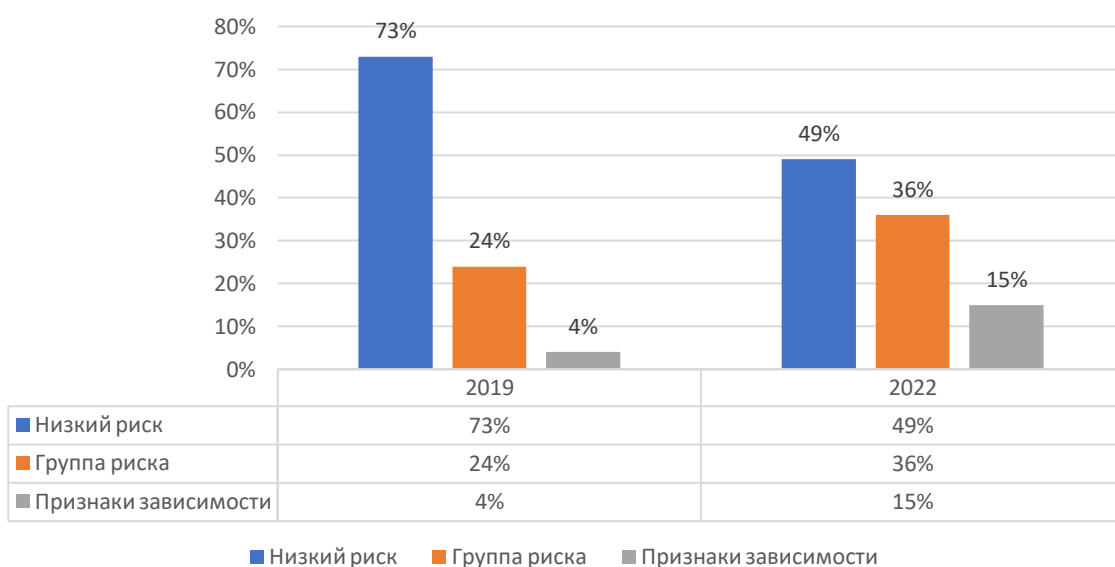
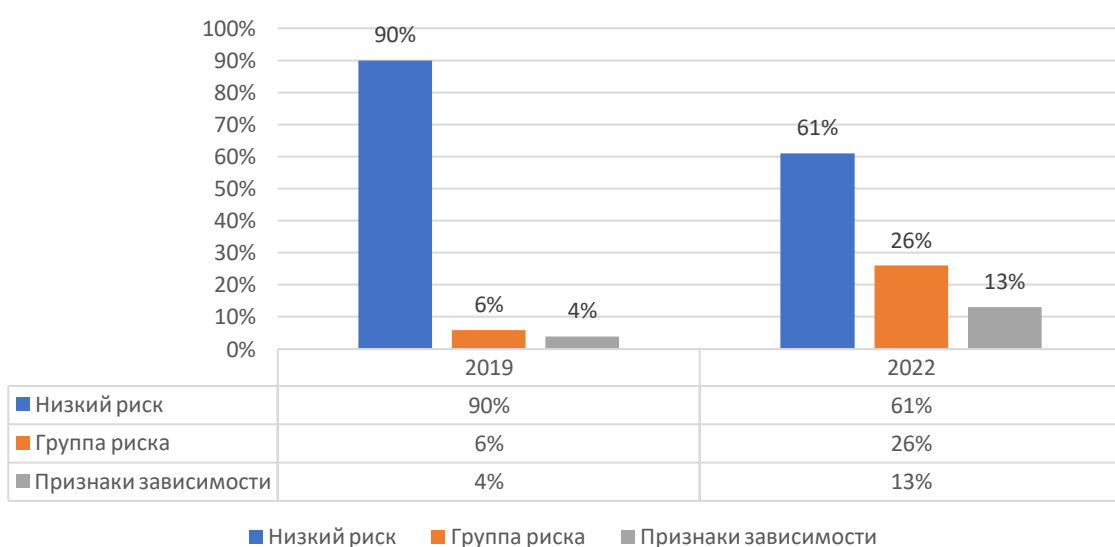


Рис. 7. Диаграмма склонности к интернет-зависимости у юношей за 2019-2022 года



Выявлены гендерные различия в результатах диагностики интернет-зависимости. В 2022 году только 49% девушек показали низкий риск, в то время как у юношей доля респондентов с низким уровнем риска составляет 61%. Та же тенденция просматривается в результатах 2019 года: доля юношей с низким уровнем риска на 17% больше, чем девушек.

Проанализировано время нахождения респондентов в киберпространстве (. В 2019 году меньше 2 часов в сутки проводили в интернете 13% пользователей. В 2022 году таких респондентов не выявлено совсем. Максимальное время в сети (4 часа и более) находились в 2019 году 52% респондентов, в 2022 году – 72% (потенциальная группа риска).

В социальных сетях в 2022 году зарегистрировано 100% респондентов (в 2019 году – 99%).

Наиболее популярными занятиями респондентов в интернете являются прослушивание музыки, общения с друзьями и знакомства, поиск нужной информации. Данные практически не изменились за 3 года исследования, гендерные различия незначительные (рис. 1 и рис. 2).

У респондентов изменились предпочтения в занятиях в интернете. Так, в 2019 году (рис. 1) посещение групп, сообществ в социальных сетях было в тройке наиболее предпочитаемых занятий в интернете (80% респондентов), то в 2022 году (рис. 2) доля таких ответов составила только 41% (7-е место в рейтинге). Старшеклассники стали активнее использовать интернет для просмотра фильмов, сериалов, видеороликов (с 61% в 2019 году до 85% в 2022 году).

Появились новые виды деятельности старшеклассников в интернете: подготовка к ЕГЭ (80%), саморазвитие (59%), онлайн-шопинг (36%).

Изменилось отношение старшеклассников к защите персональных данных. Если в 2019 году только 28% старшеклассников пренебрегали личной безопасностью, указывая подлинные персональные данные (фамилия, имя, телефон, место учебы, e-mail), то в 2022 таких стало 48%. Немного снизилось количество респондентов, добавляющих в друзья людей, которых они не знают лично (с 46% до 41%).

Обсуждение

Полученные в ходе лонгитюдного исследования данные показывают, что с введением дистанционного обучения в период пандемии коронавируса изменилось поведение старшеклассников в киберпространстве. Мы выяснили отношение респондентов к дистанционному обучению.

42% старшеклассников заявили, что учиться дистанционно для них очень комфортно, 16% не заметили никакой разницы по сравнению с очным обучением. 23% опрошенных отметили трудности в онлайн-обучении по некоторым предметам. 19% старшеклассников испытывали ярко выраженный дискомфорт в условиях дистанционного обучения.

Респонденты отметили изменения в собственном поведении, здоровье (как положительные, так и отрицательные) после изменений в привычном укладе школьной жизни:

- научился распределять время – 18 человек (21%);
- ухудшилось зрение – 16 человек (19%);
- появилась сонливость, усталость – 13 человек (15%);
- обострилась нехватка общения – 8 человек (9%);
- проявилась прокрастинация – 8 человек (9%);
- снизилась концентрация – 6 человек (7%);
- наладился режим дня, стал бодрее – 6 человек (7%);
- начал заниматься саморазвитием – 6 человек (7%).

Старшеклассники отметили следующие плюсы дистанционного обучения:

- появилось больше свободного времени;
- не нужно тратить время на дорогу, деньги на транспорт;
- проще организовать свой день;
- не нужно контактировать с одноклассниками;
- можно пить чай во время уроков.

Отмечены следующие минусы дистанционного обучения:

- сложнее заставить себя заниматься учебой;
- плохо усваивается информация;
- технические проблемы;
- отвлекают социальные сети, игры;
- дома много триггеров, отвлекают другие члены семьи.

Таким образом, результаты исследования и опросов говорят о том, что гипотеза о том, что число старшеклассников с признаками интернет-зависимости увеличилось с 2019 по 2022 год из-за социального дистанцирования во время пандемии COVID-19, находит свое подтверждение. Исследование последствий социального дистанцирования требует дальнейшего исследования, потому что пандемия не закончена, проблема остается актуальной.

Выводы по второй главе

1. Склонность к интернет-зависимости у старшеклассников в 2022 году заметно выросла по сравнению с 2019 годом.
2. Выявлены гендерные различия в результатах диагностики интернет-зависимости, но тенденция повышения респондентов в группе риска интернет-зависимости и респондентов с признаками зависимости наблюдается и среди юношей, и среди девушек.
3. Наиболее популярными занятиями респондентов в интернете являются прослушивание музыки, общения с друзьями и знакомства, поиск нужной информации. Данные незначительно изменились в 2022 в сравнении с 2019 годом.
4. У респондентов изменились предпочтения в занятиях в интернете: наиболее популярным видом деятельности стал просмотр фильмов, сериалов, роликов.

5. На увеличение времени, которое респонденты проводят в интернете, повлияло не только взросление и становление личности, но и переход на дистанционное обучение. В дальнейшем некоторые модели поведения могли стать привычными для респондентов, повысив риски интернет-зависимости.

Заключение

Интернет – незаменимый источник информации, средство связи, универсальное хранилище, который изменил жизнь современного постиндустриального поколения

Современные школьники, пожалуй, самые активные пользователи сети Интернет: они растут и развиваются в интенсивной среде с большим количеством деловых и личных контактов в Интернет-сети. Часто именно они становятся подвержены интернет-зависимости, так как не имеют достаточных волевых качеств, умения фильтровать контент, а также умения расставлять приоритеты.

Интернет-зависимость – явление, которое затягивает человека в информационное поле, влияя на его психику. Интернет-зависимость – серьезная проблема, которая может привести к патологии – киберзависимости – болезни, внесенную в критерии DSM.

Пандемия COVID-19 поменяла ритм жизни и привычки людей с 2020 года. Всем пришлось перейти на удаленный формат работы и учебы с использованием цифровых устройств и новых технологий, в том числе и школьникам. Постепенно люди стали возвращаться к очному формату работы и учебы, но некоторые технологии и сервисы прочно вошли в жизнь людей, напрочь изменив их дальнейшее будущее.

Вводная диагностика была проведена среди 9-х классов МБОУ «Лицей №165 им. 65-летия «ГАЗ» в 2019 году. В исследовании приняли участие 86 школьников 14-15 лет. Используя метод лонгитюдного исследования, мы решили рассмотреть данную группу респондентов уже в 2022 году. Этот год был выбран не случайно: была цель установить промежуток до пандемии и в момент, когда пандемия стала привычной для всех людей в этом мире. Контрольный срез был проведен в январе 2022 года среди 11-х классов МБОУ «Лицей №165 им. 65-летия «ГАЗ», в котором поучаствовали 86 респондентов 17-18 лет.

Между двумя социологическими срезами был проведен сравнительный анализ поведения старшеклассников в сети и риску их интернет-зависимости. Исследование показало, что значительно возросло количество школьников с риском интернет-зависимости и явными признаками зависимости. Также были выявлены гендерные различия поведения в сети и был составлен рейтинг изменений (как положительных, так и отрицательных) после дистанционного обучения. Мы пришли к выводу, что интернет-влияние на школьников бывает не только отрицательным, но и положительным. Нельзя полностью исключать такой универсальный и многогранный инструмент как интернет.

Следовательно, гипотеза о том, что число старшеклассников с признаками интернет-зависимости увеличилось с 2019 по 2022 год из-за социального дистанцирования во время пандемии COVID-19, находит свое подтверждение.

Нами был составлен лифлет «Как не стать «заложником» интернета», который включает в себя чек-лист выявления риска интернет-зависимости, составленный на основе опросника К. Янг о выявлении интернет-зависимости, рекомендации по ограничению времяпровождения в интернете, а также была составлена подборка полезных ресурсов, которые помогут проводить время с пользой (приложение 3)

Наша работа может быть полезна старшеклассникам, классным руководителям, педагогам-психологам и родителям школьников. Старшеклассники смогут самостоятельно заметить у себя и друзей признаки интернет-зависимости, которые потом помогут им избежать киберзависимости. Также они смогут изучить представленные нами исследования, которые показывают последствия исследуемого явления среди их ровесников. Лифлет будет отличным помощником для выявления склонности к интернет-зависимости и ее профилактики.

Классные руководители и педагоги-психологи могут использовать исследования, чтобы грамотно организовать дистанционное обучение,

предотвратить дальнейшее увеличение компьютерной зависимости среди старшеклассников, а также проводить классные часы для школьников.

Родители своевременно могут зафиксировать изменения в поведении своего ребенка, разнообразить его досуг и расширить круг интересов.

Используемые источники

- 1) *Serenko, A., Turel, O.* (2020) Directing technology addiction research in information systems: Part I. Understanding behavioral addictions // The DATA BASE for Advances in Information Systems. №3. P.1-16.
- 2) *Дружинин А.* (2018) Киберзависимость: признаки, последствия, борьба // Сайт РазумныйИнтернет.рф. 3 сентября
(<http://разумныйинтернет.рф/2018/09/киберзависимость-у-детей/>).
- 3) Информационный поиск [Электронный ресурс] // Studme.org — Режим доступа:
https://studme.org/220878/sotsiologiya/kiberagressiya_kiberzavisimost_osnovnye_proyavleniya_ugroz_sfere_sotsializatsii. — Загл. с экрана.
- 4) *Гаю Т.* (2019) Снижение уровня коммуникативных навыков: генезис проблемы киберзависимости подрастающего поколения // Проблемы современного педагогического образования. №63-4.
(<https://cyberleninka.ru/article/n/snizhenie-urovnya-kommunikativnyh-navykov-genezis-problemy-kiberzavisimosti-podrastayuschego-pokoleniya>(дата обращения: 16.01.2022)).
- 5) *Воробьева Т. А., Глушкова С. И., Купко Д. А.* (2011) Исследование проблемы зависимости студентов вуза от сети Интернет // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. №2.
(<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-problemy-zavisimosti-studentov-vuza-ot-seti-internet> (дата обращения: 16.01.2022)).
- 6) *Щелина, Т.* (2014) Феномен интернет-зависимости как причина девиантного поведения подростков // Молодой ученый. № 21.1 (80.1). С. 143-145.
(<https://moluch.ru/archive/80/13809/> (дата обращения: 14.01.2022)).

- 7) Исследование интернет-зависимости студентов // Allbest.ru [Электронный ресурс] // - (https://revolution.allbest.ru/psychology/00468242_0.html. - Загл. с экрана).
- 8) Лонгитюдное исследование (2011) Ломоносов — Манизер [Электронный ресурс]. С. 14. (Большая российская энциклопедия: [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов; 2004—2017, т. 18).
- 9) *Стиркина Т.* (2008) Исследование динамики Интернет-зависимости // Вестн. Том. гос. ун-та. №311. (<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-dinamiki-internet-zavisimosti> (дата обращения: 01.02.2022)).
- 10) *Обухова Л.Ф.* (2000) Возрастная психология. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России– 448 с.
- 11) *Дрена М.И.* (2009) Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. – С.189-193 [Электронный ресурс]. (<http://www.zpu-journal.ru> (дата обращения: 11.01.2022)).
- 12) *Шабалина В.В.* (2001) Зависимое поведение школьников. – СПб.: Медицинская пресса. – 176 с.
- 13) *Лосенкова Т.* (2014) Взаимосвязь интернет-зависимости с тревожными состояниями подростков // Молодой ученый. №4. - С. 702-703.
- 14) *Авазов К.Х.* (2016) Влияние интернет-зависимости на личность подростка // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. №4-6. (<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-internet-zavisimosti-na-lichnost-podrostka> (дата обращения: 07.02.2022)).
- 15) *Бессонова Т.* (2010) Профилактика интернет-зависимости старших подростков // Социальная педагогика. №6. (<https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-internet-zavisimosti-starshih-podrostkov> (дата обращения: 07.02.2022)).

- 16) *Сергеева Ю.* (2020) Как COVID-19 изменил интернет и нас — соцсети и онлайн-ритейл после пандемии // [Электронный ресурс] (<https://www.web-canape.ru/business/kak-covid-19-izmenil-internet-i-nas-statistika-interneta-i-socsetej-posle-pandemii/>) (дата обращения: 10.01.2022)).
- 17) Digital 2021 Global Overview Report, Russian Federation. We are social. (2021) // (<https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2021-russian-federation-january-2021-v01>). – (accessed 10.02.2022).
- 18) *Лановая А., Шакун Е., Фадеева Е., Волков А., Минаков М., Амелина С.* (2021) Использование социальных сетей и компьютерных игр в период пандемии COVID-19 студентами в Ярославской области // Вопросы наркологии №4 (199) // [Электронный ресурс] (<https://drive.google.com/file/d/1Cxf8-3XWPjjW08weuIP19RGb4g63vaeF/view>) (дата обращения: 14.02.2022)).
- 19) *Шарапова И.А.* (2017) Влияние интернет-зависимости на здоровье человека // Bulletin of Medical Internet Conferences (ISSN 2224-6150) Volume 7. Issue 1// [Электронный ресурс] (<https://medconfer.com/files/archive/2017-01/2017-01-27-T-10745.pdf>) (дата обращения 16.01.2022)).
- 20) *Леонтьева А., Шарудилова А.* (2006) Эмпирическое исследование психологических трудностей подростков // Вестник Адыгейского государственного университета. №3. (<https://cyberleninka.ru/article/n/empiricheskoe-issledovanie-psihologicheskikh-trudnostey-podrostkov>) (дата обращения: 16.01.2022)).
- 21) *Мальцева А.* (2020) Диванная революция: как самоизоляция вывела службы доставки на сверхскорости // Журнал «Vedomosti.ru» [Электронный ресурс] (<https://www.vedomosti.ru/partner/articles/2020/06/17/832457-divannaya-revoljutsiya>) (дата обращения: 16.01.2022)).

Приложение 1. Методики для диагностики и самодиагностики Интернет-зависимости

Анкета на выявление Интернет-зависимости К.Янг

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:

Никогда или крайне редко - 1 балл.

Иногда - 2 балла.

Регулярно - 3 балла.

Часто - 4 балла.

Всегда - 5 баллов.

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?

9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?

Подсчитайте результаты.

20-49 баллов. Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80-100 баллов. Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

Краткий вариант теста К.Янг (в адаптации В.Лоскутовой)

Ответьте на вопросы, отвечая утвердительно или отрицательно.

1. Думаете ли Вы о предыдущих онлайн сеансах и предвкушаете ли последующие?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, учителям или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, вины, раздраженности или депрессии)?

Результаты:

1-4 утвердительных ответа – низкий риск Интернет-зависимости;

5-6 утвердительных ответов – определенные проблемы есть, группа «риска»;

7-8 утвердительных ответов – явные признаки Интернет-зависимости, нужна помощь.

Анкета «Поведение в Интернете»

1. Сколько времени вы тратите на пребывание в интернете?
 - 1 – меньше часа
 - 2 – 1 час
 - 3 – 2 часа
 - 4 – 3 часа
 - 5 – 4 часа и более
2. Находясь онлайн, вы обычно:
 - 1 – общаетесь с друзьями, знакомитесь
 - 2 - просматриваете фото и видео друзей, выкладываете свои фото
 - 3 – посещаете группы, сообщества
 - 4 – ищете интересующую информацию
 - 5 – слушаете музыку
 - 6 – играете в онлайн-игры
 - 7 – смотрите фильмы и сериалы
 - 8 – занимаетесь онлайн-шоппингом
 - 9 – готовитесь к ЕГЭ
 - 10 – занимаетесь саморазвитием
3. Зарегистрированы ли вы в социальных сетях? (да, нет)
4. Есть ли у вас любимые он-лайн игры, в которые вы готовы играть каждый день? (да, нет)
5. Указываете ли вы подлинные данные о себе (имя, телефон, адрес)?
6. Добавляете ли вы в друзья тех, кого не знаете в реальной жизни? (да, нет)
7. Какие вы используете социальные сети?
8. Каково ваше отношение к дистанционному обучению во время пандемии COVID-19?
9. Какие изменения вы заметили в себе после дистанционного обучения во время пандемии?


10. Какие плюсы и минусы дистанционного обучения вы можете выделить?

Приложение 2. Лифлет «Как не стать «заложником» интернета»

Как проводить время в Интернете с пользой


Спортивные YouTube-каналы


- 22x22
- IMAGINE fitness
- Pamela Reif
- Workout - Будь в форме!



Платформы и сайты для саморазвития

- "Открытое образование"
- "КиберЛенинка"
- Stepik
- Coursera
- GeekBrains






Орлова Анастасия
 ученица 11Б класса МБОУ
 "Лицей №165"

Научный руководитель:
 Плакунова Л.Ю.

ЛИФЛЕТ

Как не стать "заложником" Интернета

Приложение к работе
 "Исследование изменения поведения старшеклассников в киберпространстве в условиях пандемии"



2022



Что такое интернет зависимость?

Интернет-зависимость — это форма поведенческой зависимости, которую можно описать как чрезмерное или неконтролируемое использование компьютера, которое сохраняется, несмотря на серьезные негативные последствия для личных, социальных или профессиональных функций.

Отметьте симптомы, которые вы замечаете при использовании гаджетов (на основе опросника К. Янг)

- невозможность остановиться
- эйфория при использовании гаджетов
- пренебрежение семьей и друзьями
- проблемы с работой / учебой
- ложь работодателям и семье о своей деятельности
- сухость в глазах
- боли в спине / конечностях
- пропуск приемов пищи
- головные боли по типу мигрени
- расстройства сна
- пренебрежение личной гигиеной

Если вы отметили более трех пунктов, то стоит пересмотреть свои привычки!



Методики борьбы с интернет-зависимостью и общие рекомендации по ее профилактике

1. Установите таймер-блокировщик приложений (например, "Forest"), чтобы вести отчет потраченному времени.
2. Иногда делайте "детокс"-дни (например, не прикасаться к гаджетам в воскресенье).
3. Найдите альтернативу гаджетам - хобби.
4. Больше спорта!
5. Встречайтесь с друзьями лично, больше проводите время с семьей (играя в настольные игры или выезжая на природу).
6. Старайтесь использовать бумажные источники, учебники, книги.
7. Удалите ненужную информацию, фотографии, группы в соцсетях

Как проводить время в Интернете с пользой

Спортивные YouTube-каналы

- 22x22
- IMAGINE fitness
- Pamela Reif
- Workout - Будь в форме!



Платформы и сайты для саморазвития

- "Открытое образование"
- "КиберЛенинка"
- Stepik
- Coursera
- GeekBrains



Орлова Анастасия

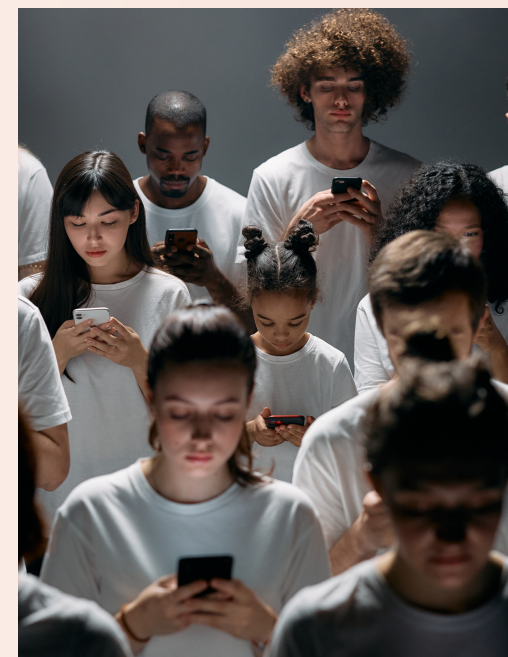
ученица 11Б класса МБОУ
"Лицей №165"

Научный руководитель:
Плакунова Л.Ю.

ЛИФЛЕТ

Как не стать "заложником" Интернета

Приложение к работе
"Исследование изменения
поведения старшеклассников в
киберпространстве в условиях
пандемии"





Что такое интернет зависимость?

Интернет-зависимость — это форма поведенческой зависимости, которую можно описать как чрезмерное или неконтролируемое использование компьютера, которое сохраняется, несмотря на серьезные негативные последствия для личных, социальных или профессиональных функций.

Отметьте симптомы, которые вы замечаете при использовании гаджетов (на основе опросника К. Янг)

- невозможность остановиться
- эйфория при использовании гаджетов
- пренебрежение семьей и друзьями
- проблемы с работой / учебой
- ложь работодателям и семье о своей деятельности
- сухость в глазах
- боли в спине / конечностях
- пропуск приемов пищи
- головные боли по типу мигрени
- расстройства сна
- пренебрежение личной гигиеной

Если вы отметили более трех пунктов, то стоит пересмотреть свои привычки!



Методики борьбы с интернет-зависимостью и общие рекомендации по ее профилактике

1. Установите таймер-блокировщик приложений (например, "Forest"), чтобы вести отчет потраченному времени.
2. Иногда делайте "детокс"-дни (например, не прикасаться к гаджетам в воскресенье).
3. Найдите альтернативу гаджетам - хобби.
4. Больше спорта!
5. Встречайтесь с друзьями лично, больше проводите время с семьей (играя в настольные игры или выезжая на природу).
6. Старайтесь использовать бумажные источники, учебники, книги.
7. Удалите ненужную информацию, фотографии, группы в соцсетях