

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №459
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ТЕМА:

«Интернет-зависимость учащихся средней школы»

ВЫПОЛНИЛ:

**Аловиддинов Комрон Кайхонович,
ученик 9а класса**

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:

**Ильинец Дана Валерьевна,
учитель информатики**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ: СУЩНОСТЬ	5
1.1. Что такое интернет-зависимость?	5
1.2. Причины возникновения интернет-зависимости в подростковом возрасте	8
1.3. Влияние интернет-зависимости на здоровье подростков.....	11
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ: ДИАГНОСТИКА.....	13
2.1. Результаты опроса и анализ данных.....	13
2.2. Профилактические рекомендации: как бороться с интернет-зависимостью	16
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЯ	21

ВВЕДЕНИЕ

Еще несколько лет назад мы не могли себе представить, насколько проблема интернет-зависимости будет актуальна на сегодняшний день. И с каждым годом актуальность этой проблемы только растёт. Раньше проблема компьютерной зависимости стояла не так остро. Компьютер и в те времена использовался как средство развлечения, работы и общения, но с появлением общедоступного высокоскоростного интернета ситуация кардинально изменилась, что особенно привлекло подростков. Интернет заменил для многих из них, традиционный досуг общения с родителями, общение со сверстниками. Интернет-зависимость на сегодняшний день очень распространенная проблема детского (подросткового) воспитания, которая поражает, главным образом детей от 8 до 16–18. Мы живем в эпоху современных технологий, это не есть хорошо или плохо, главное правильно распорядиться имеющими у нас ресурсами.

Интернет и компьютер может стать инструментом творчества и источником новой информации. В современном мире интернет-зависимость носит угрожающий характер для детей, но общественность относится к этому фактору: мол, с возрастом пройдет. Многие родители, считают, что лучше пусть сидят дома за компьютером, чем непонятно с кем проводит время. Интернет-зависимость -увлекает, захватывает, но тем самым уводят от реальности, что приводит к отсутствию удовольствия настоящей жизни.

Из этого можно сделать вывод, что интернет стал катализатором компьютерной зависимости и в настоящее время понятия компьютерная и интернет-зависимость становятся тождественными. Интернет-зависимость возникает у подростков, которые чрезмерно общаются в социальных сетях, и, как правило, возникает у тех, кто в обычной жизни малообщителен. Стоит отметить, что количество таких людей растёт. С внедрением информационных технологий в различные аспекты жизни человека становится сложно обходиться без этих самых технологий, что в свою очередь вызывает зависимость.

В связи с массовым распространением интернета возрастает число научных исследований, посвященных интернет-зависимости, в которых дается ее описание с точки зрения различных психологических направлений и школ. Американским психологом К. Янг были выделены основные предпосылки и стадии развития данного вида зависимости; установлено, что у четверти пользователей интернет-зависимость формируется уже после полугода использования интернета. В её центре была разработана трехуровневая модель, объясняющая приверженность к применению интернета.

В России проблема интернет – зависимости начала изучаться в последние десятилетия. А. Войскунским были разработаны критерии данной зависимости. В.Д. Менделевич выделил типы интернет – зависимых личностей. Н.А. Кузнецовой, Е.А. Петровой, И.В. Чудовой были исследованы особенности личности интернет – зависимых пользователей.

Актуальность заключается в том, что сейчас любые виды зависимости у детей проявляются очень быстро. В том числе зависимость от интернета. Интернет все настойчивее вторгается во все области нашей жизни. Все большее количество детей подвергаются риску интернет-зависимости. Сегодня большинство людей привыкли начинать свой день не с горячей чашки кофе, а с включения компьютера или телефона с доступом в интернет. Всемирная паутина заменила нам выпуск новостей и телепередач по телевидению, исключила необходимость покупать диски с фильмами и музыкой, а в некоторых случаях и желание общаться.

Всемирная электронная паутина так прочно вошла в нашу жизнь, что многие просто не представляют себе без нее жизнь. Едва оказавшись в доступном для интернета месте, они первым делом заходят на любимые сайты, узнают новости, «общаются» с друзьями, комментируют, просматривают, скачивают. Конечно, информация имеет для человека огромное значение, она формирует личность, но бывает, что она, же и разрушает ее.

Цель работы: теоретическое и практическое изучение проблемы интернет-зависимости у учащихся средней школы

Задачи работы:

- Изучить информацию об интернет-зависимости (теоретические аспекты)
- Выявить причины возникновения Интернет-зависимости
- Провести анонимное анкетирование среди учащихся школы
- Разработать профилактические рекомендации для учащихся средней школы

Гипотеза работы: можно предположить, что Интернет-зависимость проявляется в том, что люди утрачивают способность контролировать свое время в сети, предпочитая виртуальную жизнь реальной.

Предполагаемый продукт: веб-сайт.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ: СУЩНОСТЬ

1.1. Что такое интернет-зависимость?

В наше время Интернет ассоциируется с кладом знаний. Благодаря нему можно узнать новую информацию и даже разбогатеть. Но, несмотря на все эти плюсы, Интернет приносит не только пользу, но и вред.

С возрастом популярности Интернета проявились и негативные аспекты его применения. Некоторые люди настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Чем больше времени в жизни человека начинает занимать интернет, тем меньше в ней остается места другим, более нужным вещам.

Человек меньше задумывается о своих социально-бытовых проблемах, своем здоровье, не строит никаких планов на жизнь. Все это откладывается на потом, оставляя место для комфортного психологического состояния «здесь и сейчас» — в Сети.

Об Интернет-зависимости впервые заговорили на Западе еще в середине девяностых годов прошлого века. Под Интернет-зависимостью понимают непреодолимую тягу к нахождению во всемирной сети Интернет, характеризующуюся навязчивыми желаниями подключиться, и затем не выходить из нее.

Первыми признаками интернет-зависимости являются многочасовые «общения» в чатах, ICQ, форумах, «Одноклассниках» и «Контактах», азартные онлайн-игры и бесконечное «изучение» всевозможных «познавательных» интернет-сайтов.

По оценкам специалистов, интернет-зависимостью страдают приблизительно 5-10% пользователей глобальной сети. Учитывая, что возраст подавляющего большинства пользователей составляет 10–35 лет, проблема интернет-зависимости становится в один ряд с другими социальными проблемами молодежи.

В настоящее время интенсивно обсуждается и исследуется феномен «зависимости от Интернета».

Слово «зависимость» означает — навязчивую потребность, ощущаемую человеком и подвигающую его к определенной деятельности.

Интернет-зависимость — психическое расстройство: навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми или азартными играми.

Поведенчески Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей

"реальной" жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости - это "навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line".

Впервые термин «Интернет-зависимость» был использован американским психиатром Айвеном Голдбергом (Рисунок 1) в 1994 году. В это понятие Голдберг вкладывал не медицинский смысл, как если бы речь шла о зависимости от наркотиков или алкоголя, а такое поведение, которое сопровождается низким уровнем самоконтроля, стрессом и угрожает вытеснить нормальную жизнь. Термин прижился, хоть был введен психиатром изначально в виде шутки.



Ivan Goldberg, M.D.

Рисунок 1 - Айвен Голдберг.

Исследователи отмечают, что большая часть Интернет-зависимых (91 %) пользуется сервисами Интернет, связанными с общением. Другую часть зависимых привлекают информационные сервисы сети.

Интернет-зависимость может возникать как зависимость от самых различных форм использования Интернета, по своим проявлениям она схожа с уже известными формами зависимого поведения (например, в результате употребления алкоголя или наркотиков). По данным различных исследований, Интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей. Но вот вопрос: чем отличается общение вживую от общения по Интернету? Нет ничего плохого в том, что человек знакомится в Сети, подбирая новых друзей по общим интересам. Точно так же нельзя назвать зависимым человека, сидящего за монитором с приятелем или девушкой, с которыми приятно проводит время и вне компьютера. Даже не каждый геймер, вопреки распространенному мнению, зависим. Если подросток режется в игрушки с друзьями, а потом идет играть с ними же в баскетбол – это вполне здоровый человек. Так что в основе интернет-зависимости почти всегда лежит одиночество, отсутствие других вариантов времяпрепровождения.

Отмечается, что если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: по данным К. Янг, 25% зависимых приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в

Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года. Зависимость, как правило, замечают родные и близкие интернет-зависимого по изменениям в его поведении, распорядке дня.

Большая часть Интернет-зависимых "сидит" в Сети ради общения. Интернет-зависимость становится возможной благодаря отличиям реального общения от виртуального. Главенствующим фактором, благодаря которому явление получило широкое распространение, является анонимность личности в Сети.

Интернет - это уникальный способ преодолеть робость и раскрепоститься, говорить то, что думаешь, и получать обратную связь, сливать накопившийся за день негатив и затушевывать жизненные противоречия. Причем безнаказанно. Это своего рода фантастический плацдарм для любых самых смелых романтических приключений, полетов воображения и виртуальной любви и дружбы.

1.2. Причины возникновения интернет-зависимости в подростковом возрасте

Девиантные проявления не являются уникальными и новыми, однако их исследование становится особенно актуальным в настоящее время, в переломный период развития нашего общества. В современном обществе взаимодействие личности, семьи и социума осуществляется в условиях качественного преобразования общественных отношений, которые вызывают не только позитивные, но и негативные изменения в различных сферах социальной жизни. Трудности, возникающие в процессе адаптации представителей тех или иных социальных групп к рыночной экономике, порождают деформацию межличностных связей, разобщение поколений, утрату традиций.

Одной из наиболее интересных областей в исследовательской деятельности и терапевтической практике психологов является психология зависимости. Вместе с поиском и совершенствованием средств борьбы с традиционными видами зависимостей, такими, как наркотическая (включая токсикоманию), табачная и алкогольная, наблюдается тенденция к выработке более широкого представления о зависимости. Фактически ученые ставят вопрос о многообразии способов «ухода» из реальной жизни путем изменения состояния сознания человека. Исследователи следуют реалиям современной жизни: в научных сочинениях ими постоянно упоминаются «телемания, трудоголизм, увлеченное коллекционирование, страсть к азартным играм, привычка к посещению магазинов и т. п.

Не последнее место в перечне поведенческих видов зависимости занимает зависимость от интернета. В связи с относительно недавним появлением этой болезни официального диагноза Интернет – зависимость не существует.

В современном обществе область применения интернета достаточно велика – это и поиск нужной информации, работа, общение и развлечение. Но наряду с положительными аспектами использования интернета встали дискуссии и о его отрицательном влиянии на человека.

На современном этапе активно обсуждаются актуальные проблемы психологии зависимости, которые связаны с попытками выделения поведенческих форм зависимостей. Анализ ведётся на обсуждении проблематики зависимости от Интернета. Фактически ставится вопрос об абсолютных различиях в способах «ухода» из реальной жизни в мир виртуальным путем изменения состояния сознания человека.

Причины возникновения интернет-зависимости у подростков – период гормональной перестройки организма, когда для подростков становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, построить общение с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих подростков), также существует проблема – невозможность самовыражения, сложности адаптации в новом коллективе, повышенная

обидчивость. Подростки, которые с трудом высказывают, свои мысли, чувства, свою точку зрения, боятся осуждения реального общества, но в виртуальном мире, он может высказать все, что у него накопилось, не боясь, что его осудят, не поймут. Все это подросток пытается получить в виртуальном мире с нереальными друзьями.

К. Янг охарактеризовала четыре основных типа Интернет – зависимости:

1) компьютерная зависимость: пристрастие к различной работе с компьютером (играми, программированию или другим видам деятельности);

2) компульсивная навигация в Сети: компульсивный поиск информации в удаленных базах данных;

3) перегруженность информацией: патологическая привязанность к опосредованным интернет азартным играм, онлайн аукционам или электронным покупкам;

4) киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными;

Этот же автор отмечает четыре признака, по которым можно судить об интернет – зависимости:

1) Навязчивое желание проверить e – mail;

2) Постоянное желание следующего входа в интернет;

3) Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на интернет;

4) Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернете.

Физический вред здоровью от интернета зависимости не столь очевидна, но заметна. Обычно зависимые стараются пользоваться интернетом где угодно и при малейшей возможности, причем отдельные сеансы могут достигать большое количество времени. Попытки реализовать свое влечение в условиях ограничений во времени приводят к возникновению тенденции засиживаться в интернете по ночам. Такие бессонные ночи способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунитета подростка, после этого резко повышается вероятность заболеваний.

Сервисы, которые вызывают интернет-зависимость у подростков-это онлайн игры и другие развлечения (скачивание музыки, видео и кинофильмов и т.п.), все формы общения (социальные сети, блоги, обмен мгновенными сообщениями, форумы, электронная почта и др.), сексуальные приложения (обмен любовными посланиями, поиск обнаженных моделей – и в том числе несовершеннолетних, оплачиваемое или добровольное раздевание

перед видеокамерой в реальном времени, приобретение товаров и услуг (аукционы, электронный шопинг), компульсивный поиск на сайтах сведений по какой – то теме и т.д.

Безусловно, интернет удовлетворяет многие потребности подростков. Он содержит всё, чем может быть увлечен пользователь. Интернет предоставляет возможность анонимного общения, помогает реализовать свои фантазии, предоставляет неограниченный доступ к информации.

Пагубное воздействие компьютера на психику человека проявляется в появлении зависимости, выражающейся в психопатологических симптомах (неспособность человека к переключению на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими и т.д.).

Итак, несмотря на то что официального диагноза интернет-зависимость еще нет, но можно сказать, что родители зависимых подростков уже ощущают симптомы и последствия. Область применения интернета достаточно велика, но наряду с положительными аспектами использования интернета есть дискуссия и о его отрицательном влиянии на подростка. В настоящее время, исследователи отмечают, что большая часть интернет – зависимых «сидит» в сети ради общения, что в итоге приводит к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными. 91% - это заядлые участники. Чатов, групповых игр, а также других ресурсов, нацеленных на общение.

1.3. Влияние интернет-зависимости на здоровье подростков

При работе на компьютере человек длительное время находится без движения. Но если в обычном трудовом процессе работник отвлекается от монитора, встает, двигается, то ребенок играющий на компьютере, проводит несколько часов, а то и весь день без движения. Такой режим использования компьютера наносит непоправимый вред здоровью человека, а здоровью ребенка тем более.

Позвоночник и кости взрослого человека уже выработали определенное нормальное состояние – осанку, тогда как организм ребенка еще достаточно гибок и только начинает вырабатывать осанку. Отсутствие движения приводит к атрофированию мышц спины, брюшной полости, грудной клетки и шеи, что влечет за собой нарушение осанки, искривление грудной клетки, горбатость, а также различные заболевания позвоночника (грыжи, смещение дисков). Помимо этого, отсутствие движения при работе на компьютере влечет за собой – плохое кровообращение и ожирение сердца. Как результат – инсульты, инфаркты и одышка.

Также компьютер пагубно влияет не только на здоровье опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, но и на зрительную систему человека, а тем более ребенка.

Компьютерные игры могут причинить и физический и психологический вред. Физический — нарушение сна и питания, ухудшение зрения. Психологический — отрыв от реальной жизни. Когда время, проведенное в отрыве от реальной жизни, переваливает за 10% от всего времени — это опасно.

Молодой растущий организм особенно сильно подвержен негативному воздействию зрительных, а также нервно-эмоциональных нагрузок. Именно поэтому длительное сиденье за компьютером ведет не только к чрезмерному переутомлению детского организма, но в будущем может спровоцировать серьезные заболевания. Если вечером ребенок излишне возбужден, раздражителен и даже агрессивен, если он плохо засыпает и часто просыпается ночью, - это верный признак того, что его общение с компьютером необходимо строго ограничить.

Вообще, специалисты до сих пор однозначно не определились, сколько времени ребенок может проводить за компьютером. Обычно врачи рекомендуют ограничиться 1 часом в день.

Когда дети или взрослые заняты работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются. У детей особенно часто устают глаза, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли. Чтение сверх меры, неограниченное по времени просиживание перед телевизором или компьютером требуют от молодых глаз серьезного

напряжения. Наиболее часто утомляемость зрения приводит к тому, что дети становятся вялыми и раздражительными.

Компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют потенциальные угрозы для здоровья, связанные с его применением. (Кстати, многие из этих угроз связаны не только с компьютерами, но и с видеоиграми). Рассматривая влияние интернет-зависимости на здоровье, отметим несколько факторов риска.

К факторам риска относятся:

- проблемы провокации эпилептических приступов;
- нарушение сна и питания
- проблемы зрения;
- проблемы, связанные с мышцами и суставами.
- ожирение

В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него.

Установлено, что азартные игры могут вызывать зависимость, в чем-то напоминающую алкогольную или даже наркотическую. В детском возрасте игровая зависимость обычно развивается в отношении компьютерных игр. При этом такая полезная и необходимая вещь, как компьютер, таит в себе еще одну опасность — зависимость от него самого.

Специалисты в области интернет-зависимости особо выделяют увлечение общением on-line с друзьями по сети. Это опасно, поскольку может повлечь за собой желание заменить реальную жизнь, семью, друзей виртуальной жизнью, удовлетворяющей практически любым критериям.

Психические признаки: появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании, «предвкушении» контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером («дозу»); появление чувства раздражения, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером; использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии; эмоциональная неустойчивость; навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки и т. д.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ: ДИАГНОСТИКА

2.1. Результаты опроса и анализ данных

Среди учащихся средней школы был проведен опрос с целью определения интернет-зависимости.

На основании полученных данных проведем анализ результатов анкетирования и представим данные в виде диаграмм.

В опросе участвовало 32 человека.

Первый вопрос анкеты показал, сколько времени подростки проводят в интернете. 37,5% ответили, что тратят от 2–4 часов, 34,4 заявили, что тратят от 5-6 часов, 25% признались, что тратят более 7 часов в день в интернете.

На вопрос «Какое устройство вы используете для выхода в сеть Интернет?» учащиеся ответили следующее: 90,6% используют телефоны, 9,4%-компьютер или ноутбук

68,8% опрошенных, когда долго не находятся в интернете ничего не испытывают, 15,6% испытывают беспокойство, 15,6%-ощущение пустоты, 6,3%-чувство дискомфорта, 3,1%-раздражительность, 3,1%-свободу и покой, 3,1%-им очень скучно, когда долго не находятся в интернете, 3,1% испытывают скуку

На вопрос: влияет ли интернет на вашу учебу? Учащиеся ответили следующее: 37,5 %-не влияет, 9,4%-мешает учебе, 31,3%-помогает мне учиться, 18,8%-затрудняюсь ответить

Следующий вопрос «Жертвуете ли вы своим сном ради того, чтобы лишний час посидеть в интернете?» показал, что 50% опрошенных жертвуют своим сном, чтобы лишний час посидеть в интернете, 37,5% ответили-нет, для них здоровый сон превыше всего, 6,3%-часто, 6,3% всегда.

Для чего же респонденты используют интернет? Опрос показал, что очень мало кто использует интернет с целью знакомства, 25%-игры, 12,5%- образование или саморазвитие, в основном ребята используют интернет для общения. Как и ожидалось, наиболее популярные виды деятельности – это общение с друзьями

На вопрос «Сколько лет вам было, когда вы начали использовать интернет?» учащиеся ответили следующее: 15,6%-меньше шести, 59,4%–7-10 лет, 21,9%-11-14лет, и всего 3,1% ответили, что начали использовать интернет в возрасте 15-17 лет.

Предпоследний вопрос, показал, сколько времени учащиеся могут обходиться без интернета: 21,9% могут обойтись не более одного дня, 34,4%-от 2 до 7 дней, 18,8%-более 7

дней, 9,4%-всегда в сети, а варианты ответов «по-разному», «обычно недели 2-3», «могу обходиться без него», «больше месяца» в сумме набрали 15%.

В последнем вопросе «Свойственны ли вам следующие особенности?» предлагались следующие варианты ответов: «повышенная ранимость, обидчивость», «склонность к депрессиям», «заниженная самооценка», «плохая стрессоустойчивость», «неспособность разрешения конфликтов», «желание уйти от проблем», «неспособность строить отношения со сверстниками и противоположным полом», «плохая адаптация в коллективе». Данные варианты ответов выбрали 50% опрашиваемых. Остальные 50% отметили вариант «ничего из вышеперечисленного». Данный вопрос выявил эмоциональное состояние подростков.

В опросе также я использовал Экспресс-тест на определение интернет-зависимости по Кимберли Янг. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к Интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия). По инструкции необходимо прочитать вопросы и ответить на них: «да» или «нет».

Перечень предложенных вопросов:

1. Ощущаете ли Вы себя зависимым от Интернета (вспоминаете о предыдущих посещениях сети и ожидаете ли вы с нетерпением последующих)?
2. Испытываете ли Вы потребность увеличить время пребывания в Сети?
3. Имели ли место у Вас безуспешные попытки контроля, ограничения или отказа от пользования Интернетом?
4. Испытываете ли Вы эмоциональный дискомфорт при отказе или ограничении пользования Интернетом?
5. Пребываете ли Вы в Сети дольше, чем предполагали?
6. Возникали ли с Вами случаи, когда существовал риск возникновения проблем в учебе, семье, личной жизни, на работе из-за Интернета?
7. Приходилось ли Вам говорить неправду близким, членам семьи, друзьям, педагогам или врачам, чтобы скрыть время, проведенное Вами в Сети?
8. Используется ли Вами Интернет, как средство ухода от проблем, плохого настроения, беспомощности, раздраженности, чувства вины, депрессии?

Если на 5 и более вопросов теста ответили «да», то опрашиваемый страдает зависимостью от Интернета. Им рекомендуется пройти углубленную психодиагностику.

В результате проведенного анкетирования на определение интернет-зависимости по Кимберли Янг я выявил, что 5 учеников находятся в группе риска и 5 учеников страдают от интернет-зависимости

Перед началом проведения исследования интернет-зависимости среди учащихся я выдвинул гипотезу, что: «Интернет-зависимость проявляется в том, что люди утрачивают способность контролировать свое время в сети, предпочитая виртуальную жизнь реальной». В результате проведенного исследования я выяснил, что из 32 участников опроса 16% находятся в группе риска и у 16% выявлены признаки интернет-зависимости. Таким образом, моя гипотеза подтвердилась.

На вопрос «Жертвуете ли вы своим сном ради того, чтобы лишний час посидеть в Интернете?» 50% ответили, что отказываются от сна в пользу интернета.

На вопрос «Используете ли вы интернет как способ ухода от проблем или поднятия настроения (например, справляетесь с чувством беспомощности, вины, тревоги, депрессией) ответили «да» 68,8%.

На вопрос «Вы обычно находитесь в сети дольше, чем первоначально планировалось? Ответили «да» 59,4%.

На вопрос «Сколько часов в день вы проводите в интернете?» ответы «5-6 часов» и «более 7 часов» ответили в сумме 59,4%.

Таким образом, проанализировав информацию, полученную при проведении анкетирования, я могу сказать, что многие подростки и взрослые не осознают, насколько они уже зависимы от интернета, и о том, что многим учащимся нужна помощь в преодолении этой зависимости. Моя гипотеза, что «Интернет-зависимость проявляется в том, что люди утрачивают способность контролировать свое время в сети, предпочитая виртуальную жизнь реальной» в ходе проведенного исследования подтвердилась.

2.2. Профилактические рекомендации: как бороться с интернет-зависимостью

В ходе проведенного исследования моя гипотеза что «Интернет-зависимость проявляется в том, что люди утрачивают способность контролировать свое время в сети, предпочитая виртуальную жизнь реальной» подтвердилась. Поэтому я разработал профилактические рекомендации: как бороться с интернет-зависимостью.

Профилактические рекомендации: «Как бороться с интернет-зависимостью»

- Оценка привычек. На этом этапе необходимо понять, чем привлекает интернет. Для этого достаточно держать листок бумаги и ручку рядом с собой и записывать посещаемые сайты, количество времени, проведенное на них.

- Пауза. Зависимость – это то, что делается автоматически. На втором этапе необходимо разорвать цепочку: желание – привычка - автоматическое действие, вставляя паузы между ними. Например, при возникновении желания войти в социальную сеть необходимо подождать и постараться занять себя другим делом. Мотивировать себя на паузу можно стойким желанием изменить свою жизнь.

- Перерыв. Войдя на сайт, следует постараться делать перерывы в работе. Для этого можно попросить близких отвлекать себя или ставить будильник через каждые 30 минут. Во время отдыха можно заняться уборкой рабочего места или комнаты, сделать зарядку, позвонить близким или друзьям.

- Поиск причины, по которой интернет вошел в жизнь и стал занимать слишком много времени. Сделать это можно, основываясь на записях, сделанных на первом этапе. Далее необходимо понять, почему происходит глубокое погружение в виртуальный мир. Это могут ссоры и конфликты в семье или на работе, стресс, усталость, скука или тайные желания.

- Выбор замены. Определив причины интернет-зависимости, необходимо отыскать ему замену. Замена должна быть яркой, положительной, веселой настолько, чтобы всегда было желание отказаться от интернет-серфинга в ее пользу. Это может быть прослушивание любимой музыки, занятие спортом, рисование, изучение иностранного языка, ведение личного дневника или беседа с родными или близкими людьми.

- Замена привычек. После того, как выработана новая привычка, следует к ней обращаться каждый раз, когда хочется «выйти» во всемирную паутину, при этом время работы с заменой должно постепенно увеличиваться. Таким образом произойдет автоматическая подмена привычек – интернет-зависимость сменится более полезным занятием (рисованием, спортом, общением).

- Понимание цели. Цель борьбы с интернет-зависимостью состоит не в том, чтобы выбросить ноутбук, компьютер или телефон и быть всегда в режиме оффлайн.

Современные гаджеты можно использовать для полезных целей, например обучения или расширения кругозора. На этом этапе необходимо понять, что трата времени в интернете лишает всех социальных и материальных благ и, в конечном итоге, превратит здорового и здравомыслящего человека в сидячий скелет.

- **Планирование.** Этот прием позволяет максимально загрузить время делами, которые не связаны с интернетом или гаджетами. График на день нужно составлять максимально плотно, чтобы тяга к просиживанию времени во всемирной паутине не возникала.

- **Отключение.** Чтобы исключить отвлечение от запланированных дел можно на время отключать компьютер или интернет. Современные устройства позволяют установить таймер работы и отключить сеть на нужное время. Это поможет исключить соблазн вернуться к своей привычке.

- **Ограничение времени для интернета.** Полностью исключать возможность общения в сети не стоит, так как это неотъемлемая часть современного мира. Но пребывание в режиме онлайн необходимо максимально сократить. Например, это могут быть 15 минут днем и вечером для проверки сообщений и ответа на них, просмотра погоды и свежих новостей. Выходы в онлайн должны быть четко в установленное время и только после выполнения запланированных дел.

- **Сон как приоритет.** Большинство пользователей любит погрузиться в виртуальный мир перед сном, и очень зря. Дело в том, что именно перед сном происходит угнетение всех функций организма, поэтому контролировать время в сети крайне сложно. Согласно некоторым исследованиям, дефицит сна делает человека более восприимчивым к интернету.

Победить интернет-зависимость сразу не удастся – нужно время. Даже если произошел срыв, не стоит сдаваться – борьбу с привычкой можно начать сначала.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работать над данным исследовательским проектом мне было очень интересно, я сам провожу время в интернете, как выяснилось в процессе работы над проектом, достаточно много времени.

Я считаю, что поставленная мной цель полностью достигнута. Мне удалось:

- Выявить причины возникновения Интернет-зависимости
- Провести анонимное анкетирование среди учащихся школы
- Разработать профилактические рекомендации для учащихся средней школы

Нельзя однозначно судить о влиянии социальных сетей на личность подростка. Конечно же, во всем есть свои минусы и плюсы. Следует лишь помнить, что всё нужно делать с чувством меры, в том числе и пользоваться Интернетом. Но, тем не менее, я считаю, что социальные сети уже стали болезнью. Трудно найти подростка, который не был бы зарегистрирован в какой-либо социальной сети. И что самое плохое, так это то, что почти все они зависимы от этих самых сетей. Хотя общение в сети отнимает кучу реального времени, за которое человек мог бы успеть сделать и повидать много всего интересного.

Подростки уже не представляют свою жизнь без Интернета. Сами того не замечая, они меняют реальную жизнь на виртуальную, тем самым нанося вред самому же себе.

Я сам зарегистрирован во многих социальных сетях, и с уверенностью могу сказать, что там «зависают» уже не только взрослые и подростки, но и тысячи детей. Я думаю, это уже можно считать глобальной проблемой, требующей немедленного разрешения.

И можно предположить, что Интернет-зависимость проявляется в том, что люди утрачивают способность контролировать свое время в сети, предпочитая виртуальную жизнь реальной. Данное положение явилось гипотезой моей работы. Гипотезу я решил проверить путем анкетирования, проведенного с помощью Google.Форм. В ходе проведенного исследования моя гипотеза подтвердилась, и я разработал профилактические рекомендации: «Как бороться с интернет-зависимостью».

Результаты исследования я опубликовал на сайте #pro.internet.459 <http://project5300879.tilda.ws>. В качестве средства реализации проекта был выбран модульный конструктор сайтов Tilda (<https://tilda.cc/ru>).

Преимущества конструктора Tilda:

- готовые шаблоны: возможность выбрать для сайта один из сотен продуманных дизайнов. При этом каждый шаблон также можно настраивать по своему вкусу, меняя цвета, расположение блоков сайта, шрифты и т.д.;
- видео-уроки по созданию сайтов, статей, блогов и лонгридов;

- бесплатная поддержка всех типов пользовательских аккаунтов;
- кнопки ссылок на аккаунты в социальных сетях;
- бесплатный хостинг;
- SEO-оптимизация: сайт хорошо индексируется поисковыми системами;
- автоматическая адаптация сайта под все мобильные устройства и др.
- бесплатное использование субдомена на tilda.ws.

На сайте представлены следующие разделы

- Что такое интернет-зависимость
- Причины интернет-зависимости
- Признаки интернет-зависимости
- Влияние интернет-зависимости на здоровье подростка
- Результаты опроса
- Профилактические рекомендации
- Список использованной литературы

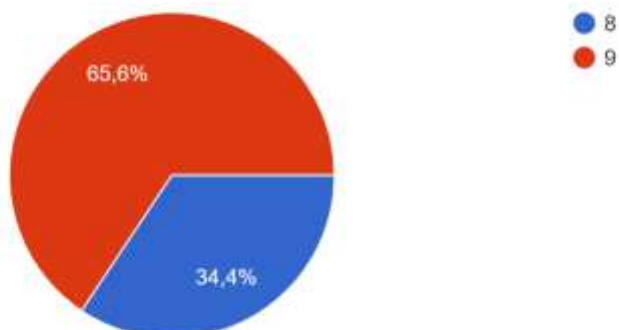
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гишинский, Я.И. Глобализация и девиантность [Текст] / Я.В. Гишинский, В.В. Гольберт, Я.В. Костюковский. – СПб.: Питер, 2006. – 393 с.
2. Дувалина О.Н. Интернет зависимость у подростков: причины и последствия [Электронный ресурс] / Дувалина О.Н., Осипов Л.О. // elibrary.ru: научная библиотека. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39452986>.
3. Иванов А.И. Выявление уровней интернет-зависимости у подростков [Электронный ресурс] / Иванов А.И., Индейкина О. С. // elibrary.ru: научная библиотека. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47131520>.
4. Коровина С.Н. Некоторые аспекты профилактики интернет-зависимости у подростков [Электронный ресурс] // elibrary.ru: научная библиотека. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38527611>.
5. Пахомова, Т.В. Некоторые психологические проблемы интернет – зависимости [Текст] / Т. В. Пахомова // Молодой ученый. – 2014. - №15. – 236–238 с.
6. Репина, М.А. Проблемы интернет – зависимости подростков [Текст] / М. А. Репина, А. Ф. Федоров // Молодой ученый. – 2014. - №20. – 79 с.
7. Самар В.В. Симптомы интернет-зависимости у подростков [Электронный ресурс] // elibrary.ru: научная библиотека. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46224564>.
8. Чанилова Н. Г. Интернет-зависимость современных подростков как поведенческая проблема [Электронный ресурс] / Чанилова Н. Г., Полякова Н. А. // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. - Режим доступа: <https://www.vektornaukipedagogika.ru/jour/article/view/172>
9. Чулкова А. В. Диагностика интернет-зависимости у подростков [Электронный ресурс] // elibrary.ru: научная библиотека. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41258495>.
10. Щеренко А. В. Профилактика интернет-зависимости у подростков [Электронный ресурс] // elibrary.ru: научная библиотека. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46266908>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

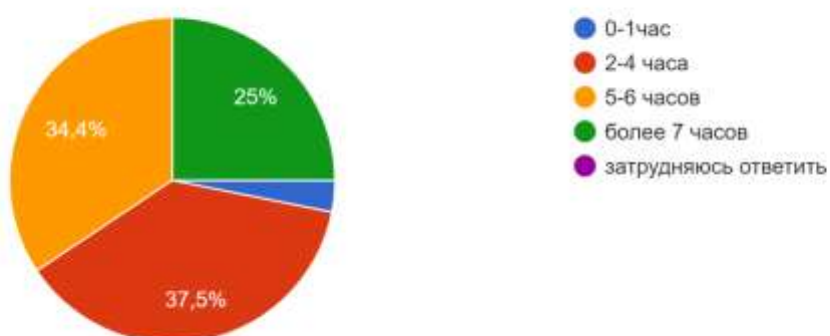
1.1. Класс

32 ответа



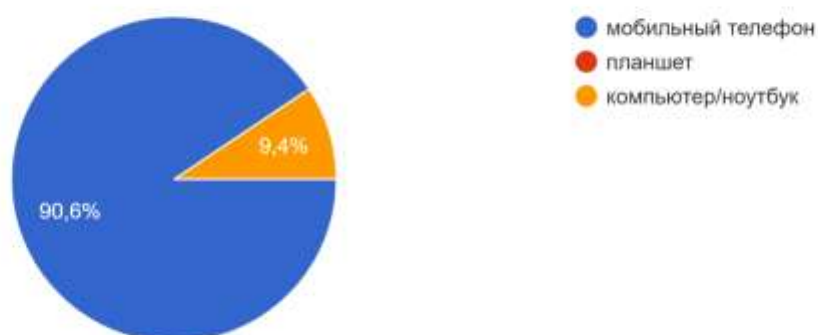
1.2. Сколько часов в день вы проводите в интернете?

32 ответа



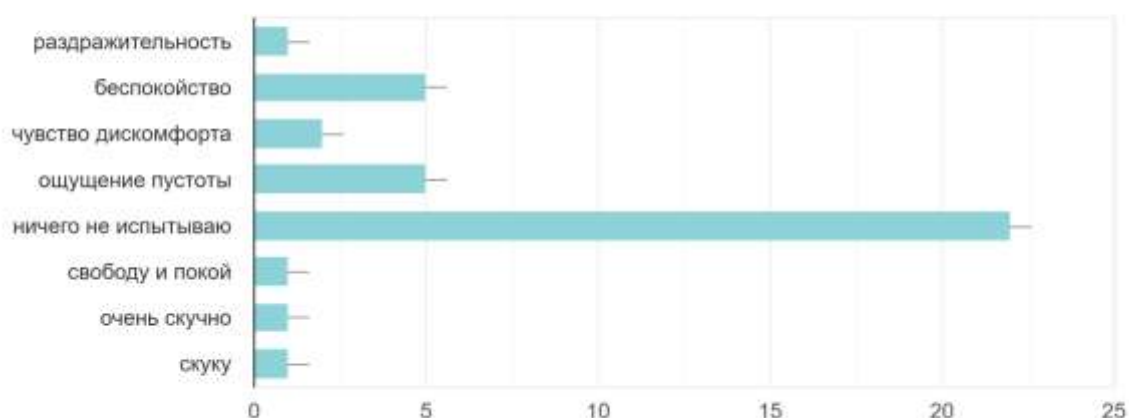
1.3. Какое устройство вы используете для выхода в сеть Интернет?

32 ответа



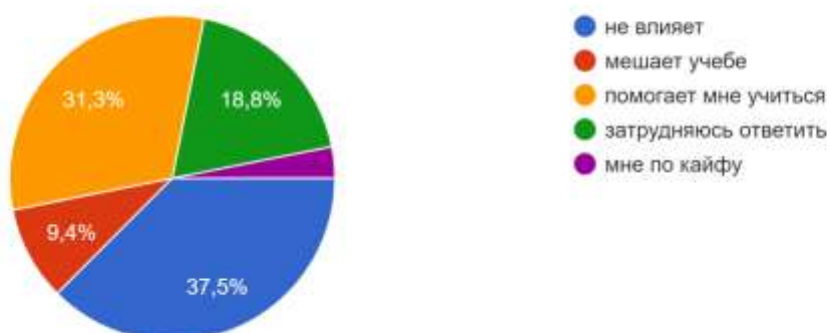
1.4. Когда вы долго НЕ находитесь в интернете, вы испытываете (возможно выбрать несколько вариантов):

32 ответа



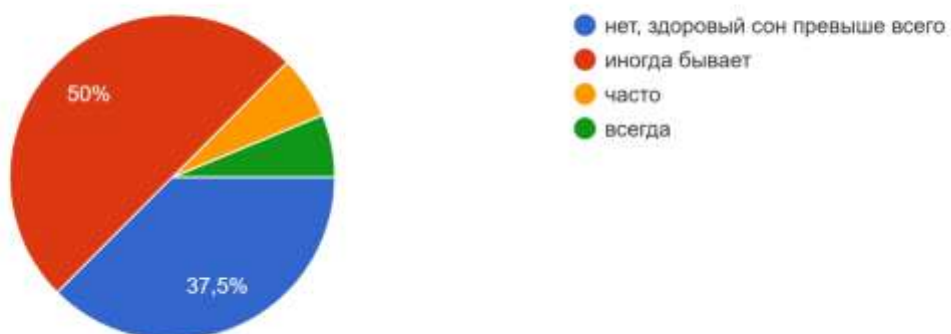
1.5. Влияет ли интернет на вашу учебу?

32 ответа



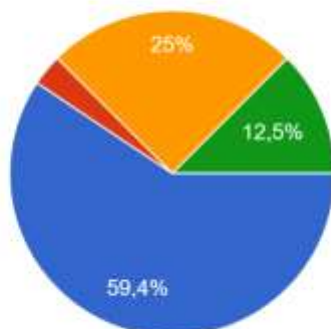
1.6. Жертвуете ли вы своим сном ради того, чтобы лишний час посидеть в Интернете?

32 ответа



1.7. С какой целью вы находитесь в Интернете?

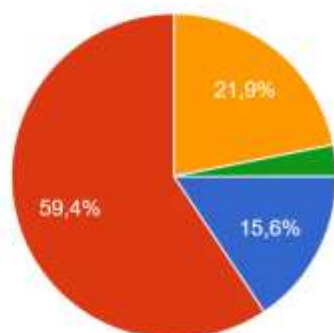
32 ответа



- общение
- знакомства
- игры
- образование/самообразование

1.8. Сколько лет вам было, когда вы начали использовать интернет?

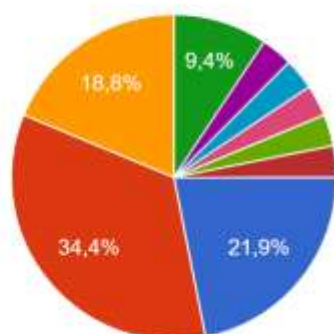
32 ответа



- меньше 6
- 7-10 лет
- 11-14 лет
- 15-17 лет

1.9. Как долго вы можете обходиться без интернета?

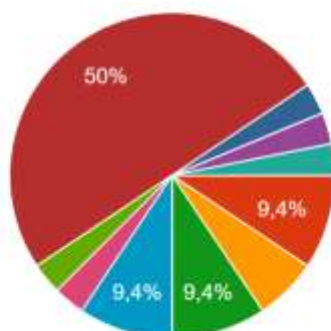
32 ответа



- не более одного дня
- от 2 до 7 дней
- более 7 дней
- всегда в сети
- когда как бравл старс леон ворон сэнди амбер
- могу обходиться без него
- сколько надо
- больше месяца
- по-разному, обычно недели 2-3

1.10. Свойственны ли вам следующие особенности?

32 ответа

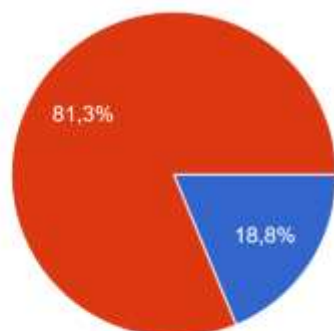


- повышенная ранимость, обидчивость
- склонность к депрессиям
- заниженная самооценка
- плохая стрессоустойчивость
- неспособность разрешения конфли...
- желание уйти от проблем
- неспособность строить отношения с...
- плохая адаптация в коллективе

▲ 1/2 ▼

2.1. Вы обычно поглощены мыслями об интернете (думаете о предыдущих сеансах или находитесь в предвкушении следующего сеанса выхода в сеть)?

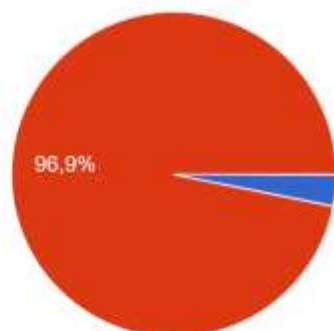
32 ответа



- да
- нет

2.2. Вы чувствуете, что с каждым разом вам необходимо увеличивать время нахождения в интернете, чтобы достичь удовлетворения?

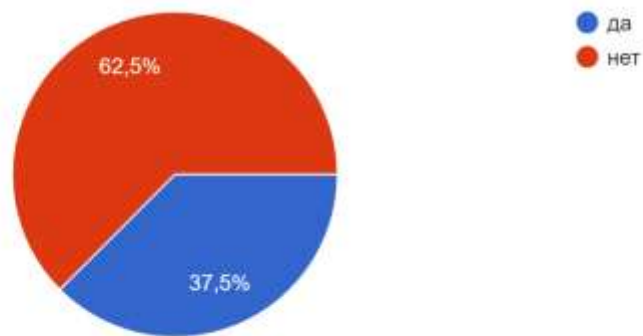
32 ответа



- да
- нет

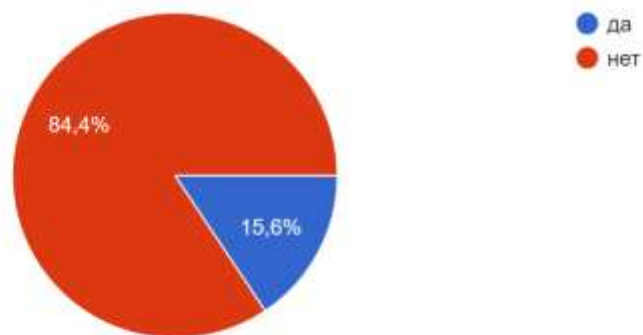
2.3. Вы неоднократно предпринимали безуспешные попытки контролировать, сократить или прекратить использование интернета?

32 ответа



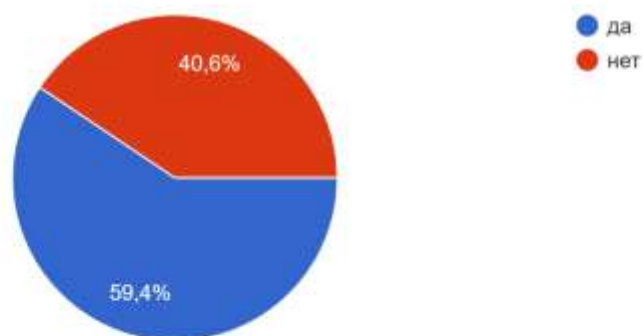
2.4. Вы чувствуете беспокойство, раздражение, депрессию, при попытках ограничить или прекратить использование интернета?

32 ответа



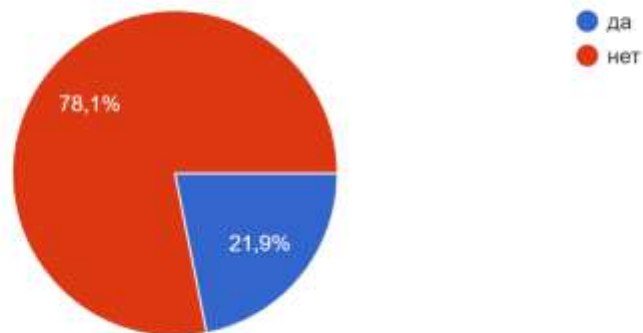
2.5. Вы обычно находитесь в сети дольше, чем первоначально планировалось?

32 ответа



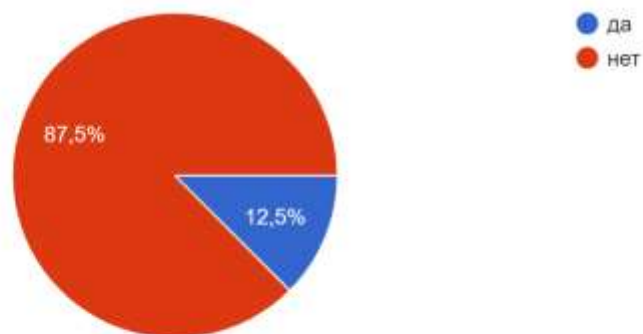
2.6. Ваше увлечение интернетом ставит под угрозу значимые отношения или образование?

32 ответа



2.7. Вы лгали членам семьи или другим людям, чтобы скрыть степень вашей вовлеченности в интернет?

32 ответа



2.8. Используете ли вы интернет как способ ухода от проблем или поднятия настроения (например, справляетесь с чувством беспомощности, вины, тревоги, депрессией)?

32 ответа

