

ББК 66.3(2Рос)3

Г.Э. Брынин

Интернет-зависимость учащейся молодежи Алтайского края: сущность и диагностика

G.E. Brynin

Internet Addiction Disorder of Altaic Students: the Nature and Diagnostics

Рассматривается влияние информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) на эффективность образовательного процесса. Наряду с преимуществами, указаны недостатки использования в учебном процессе ИКТ, в частности развитие у учащихся интернет-зависимости. Охарактеризована сущность этой аддикции, приведены результаты диагностики учащейся молодежи Алтайского края на ее наличие.

Ключевые слова: Интернет, интернет-зависимость, дезадаптация, образование, информационно-коммуникационные технологии, психолого-педагогическое сопровождение, исследование, профилактика.

Наиболее радикальные изменения в связи с широким использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) происходят в сфере образования. На современном этапе информатизации общества заметно активизировалась работа по информатизации процессов обучения, личностного развития учащихся, информатизации научных исследований, управления педагогическими системами и т.д. ИКТ в образовании получают все более широкое распространение не только в естественно-научной области, но и в гуманитарной.

К основным направлениям информатизации образования в настоящее время можно отнести: смену базы образования на основе новых информационных технологий (материальной, учебно-методической, информационной) и создание сервисных центров ее обслуживания; изменение целей и содержания образования, вызванное становлением фундаментального общеобразовательного курса информатики на всех ступенях образования, необходимостью формирования информационно-компьютерной компетенции обучаемых в условиях информационного общества; повышение эффективности, доступности и качества образования – достижение качественно нового уровня образования за счет интеграции информационных технологий в обучение, развитие и воспитание, подготовку и переподготовку педагогических и управленческих кадров образования к осуществлению профессиональной деятельности на информационной основе и т.д. [1].

Помимо экономико-управленческих преимуществ, ИКТ дают образованию широкий спектр возможно-

The article examines the influence of information and communication technologies (ICTs) on the effectiveness of the educational process. Parallel with the advantages of using ICT in the educational process the author determines disadvantages, in particular, the development of student's Internet addiction. The essence of this addiction, the results of Altaic student's diagnostics are described.

Key words: Internet, internet-addiction disorder, disadaptation, education, information and communication technologies, psychological and educational support, research, prevention.

стей, которые влияют на качественные характеристики учебного процесса. Анализ литературы позволил нам выявить положительные аспекты использования ИКТ в учебном процессе: ИКТ значительно расширяют полисенсорные возможности предъявления учебной информации. Применение цвета, графики, звука, всех современных средств компьютерной визуализации различного рода процессов, явлений и объектов окружающего мира позволяет воссоздавать реальную обстановку деятельности. Обучающийся может выбрать для себя наиболее удобную форму (или их комбинацию) представления информации, которая будет способствовать ее эффективному усвоению. Компьютер позволяет существенно повысить мотивацию студентов к обучению за счет применения адекватного поощрения правильных решений задач, а также учета когнитивных стилей конкретных обучающихся. ИКТ вовлекают в учебный процесс, способствуя наиболее широкому раскрытию способностей, активизации умственной деятельности. Использование ИКТ в учебном процессе увеличивает возможности постановки учебных задач и управления процессом их решения. Компьютер позволяет строить и анализировать модели различных предметов, ситуаций, явлений, способствует формированию у студента рефлексии. Обучающая программа дает возможность наглядно представить результат своих действий, определить этап в решении задачи, на котором сделана ошибка, и исправить ее. Принципиально новая организация самостоятельной работы студентов вместе с доступностью учебных материалов в любое время и практически в любом

месте способствует значительной интенсификации учебного процесса [2–4].

Однако эти возможности могут быть полезны только человеку со сформированной информационной культурой. ИКТ являются мощным средством в процессе обучения, но их неоспоримые достоинства легко превращаются в недостатки при неправильном использовании, а также приводят к формированию у обучающихся интернет-зависимости.

Проблема формирования интернет-зависимости в процессе внедрения ИКТ в жизнедеятельность человека приобретает все большую актуальность, о чем говорят результаты многочисленных исследований (О.Н. Арестовой, Ю.Д. Бабаевой, А.Е. Войскунского, Н.В. Дмитриевой, А.Ю. Егорова, В.А. Лоскутовой, В.Д. Манькова, О.В. Смысловой). Из зарубежных авторов отметим работы в этом направлении К. Янг, И. Гольдберга, М.А. Шоттон, М. Орзак, Р. Дэвиса, В. Гриффитс [5–8].

Термин «интернет-зависимость» (синонимы: интернет-аддикция, нетаголизм, виртуальная зависимость, компьютерная зависимость, киберзависимость/аддикция) определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации. Информация для человека имеет большое значение. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, работающий за компьютером. Именно эта особенность является наиболее привлекательной для людей с компьютерной зависимостью, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов межличностного общения.

Проблемы появляются, когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы, возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером еще дольше. С точки зрения Р. Дэвиса, здоровые пользователи имеют четкую цель и тратят на ее достижение разумное и ограниченное время, не испытывая при этом психологического или когнитивного дискомфорта [7].

Наиболее заметно негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдаются сильнейшая деградация социальных связей личности и так называемая социальная дезадаптация человека. Чаще всего социальная дезадаптация развивается у детей и подростков, проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной

реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения.

Развитие Всемирной сети Интернет создало возможность так называемого интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для людей отчужденных и неуверенных в себе, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.

При коммуникации в Интернете теряют свое значение невербальные средства общения. Физическое отсутствие участников коммуникации в акте коммуникации приводит к тому, что можно не только скрывать эмоции, но и имитировать чувства, которые человек в данный момент не испытывает. В Интернете в результате физической непредставленности партнеров по общению друг другу теряет свое значение целый ряд барьеров общения, обусловленных такими характеристиками, которые выражены в их внешнем облике: их полом, возрастом, социальным статусом, внешней привлекательностью, а также коммуникативной компетентностью человека (невербальной ее частью).

Анонимность в Интернете обогащает возможности самопрезентации человека, предоставляя ему возможность не просто создавать о себе впечатление по своему выбору, но и казаться в своем воображении тем, кем он захочет. То есть особенности коммуникации в Интернете позволяют человеку конструировать свою идентичность по выбору, и полную свободу в этом дают такие сервисы Сети, как чат, интернет-пейджеры, социальные сети и блоги. Некоторые пользователи конструируют виртуальную идентичность, которая является идеалом «Я» и замещает «плохое» реальное «Я». Таким образом, происходит нарушение процессов самосознания, которое характеризуется неадекватно завышенной самооценкой и, как следствие, неспособностью к саморегуляции.

Работа в Интернете обладает свойством захватывать человека целиком, не оставляя ему иной раз ни времени, ни сил на другие виды деятельности. Среди поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому синдрому, отмечают: неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от Интернета, а уж тем более прекратить работу; досада и раздражение, возникающие при вынужденном отвлечении, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды; стремление проводить в Сети все больше времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы; побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете

все больше денег, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей сбережений или влезанием в долги; готовность лгать друзьям и членам семьи, пренебрегая длительностью и частоту работы в Интернете; способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе и служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой; стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникших чувств вины или беспомощности, от состояния тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории и др. [7].

Влечение к Интернету развивается благодаря трем главным факторам: доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений, персональный контроль и анонимность передаваемой информации, внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в онлайн [5].

В. Гриффитс делит интернет-зависимых на две группы, выделяя аддиктов первого и второго порядков. Аддикты первого порядка чувствуют себя в приподнятом настроении во время игры. Они любят играть группами в Сети, получают позитивное подкрепление со стороны группы, когда становятся победителями, и именно это является для них главным. Компьютер для них – средство получить социальное вознаграждение. Аддикты второго порядка используют компьютер для бегства от чего-либо в своей жизни, и их привязанность к машине – симптом более глубоких проблем (например, физические недостатки, низкое самоуважение и т.д.) [8].

Кимберли Янг охарактеризовала пять основных типов интернет-зависимости: обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); компульсивная навигация (web-серфинг) по WWW, поиск в удаленных базах данных; патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам; зависимость от социальных применений Интернета, т.е. от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными; зависимость от «киберсекса», т.е. от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых» [5].

Рассматривая зависимость от Интернета как сборную группу разных поведенческих зависимостей, где компьютер – лишь средство их реализации, а не объект, выделяют следующие типы интернет-аддиктов людей: интернет-гемблеры пользуются разнообразными интернет-играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т.д.; интернет-трудоголики реализуют свой

трудоголизм посредством Сети (поиск баз данных, составление программ и т.д.); интернет-сексоголики посещают разнообразные порносайты, занимаются виртуальным сексом; интернет-эроголики – любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством Сети; интернет-покупатели, реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок онлайн; интернет-аддикты отношений часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и прочее, т.е. заменяют реальную аддикцию отношений на виртуальную.

Проведенное нами экспериментальное исследование, в котором приняли участие учащиеся десяти школ Барнаула, Алейска, с. Куйбышево и студенты АлтГТУ им. И.И. Ползунова, показало масштабность распространения этой аддикции в Алтайском крае.

Материалом исследования послужил анализ 231 анкеты-теста на интернет-зависимость. Выборка материала проводилась на сайте кафедры информационных технологий гимназии №42 Барнаула, размещенного в глобальной сети по адресу: <http://kitnet.s42.asu.ru/iaddiction> в период с сентября 2009 по март 2010 г.

Выявление уровня интернет-зависимости проводилось с помощью состоящего из 20 вопросов теста, разработанного ведущим исследователем проблемы Кимберли Янг. Особенности личностных качеств определяли с помощью опросника Мини-мульти, состоящего из 71 вопроса. Тип совладающего поведения выявляли при помощи копинг-теста Лазаруса, включающего 51 вопрос. В опросник также входили вопросы, касающиеся различных сфер жизни респондента, с целью выявления его социального статуса и значимых аспектов жизни.

Опросник выполнен в виде программы, автоматически подсчитывающей количество набранных баллов и отображающей респонденту в окне браузера результаты, включающие уровень набранных баллов по тесту на интернет-зависимость, личностный профиль, рассчитанный по методике Мини-мульти, с краткими комментариями по каждой шкале, а также результаты копинг-теста.

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с помощью пакета статистических программ Statistica 6.0 и электронных таблиц Microsoft Excel, все полученные данные являются достоверными ($p \leq 0,01$).

По результатам анализа данных теста на интернет-зависимость были выделены три группы: в первой группе – «здоровые» – оказалось 83,2% всех респондентов; во второй группе – «пограничные» – 12,1%; в третьей группе – «зависимые» – 4,7%, что соотносится с данными, полученными как разработчиком теста [5], так и другими зарубежными [5; 6] и отечественными исследователями [9, с. 253].

Средний возраст зависимых составил 14 лет (min – 11, max – 22). Половая принадлежность в форми-

ровании интернет-зависимости нами не исследовалась, так как в ряде работ указано, что интернет-зависимость не имеет гендерных особенностей.

Большая часть аддиктов пользуются Интернетом более двух лет, что помогает отделить проявления интернет-аддикции от интенсивного изучения открывшихся новому пользователю возможностей глобальной сети. Уровень образования аддиктов оказался существенно ниже уровня «здоровой» группы. Специалистами в области информационных технологий считают себя 16% участников контрольной группы и 27% аддиктов. По данным ряда исследований, среди интернет-зависимых специалисты в области информационных технологий встречаются реже, чем в «здоровой» группе. Полученные же нами данные говорят об обратном: это может быть объяснено тем, что субъективное мнение о своей квалификации может не соответствовать реальному положению вещей, а свидетельствовать лишь о неадекватно завышенной самооценке респондента. К гуманитариям относят себя 45% аддиктов и 35% «здоровых», что согласуется с данными других исследований [9].

Результаты исследования респондентов с помощью опросника Мини-мульти показали наличие достоверной обратной корреляции по всем шкалам опросника. Это свидетельствует о том, что интернет-аддикты склонны к непостоянству, подвержены влиянию чувств, случая и обстоятельств. Интернет-зависимые потворствуют своим желаниям, не делают усилий по выполнению групповых требований и норм. Неорганизованность, безответственность, импульсивность, отсутствие согласия с общепринятыми моральными правилами и стандартами, гибкость по отношению к социальным нормам, свобода от их влияния, иногда беспринципность и склонность к асоциальному поведению являются характерными чертами интернет-аддиктов. Уровень тревожности группы «зависимых» достоверно выше уровня учащихся, не подверженных влиянию Интернета, что говорит о беспокойстве, озабоченности, ранимости, ипохондричности, подверженности настроению, страхе и неуверенности в себе, склонности к предчувствиям, самобичеванию, депрессивности, повышенной чувствительности к одобрению окружающих, чувстве вины и недовольстве собой. Интернет-аддикты обладают низким самоконтролем, что свидетельствует об их низкой дисциплинированности, стремлении к наслаждению, зависимости от настроений, неумении контролировать свои эмоции и поведение. Интернет-аддикты низкоадаптивны и застенчивы, что мешает им находить близких людей и налаживать тесные доверительные взаимоотношения как со сверстниками, так и со взрослыми.

Возможно, что удовлетворение их потребностей в поддержке, одобрении, общении смещается из рамок повседневной жизни в жизнь виртуальную. В целом обучающиеся с аддикцией имеют фрустрированную по-

требность в общении, реализация которой происходит в Интернете. Уровень самооценки у интернет-аддиктов существенно ниже, чем у здоровых подростков. Известно, что за такой низкой самооценкой могут скрываться два психологических явления: подлинная неуверенность в себе (зачастую – чувство неполноценности) и защитная неуверенность, когда человек внушает сам себе, что у него, например, отсутствуют способности и пр. Защитная неуверенность позволяет не прилагать никаких усилий для адаптации к новым условиям.

В группе зависимых также достоверно чаще встречаются курильщики, люди, увлекающиеся экстремальными видами спорта, и те, кто по каким-либо причинам задумывался о суициде, а также те, у кого возникали проблемы со злоупотреблением алкоголем, что подтверждает гипотезу о том, что интернет-зависимость зачастую не является самостоятельным заболеванием, а обнаруживается на фоне более серьезных проблем или как следствие социальной дезадаптации. Важно заметить, что если для формирования традиционных видов зависимостей требуются годы, то для интернет-зависимости этот срок резко сокращается и колеблется в пределах от полугода до года. Со временем, если не предпринять никаких мер, состояние зависимых усугубляется, превращаясь в манию.

Таким образом, нужно говорить о необходимости разработки краевой программы по профилактике интернет-зависимости. Однако все чаще в литературе затрагиваются только психологические и/или медицинские аспекты этой проблемы, с педагогической же точки зрения проблема остается малоизученной.

Решение проблемы интернет-зависимости является сложным и неоднозначным, как и сама проблема, и требует комплексного подхода. Одним из таких подходов считается психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, использующих компьютер в обучении.

Развитие личности в современной психологии и педагогике все чаще понимают как автономный и независимый выбор и осмысление субъектом тех или иных инноваций. Ситуация выбора и порождает варианты решения, опосредованные некоторым ориентационным полем. Решение задач и самодвижение индивида к конкретной цели требуют совершенно иного вида деятельности педагога – педагогической помощи или поддержки, а отнюдь не педагогики воздействия. Сопровождение трактуется нами как помощь обучающемуся в формировании ориентационного поля развития, ответственность за действия в котором лежит на нем самом.

Исходя из данных многочисленных психологических и медицинских исследований, мы можем выдвинуть предположение о том, что содержательной основой программы психолого-педагогического сопровождения интернет-зависимых должно стать их обучение основам копинг-поведения.

Библиографический список

1. Муратов, А.Ю. Основные направления информатизации гимназии №42 г. Барнаула / А.Ю. Муратов [Электронный ресурс]. – URL: <http://s42.asu.ru/doc/troom/magazine/mag1/muratov.doc>.
2. Арестова, О.Н. Социальная и демографическая динамика сообщества пользователей компьютерных сетей / О.Н. Арестова [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.relan.ru:8082/human/dynamics.txt>.
3. Бабаева, Ю.Д. Диалог с ЭВМ: психологические аспекты / Ю.Д. Бабаева // Вопросы психологии. – 1983. – №2.
4. Войскунский, А.Е. Групповая игровая деятельность в Интернете / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 1999. – №1.
5. Young, K.S. What is Internet Addiction? / K.S. Young [Электронный ресурс]. – URL: <http://netaddiction.com/whatis.htm>.
6. Shotton, M.A. Computer Addiction? A Study of Computer Dependency / M.A. Shotton. – London, 1989.
7. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб., 2007.
8. Гриффитс, В. Виртуальный мир рождает реальные болезни / В. Гриффитс // Финансовые известия. – 1996. – Вып. 54. – №183.
9. Бурова (Лоскутова), В.А. Результаты исследования интернет-зависимости среди пользователей Рунета / В.А. Бурова (Лоскутова) // Тезисы докладов 60–61-й итоговой научной конференции студентов и молодых ученых. – Новосибирск, 2000.