

Районный конкурс исследовательских работ «Шаг в будущее»  
секция экономика, социология и право

## Негативное влияние интернет – зависимости на подростков.



**Подготовили:**

МБОУ "СОШ №2 г. Суворова"

10"Б" класс:

*Тюмкина Валентина*

*Омран Фади*

*Прохорова Анастасия*

**Руководители:**

учитель истории и обществознания

*Миронова Ирина Александровна*

учитель русского языка и литературы

*Сафронова Лариса Николаевна*

## Оглавление:

Введение.	2-3
• Актуальность работы	3
• Цели исследования	3
• Задачи исследования	3
• Гипотеза исследования	4
• Методы исследования	4
• Объект исследования	4
• Предмет исследования	4
• План работы	4
Глава 1. Интернет. Формирование интернет – зависимости.	
1.1 История создания Интернета.	4-5
1.2 Понятие и критерии интернет – зависимости.	6-8
1.3 Причины формирования интернет – зависимости.	8-11
Глава 2. Влияние интернет – зависимости на развитие личности подростка.	
	11-12
Глава 3. Наличие интернет – зависимости у учащихся 7, 9-11 классов МБОУ «СОШ №2 г. Суворова».	
3.1 Тест Кимберли-Янг.	13
3.2 Время нахождения в сети.	13-14
3.3 Место Интернета в жизни подростка.	14-15
Глава 4. Профилактика интернет – зависимости.	16-17
Заключение.	18-20
Список используемых ресурсов.	21
Приложения.	22-40

Интернет, как наркотик для нас,  
Здесь мы пишем, играем, читаем,  
Узнаём, продаём, покупаем,  
Выставляем себя на показ.

Интернет, как наркотик для нас.  
Забывая о жизни реальной,  
Поселяемся в мир виртуальный,  
И живем здесь годами подчас.

### **Введение.**

В наше время всё большее значение приобретает Интернет. Он везде: в мобильном телефоне, в домашнем и школьном компьютере, в библиотеке, в телевизоре, в магазине и даже в автомобиле.

За последние пять лет Интернет превзошел популярность радио и телевидения как информационный ресурс и воспринят как полезное и удобное средство для получения информации. Многие информационные данные доступны лишь в электронном виде, а их бумажные первоисточники истлели и пущены на макулатуру. Неумение пользоваться электронными сетями, означает невозможность добыть ту или иную необходимую информацию.

С появлением сети Интернет стал лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха и т.д. Наши сверстники не могут себе представить и дня без общения в Интернете, зачастую предпочитая общение в нём любым другим видам развлечений. Нет необходимости личного общения, ведь можно, не выходя из дома, общаться в чатах, по электронной почте, Mail Agent, Вконтакте, Одноклассниках и т.д. Интернет заменил современным людям библиотеки, ведь в нём найти информацию гораздо проще и быстрее. Спортивные, подвижные игры заменены компьютерными «бродилками», головоломками, стратегиями и прочими играми.

Безусловно, Интернет влияет как положительно, так и отрицательно на подростка. Возникают противоречия и противоположности между:

- Значительным ростом необходимой для жизнедеятельности информацией, вызванным информационным прогрессом, и возможностями получения её любым подростком.

- Многочасовым использованием компьютера и его отрицательным влиянием на организм.

**Актуальность** выбранной темы не вызывает сомнений:

во-первых, по статистике: в мире интернет - зависимых в четыре раза больше, чем наркозависимых. В Европе, вслед за Азией и Америкой, уже начали открывать соответствующие клиники. В России таких учреждений нет, да и пристрастие к Всемирной паутине зачастую не воспринимают как серьезную проблему;

во-вторых, чрезмерное пристрастие к Интернету разрушающе действует на ребенка, вызывает отрицательное воздействие на психику;

в-третьих, отсутствие глубоких исследований в этой области в силу относительной новизны феномена интернет - зависимости, который до настоящего времени в русскоязычной литературе практически не рассматривался.

**Цель исследования:** исследование проблемы интернет - зависимости, степени распространенности и особенностей этого явления.

В связи с этим мы определили следующие **задачи**:

1. Изучить имеющиеся источники по проблеме интернет - зависимости.
2. Определить понятия и критерии интернет – зависимости.
3. Сформулировать причины и стадии интернет - зависимости.
4. Выяснить наличие и степень распространения зависимости от Интернета учащихся 7, 9--11-х классов и учителей школы.
5. Рассмотреть влияние интернет - зависимости на личность подростка.
6. Подготовить рекомендации по профилактике интернет – зависимости для учащихся, педагогов, родителей.

**Гипотеза исследования:** предположим, что Интернет оказывает негативное влияние на подростков.

**Методы исследования:**

Теоретический – изучение анализ литературы, интернет- источников по теме исследования.

Практический - анкетирование, наблюдение, математическая обработка данных, построение диаграмм, встреча со специалистами.

**Объект исследования:** учащиеся МБОУ СОШ №2 г. Суворова.

**Предмет исследования:**

Отрицательное влияние Интернета на подростков и профилактика этого влияния.

**План работы** творческой группы по реализации исследовательской работы:

1. Формулировка темы исследовательской работы творческой группой под руководством педагогов.
2. Изучение источников по проблеме интернет – зависимости.
3. Проведение исследований.
4. Анализ результатов исследований, составление диаграмм.
5. Выводы по теме, подготовка презентации, защита исследовательской работы, подготовка рекомендаций по профилактике интернет-зависимости.

## **Глава 1. Интернет. Формирование интернет - зависимости.**

### **1.1 История создания Интернета.**

Интернет - это телекоммуникационная сеть, которая стала глобальной и является основой для Всемирной паутины. Какова история ее появления? После запуска в СССР искусственного спутника Земли в 1957г. Министерство обороны США посчитало, что на случай войны Америке нужна надёжная система передачи информации. Агентство передовых оборонных

исследовательских проектов США (DARPA) предложило разработать для этого компьютерную сеть. Разработка такой сети была поручена Калифорнийскому университету в Лос-Анджелесе, Стэнфордскому исследовательскому центру, Университету штата Юта и Университету штата Калифорния в Санта-Барбаре.

Первая идея родилась 2 сентября 1969 года в лаборатории Лена Кляйнрока Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, она не имела под собой никаких перспектив и стала рождением и началом отсчёта Интернета. Первым сервером стал ARPANET компьютер Honeywell 516, имевший 12 КБайт оперативной памяти, который передавал лишнюю какого-либо смысла тестовую информацию между двумя компьютерами по серому кабелю длиной в три метра. За экспериментом наблюдала группа из 20-ти исследователей.

Месяцем позже к "домашней" сети Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе присоединился Стэнфордский исследовательский институт. Именно между Университетом Калифорнии и этим институтом 29 октября 1969 года было передано по Интернету первое в истории слово. Им стал всего лишь один слог: "ЛО". Дело в том, что исследователи передавали с одного компьютера на другой команду "подключиться" - "ЛОГ - ИН", но один из компьютеров завис сразу после второй буквы и система "рухнула". А до конца 1969 года к новой сети присоединились Университет Калифорнии в Санта-Барбаре и Университет Юты.

Так появилась первая компьютерная сеть ARPANET (англ. Advanced Research Projects Agency Network), объединившая четыре научных учреждения. Финансировалась она за счёт Министерства обороны США. Затем сеть ARPANET начала активно расти и развиваться, её начали использовать учёные из разных областей науки.

В свое время даже фантасты не могли представить, как всего за несколько десятилетий компьютерная сеть изменит наш мир и нашу культуру.

В 2015 году пользователей Интернета было более 2 млрд. человек, то есть примерно четверть населения Земли.

## 1.2 Понятие и критерии интернет – зависимости.

Несомненно, без Интернета современный человек не представляет своей жизни. Но, к сожалению, несмотря на массу плюсов, Интернет может вызывать зависимость.

Теоретические положения нашего исследования базируются на представлениях Голдберга И., Войскунского А.Е., Арестовой О.Н, Бабаевой Ю.Д, Солдатовой Г.В. , Янг К. и других специалистов, о таких последствиях применения компьютерных технологий, как интернет-зависимость.

Интернет - зависимость — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Впервые такое расстройство было описано в 1995 году нью-йоркским психиатром Иван Голдбергом. Сам же термин «интернет-зависимость» был введен им же еще в 1996 году. Данный термин описывал неоправданно долгое, возможно, патологическое, пребывание в Интернете. Голдберг выделил следующие основные симптомы этого расстройства:



*Ivan Goldberg, M.D.*

- использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс у пользователей;
- использование Интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу человека.

В 1994 году психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала на сайте тест - опросник, направленный на выявление интернет – зависимости, и получила около 500 ответов. Большинство ответивших были признаны интернет-зависимыми.

Она приводит четыре признака интернет – зависимости:

- навязчивое желание проверить e-mail.
- постоянное желание следующего выхода в Интернет.
- жалобы окружающих, что человек проводит много времени в Сети.
- жалобы окружающих, что человек тратит много денег на Интернет.



По системе критериев И.Голдберга, можно констатировать интернет-зависимость при наличии 3 пунктов из следующих:

1. Количество времени, которое нужно провести в Интернете, чтобы достичь удовлетворения (иногда удовольствие от общения в сети граничит с эйфорией), заметно возрастает.
2. Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернете, то эффект заметно снижается.
3. Пользователь совершает попытки отказаться от Интернета или проводить в нем меньше времени.

Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернете, приводит к плохому самочувствию: эмоциональное и двигательное возбуждение, тревога, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете.

Общими чертами компьютерной зависимости является ряд симптомов, тесно связанных между собой:

#### Психологические признаки:

1. Появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании, «предвкушении» контакта;
2. Отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером («дозу»);
3. Появление чувства раздражения, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером;
4. Использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии;

5. Эмоциональная неустойчивость;
6. Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки и т.д.

Физические симптомы:

1. Перенапряжение мышц;
2. Сухость в глазах;
3. Головные боли по типу мигрени;
4. Боли в спине;
5. Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
6. Пренебрежение личной гигиеной;
7. Расстройства сна, изменение режима сна.

Социальные признаки:

1. Возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе или на работе;
2. Проблемы экономические, т.к. много денег приходится платить за такое удовольствие;
3. Пренебрежение личной гигиеной, неряшливость.

Духовные признаки:

Потеря смысла реальной жизни - жизнь становится не нужной, пустой, лишенной смысла, что приводит к духовному обнищанию, духовной смерти.

### **1.3 Причины формирования интернет – зависимости.**

Компьютерная зависимость наиболее часта в детском и подростковом возрасте. Несформировавшаяся психика и эмоциональная нестабильность не позволяет подросткам комфортно чувствовать себя в реальной жизни. Современные дети проводят за компьютером намного больше времени, чем с родителями.

У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старшем возрасте она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование

собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, виртуальное общение, программирование и т.п.

Круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета:

- потребность в самостоятельности (независимости от родителей);
- потребность в самореализации и признании;
- потребность в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви;
- потребность в обладании;
- познавательную потребность;
- также владение знаниями способствует достижению признания сверстников и самореализации.

В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности - одну из базовых потребностей человека.

В процессе взросления человек знакомится с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где может испытать чувство принадлежности к группе. Интернет предоставляет неисчислимое количество людей и групп, объединяющих членов по интересам, ценностям.

Поиски места в жизни и выстраивание отношений с людьми идут наравне с желанием отделиться от родителей. Подросток желает быть независимым и делать то, что хочет. Но в то же время он не хочет полностью отделяться от родителей. И тут Интернет предоставляет уникальную возможность. Хочешь знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир? Хочешь остаться дома с родителями? Интернет позволяет делать это одновременно.

Подростковый возраст - сложный период, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Ему нужно избавиться от них, и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве.

Факторы риска Интернет - зависимости связаны с личностными особенностями подростков: склонностью к поиску новых ощущений, агрессивностью и тревожностью, эмоциональной отчужденностью, низкой коммуникативной компетентностью и др. Поэтому все подростки-пользователи пойманы одной Сетью и находятся в одной группе риска.

#### Стадии Интернет- зависимости:

*Первая стадия* — интерес. Друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься.

*Вторая стадия* — втягивание. Воздержание сопровождается настоящими «ломками»: и скучно, и грустно, и дела не идут на ум.

*Третья стадия* — зависимость. Конечно, люди с нарушенной психикой находят мир и покой в Интернете, потому что избавляются там от многих реальных проблем. Но и психически здоровые люди при чрезмерном увлечении Интернетом становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени — нарушение психики.

Проведя опрос среди учащихся 7, 9 – 11-х классов, мы узнали:

#### **Возраст первого знакомства с Интернетом**

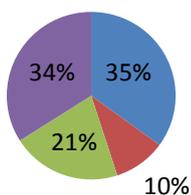


- на вопрос «Сколько тебе было лет, когда ты впервые вошел в Интернет?» большая часть - 60% респондентов ответили, что они впервые познакомились с Интернетом в возрасте 10 – 12 лет, около 30% опрошенных в

возрасте 7 – 9 лет, и около 10% ребят открыли для себя Интернет уже после 12 лет (диаграмма №1). Это говорит о том, что интернет очень рано входит в жизнь детей, что свидетельствует о более раннем появлении интернет -

зависимости и, как следствие, более продолжительной и сильной.

#### **Почему подростки предпочитают общение в Интернете живому общению**



- на вопрос «Почему ты предпочитаешь уединение в Интернете, а не живое общение с друзьями?» 35%

ответили, что в виртуальном мире они чувствуют себя комфортней, чем в реальном, им «так проще». 21% опрошенных не имеют достаточного количества времени на живое общение и поэтому вынуждены прибегать к помощи Интернета. Около 10% респондентов не смогли найти себе друзей в реальной жизни, а 34% обучающихся категорично заявили, что предпочитают реальное общение виртуальному (диаграмма №2). Хорошо, что больше трети ребят общаются вживую. Но все же, более 50 % предпочитают виртуальное общение. Получается, что Интернет позволяет подросткам чувствовать себя в виртуальном мире комфортней, нежели в реальном. Что развивает в подростках слабоволие, нежелание бороться с возникающими в реальности проблемами. Они не видят смысла что-то менять в себе и своем поведении, ведь можно просто "сбежать" от всего в виртуальный мир.

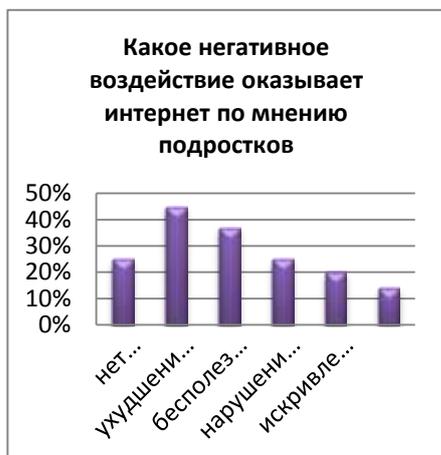
## **Глава 2. Влияние интернет – зависимости на развитие личности подростка.**

Интернет-зависимость порождает психологические проблемы: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время за компьютером, дискомфорт при отсутствии возможности пользования Интернетом. Используя Интернет, подросток вместо стремления "думать" и "учить" предпочитает "искать". Многие дети открыто признают, что часто посещают запрещенные родителями сайты. Это и порнография, и сайты самоубийц, сайты наркоманов и террористических, националистических организаций. При этом у подростков 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.

К проявлениям зависимости от Интернета относят не только зависимость от социальных применений Сети, но и привязанность к азартным играм в

Интернете, электронным покупкам; страсть к навигации по WWW; пристрастие к сексуальным применениям Интернета. Драматизм последнего вида в том, что он наступает подростков в переходном возрасте, либо в момент полового созревания, и тогда у него формируется асоциальное представление о сексе, что может отложить отпечаток на всю жизнь.

Основные проблемы "жителя Интернета" - в области самопринятия. Подростки испытывают сложности в близком общении и самораскрытии, в принятии своего "Я" и своих телесных потребностей. Возможной причиной являются неразвитые механизмы самооценки, препятствующие формированию адекватных представлений о себе. Для части подростков чрезмерная вовлеченность в Интернет связана с готовностью контролировать работу компьютерных программ; эту склонность к контролю они могут перенести и в сферу человеческих отношений, а так как попытки манипулирования людьми часто заканчиваются неудачей, это может толкать детей к замкнутости и социальной изоляции.



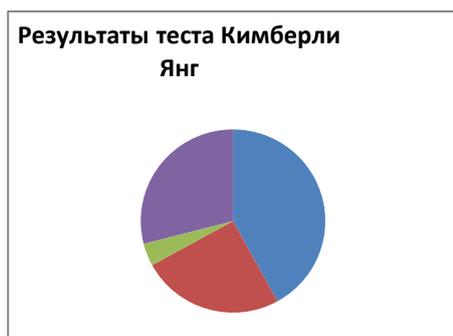
В ходе исследования мы выяснили, как подростки сами определяют негативное для себя воздействие Интернета: 45% опрошенных говорят о том, что у них портится зрение, около 37% признаются, что тратят свое время впустую, у 25% учащихся нарушается режим сна, 20% наблюдают у себя искривление осанки, 14% ребят становятся очень раздражительными и подвергаются приступам агрессии из-за долгой деятельности в Интернете. Но также есть те, кто никакого негативного воздействия Интернета не замечает – это около 25% опрошенных нами (диаграмма №3). Из опросов видно, что подростки осознают негативное влияние Интернета, но не могут четко сформулировать и определить это негативное влияние по отношению к себе. Не представляют себе, как это скажется в будущем. Молодые люди не могут увидеть всей картины разрушения своей личности, закрывают глаза на все отрицательные моменты использования Интернета из-за мнимых благ.

### Глава 3. Наличие интернет – зависимости у учащихся 7, 9 – 11-х классов МБОУ «СОШ №2 г. Суворова».

#### 3.1 Тест Кимберли-Янг.

Существует специальный психологический тест, созданный Кимберли-Янг и позволяющий научным путем выявить интернет – зависимого человека. Мы провели данный тест с нашими респондентами. В тесте принимали участие учащиеся 7, 9, 10, 11 классов – 80 человек. Вот, что у нас получилось: 29% опрошенных вообще не имеют интернет- зависимости, 42% - имеют слабую зависимость, 25% - среднюю, а сильную имеют только 4% опрошенных. Получается, что в группе риска 81 % учащихся, а это - 62 человека (диаграмма №4).

Такие цифры должны очень насторожить и самих ребят и взрослых. Ведь



подростки не станут пользоваться Интернетом реже, наоборот, будут больше проводить в сети времени. Это научные данные.

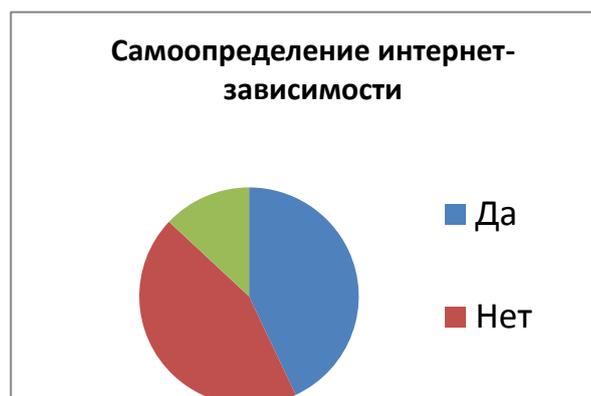
Тест на самоопределение подростком зависимости или её отсутствия от Интернета показал, что 43% опрошенных считают себя

зависимыми от сети; 44% не находят у себя признаков зависимости; 13% респондентов затрудняются ответить на поставленный вопрос (диаграмма №5).

Получается, что сами ребята, осознают проблему, признавая свою зависимость. Хотя есть и те, кто не знает, куда себя отнести, мы считаем, что они тоже в группе риска. Даже те, кто не находит у себя зависимости сейчас, в перспективе могут к ней прийти. А это очень серьезный повод для размышлений и для нас и для взрослых.

#### 3.2 Время нахождения в сети

В ходе исследования нам удалось выяснить, что Интернет занимает у подростков очень много времени. 63%





респондентов не могут прожить ни дня без виртуальной сети, около 30% опрошенных заходят в Интернет 2-3 раза в неделю и лишь 7% - 5-6 раз в месяц (диаграмма №6).

Причем, чем старше респондент, тем больше времени он проводит в сети. У них более

современные гаджеты, которые позволяют заходить в сеть в любое время. Это не только усугубляет состояние интернет - зависимости подростков, но и все больше отрезает его от социума, обособляет от окружающего общества.

Наши исследования нашли подтверждение у школьного психолога Жариковой И.В. Она подтвердила, что к ней обращались родители, заметившие в детях раздражительность, желание как можно больше времени проводить за компьютером, истерики, если их этого лишают. После работы с такими ребятами, выяснялось, что у них выраженная зависимость от Интернета. Они получали помощь и направлялись для углубленного лечения к специалистам. Жарикова И.В. согласилась с актуальностью проблемы, с возросшим интересом к Интернету и с негативными последствиями для молодого организма. Психолог предложила обсудить интернет-зависимость с учителями, родителями и ребятами.

### 3.3 Место Интернета в жизни подростков



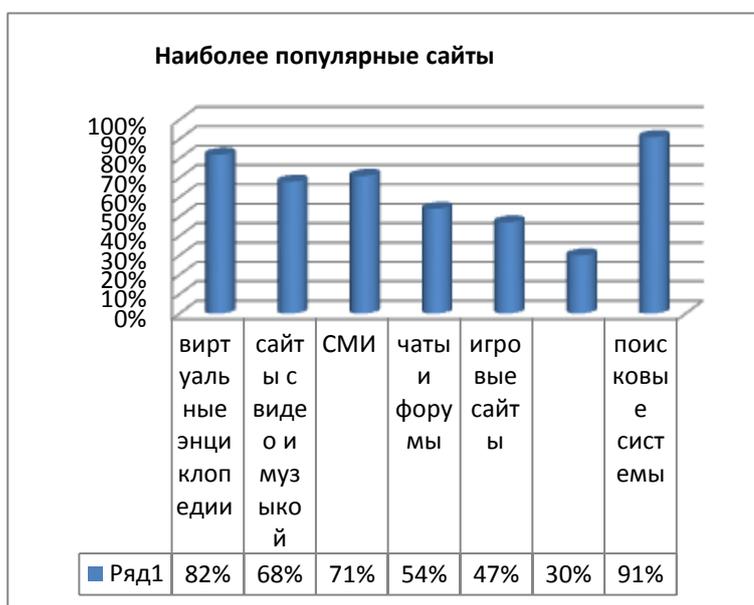
Нам было интересно узнать, как наши сверстники используют Интернет и для каких целей.

На наш вопрос «В каких целях ты используешь Интернет?» около 90% респондентов ответили, что используют Интернет для общения и знакомств. 80% нами опрошенных виртуальная сеть помогает в учебе, а 72% узнают из нее свежие новости. 44% учащихся

ищут в Интернете для себя развлечения, а 36% совершают различные покупки (диаграмма №7).

В этом и состоят положительные стороны пользования Интернетом. Мы можем быстро и в любой момент узнать всю интересующую нас информацию. А также виртуальный мир помогает нам общаться с теми, кто по стечению обстоятельств находится довольно далеко от нас. Современные подростки значительно отличаются от подростков не только прошедшего столетия, но и последних десятилетий. Теперь они стали реже гулять, меньше общаться со сверстниками, предпочитая виртуальных друзей. Привычные возгласы мам "Опять на улицу собрался?!" сменились не меньшими по эмоциям "Опять в Интернете сидишь?!". Такую фразу слышим и мы, и наши сверстники.

Также нам стало интересно узнать, какие же сайты подростки считают



для себя полезными и, проанализировав полученные ответы, вот что мы получили: 91% учащихся самыми нужными для себя считают поисковые системы в виртуальной сети, 82% пользуются виртуальными энциклопедиями, 71% респондентов интересуются сайтами СМИ, а 68% предпочитают находить в

интернете музыку и видеозаписи. Около 54% общаются в сети на различных форумах и в чатах, 47% посещают в основном игровые сайты, и 30% опрошенных учащихся интересуются сайтами патриотического содержания (диаграмма №8). С появлением сети Интернет подростки стали все чаще обращаться к поисковым системам не столько для получения новой информации, сколько для самого факта нахождения в сети. К сожалению часть респондентов отметили посещение запрещенных сайтов. Думаем, что их больше, просто побоялись откровенно об этом написать. А если добавить сайты самоубийц, террористов, наркоманов, то это очень пугает своими последствиями.

#### **Глава 4. Профилактика интернет – зависимости.**

Несмотря на то, что психические расстройства из-за интернет - зависимости не включены в официальную классификацию заболеваний DSM-IV («Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders» - «Справочник по диагностике и статистике психических расстройств»). Всемирная организация здравоохранения причислила интернет-зависимость к категории патологических пристрастий. По мнению многих специалистов, "интернетомания" опасна.

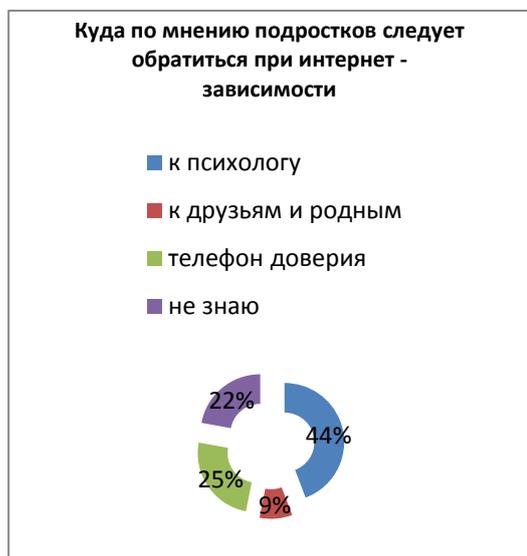
Признаки и симптомы психологической зависимости от Интернета уже известны и были рассмотрены нами. Сегодня специалистам образовательной среды, а также родителям необходимо вовремя их рассмотреть у подростков, тем самым попытаться предупредить развитие психологической зависимости и предложить способы по ее устранению. Существует множество тестов и опросников, с помощью которых можно диагностировать интернет-зависимость.

Ассистент кафедры психологии Самарского государственного университета Павлова Елена Александровна предложила профилактическую программу, которая должна быть направлена не только на группу интернет - зависимых но и на всех учащихся. Целью программы должны являться: развитие у школьников коммуникативных навыков, ответственности; сплочение ученической группы. Этим должны заниматься учителя, сами ребята с помощью мероприятий, совместного досуга, проектов и реального личного общения.

Но наибольшая ответственность в вопросе обеспечения безопасности детей в Интернете лежит на их родителях. Они должны быть информированы о том, какие опасности ожидают их детей в сети. Родители должны предпринимать серьезные меры для ограничения нахождения подростков в сети Интернет, контролировать их деятельность в Интернете. В школе учителя не должны допускать бесконтрольного нахождения подростков в сети. Как

правило, ребята это делают в телефонах, причем и на уроках тоже. Поэтому мы придерживаемся мнения об отключении телефонов на время уроков.

Нами подготовлены рекомендации для учащихся, учителей, родителей с информацией о том, что такое интернет – зависимость, ее признаки, пути ее преодоления.



А также узнали у самих учащихся, куда, по их мнению, должен обратиться зависимый от Интернета подросток. 22% ребят оставили вопрос без ответа, так как не знают, куда должен обращаться интернет – зависимый пользователь для получения помощи. 9 % решили искать помощи у своих друзей и родственников. 44% решили, что нужно обратиться к психологу, а 25% обратиться по анонимному телефону доверия

(диаграмма №9). Нам кажется, что молодым людям необходимо разъяснить, куда им следует обратиться в случае возникновения этой страшной проблемы. Они не должны бояться обращаться за помощью, если она им необходима. Тем более, что в нашей ЦРБ работают соответствующие специалисты. Нам интересно было мнение специалиста по зависимостям Суворовской ЦРБ врача – нарколога Малыхиной Р.Г. по поводу исследования интернет - зависимости у подростков. Она отметила наличие и важность поднимаемой проблемы. Тем более, что увлеченность Интернетом может привести и к зависимостям пострашней - алкогольной, наркотической, никотиновой, игровой.. Раиса Григорьевна посоветовала вынести вопрос об интернет - зависимости на обсуждение широкой общественности, для предупреждения этого явления у подростков.

## **Заключение.**

В исследовательской работе рассматривается проблема интернет - зависимости в подростковом возрасте. Нами было изучено и проанализировано большое количество научно – методической литературы и интернет - источников по проблеме интернет – зависимости в подростковом возрасте.

Сейчас очень сложно найти человека, ни разу, не выходявшего в Интернет, тем более подростка. И подростка ни разу, не игравшего в компьютерные игры. Компьютеры, телефоны, планшеты, ноутбуки все более доступны и разнообразны, сложно представить семью, в которой хотя бы одного подобного чуда техники нет.

Интернет - зависимость – это патологическое пристрастие к работе или проведению времени в Интернете.

К основным причинам интернет - зависимости среди подростков можно отнести одиночество, социальную дезадаптацию, поиск острых ощущений, недоступных в реальном мире, депрессия и психические отклонения. Подобная зависимость несет в себе разрушающий вред для личности подростка.

Интернет является привлекательным для подростков:

- как средство ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций;
- как средство приобретения чувства безопасности и осознание своей анонимности при осуществлении интеракций;
- это возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью;
- это неограниченный доступ к информации - информационный вампиризм.

Если за компьютером родители еще как-то могут следить дома, то за всем остальным становится возможным лишь при непосредственном присутствии взрослого рядом.

Досуг является благоприятной почвой для испытания детьми и подростками фундаментальных человеческих потребностей. В процессе досуга

ребенку гораздо проще формировать уважительное отношение к себе, даже личные недостатки можно преодолеть посредством досуговой активности. Досуг в существенной степени ответственен в части формирования характера ребенка, в частности таких качеств, как инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность и др.

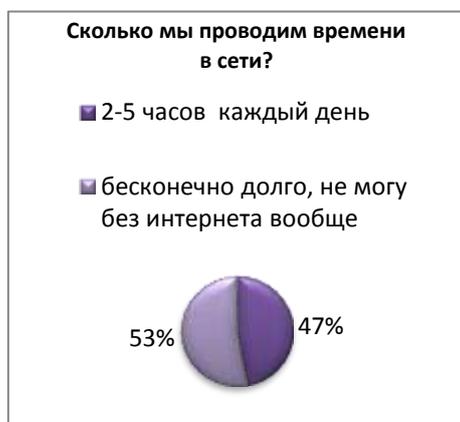
Важно следить за тем, как подросток проводит свое свободное время, нужно обеспечивать ему более благоприятную среду для проведения свободного времени, нежели постоянное просиживание в Интернете или за компьютерной игрой.

Интернет - зависимость-это серьезная проблема, которая причиняет ущерб здоровью современного общества, проблема, с которой нужно и можно бороться.

Современный мир всё более ускоряет свой темп, поэтому компьютер и Интернет многие считают необходимостью, без которой очень тяжело идти «в ногу со временем».

Большинство наших сверстников считает Интернет неременным атрибутом современного человека и не представляет жизни без компьютера и Сети. Мы с ними во многом согласны. Интернет действительно бывает зачастую крайне полезен, о чём уже говорилось выше.

Но исследование показало, что 47% опрошенных нами подростков



проводят в Интернете от 2 до 5 часов ежедневно, 53% опрошенных не представляют жизни без Интернета (диаграмма №10), что говорит об их интернет - зависимости. А любая зависимость – это тяжёлая болезнь, которую проще предупредить, чем вылечить.

Мы пришли к выводу, что Интернет является необходимым атрибутом современной жизни, лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха и т.д. Современный человек не может себе представить и дня без общения в Сети, зачастую

предпочитая Интернет любым другим видам развлечений. Следовательно, Интернет является необходимостью, но следует помнить о правилах использования Интернета, чтобы не стать интернет - зависимыми.

В ходе работы над темой своей работы мы пришли к следующим выводам:

1. Благодаря своим качествам: анонимности, доступности, невидимости, безопасности, простоты использования, Интернет оказывает неоценимую услугу людям, но в то же время может наносить вред подросткам и молодежи, которые вместо социализации в реальном мире, находят возможность социализации в мире Виртуальном.

2. Интернет не всегда вреден для психологического здоровья. Иногда людям просто негде самовыразиться и проявить свои творческие способности, многие используют Интернет как источник информации. Но при неправильном использовании компьютера он может стать опасным и для физического здоровья: ухудшение зрения, искривление осанки, раздражительность и др.

3. Интернет – одно из лучших изобретение в мире. Но всему нужна своя мера, и не стоит быть фанатом чего-либо и культивировать Интернет, быть его рабом. Просто используйте Интернет, как средство для достижения ваших целей. Определитесь, что вы хотите от этого уникального средства коммуникации между людьми.

### **Список используемых ресурсов:**

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. «Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия» Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. «Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете» Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000г)
3. Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г.
4. Солдатова Г.В., Зотова Е.Ю., Чекалина А.И., Гостимская О.С. Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете / Под ред. Г.В. Солдатовой. — М., 2011.
5. <http://psyfactor.org>
6. <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html> статья «Диагноз – интернет-зависимость» Кимберли С. Янг
7. [www.netaddiction.com/parents.htm](http://www.netaddiction.com/parents.htm)
8. <http://www.proreklamu.com/articles/advertising-on-the-internet/18602-vse-o-sotsialnyh-setjah-vlijanie-na-cheloveka-1-4.html> Все о социальных сетях. Влияние на человека.

## Приложения.

Приложение №1  
Диаграмма №1



Диаграмма №2



Диаграмма №3

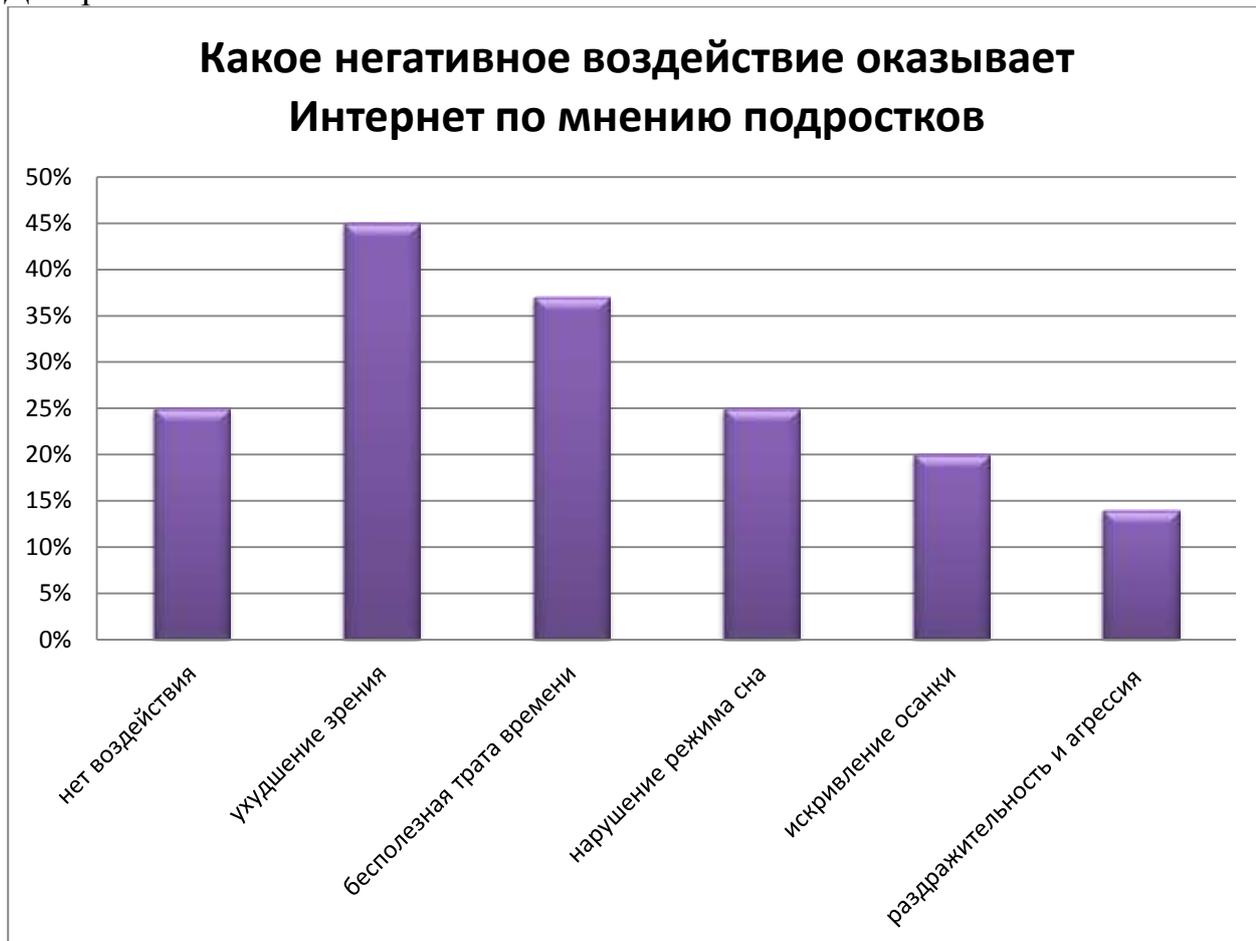


Диаграмма №4



Диаграмма №5



Диаграмма №6



Диаграмма №7

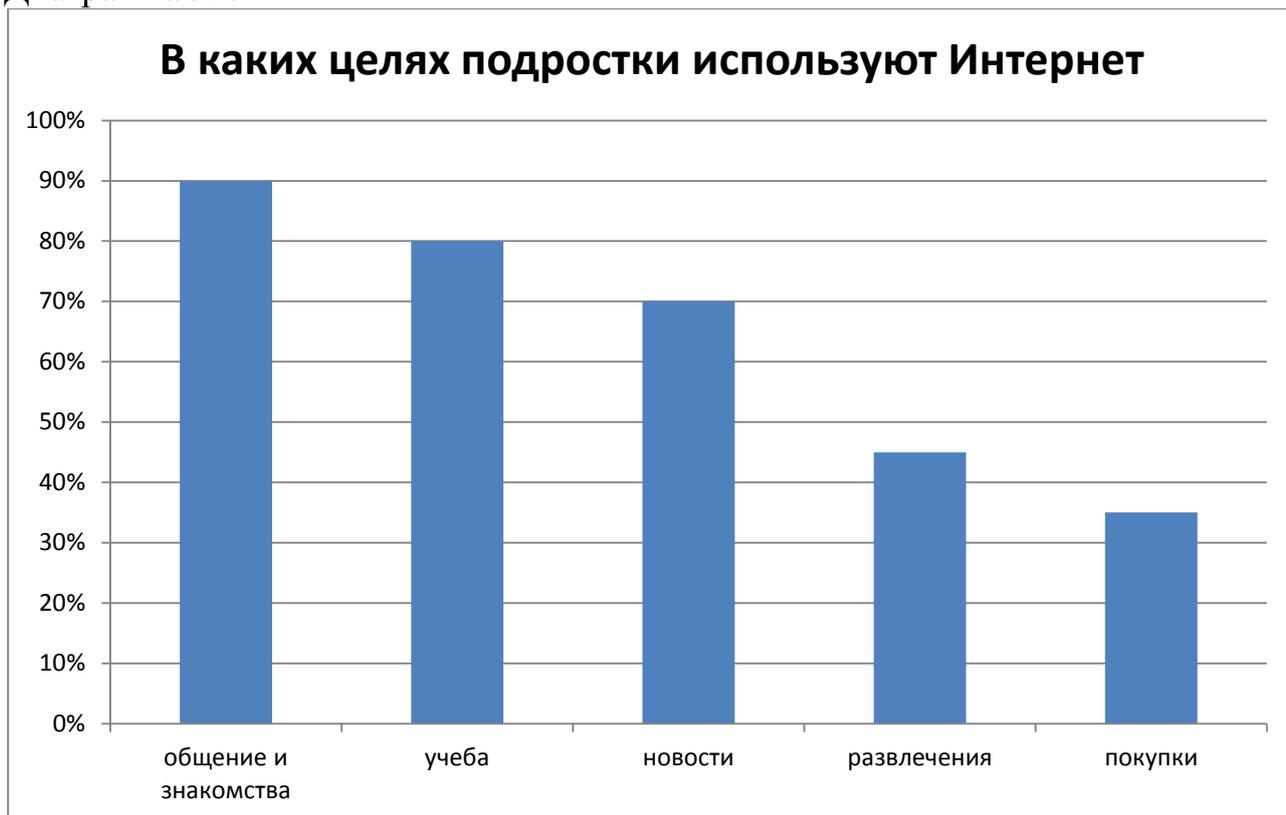


Диаграмма №8

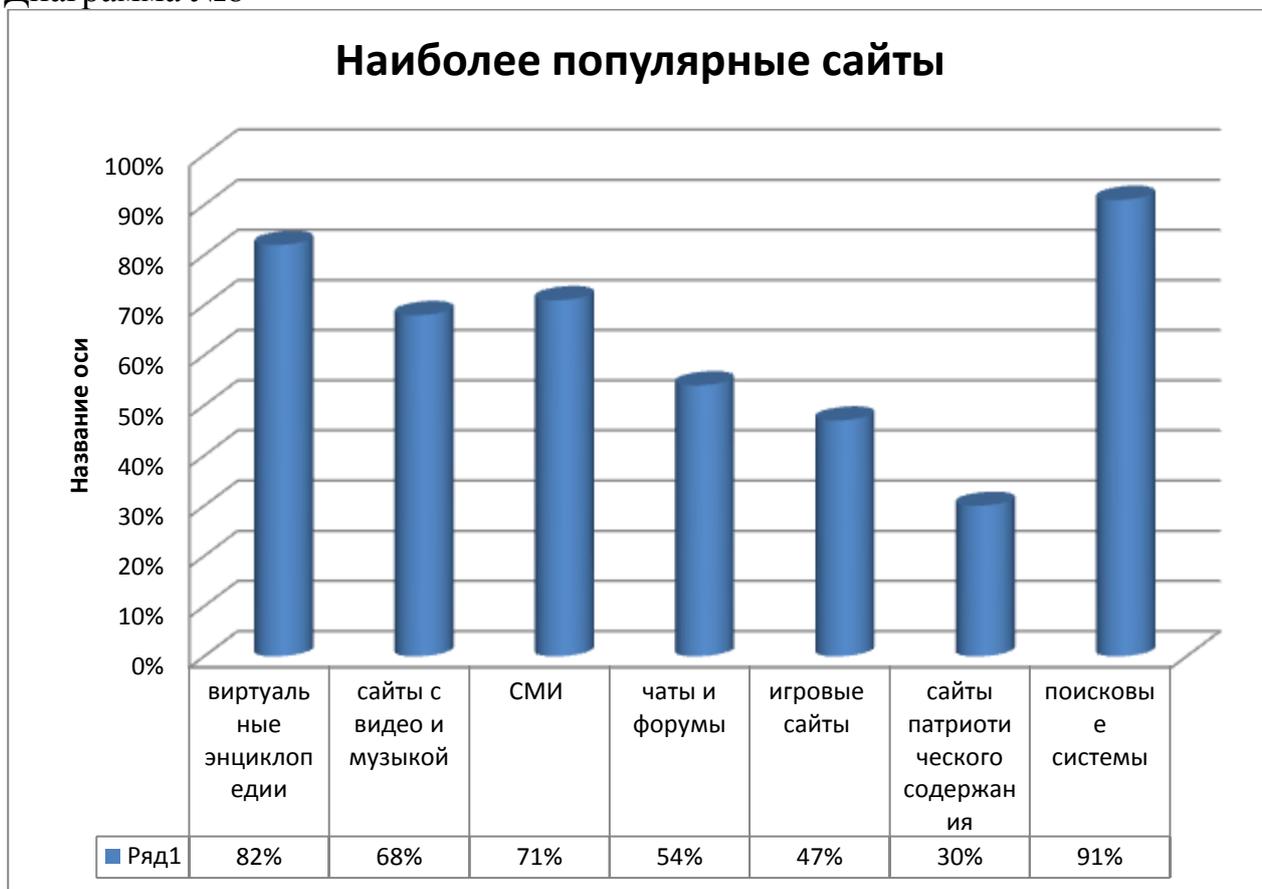
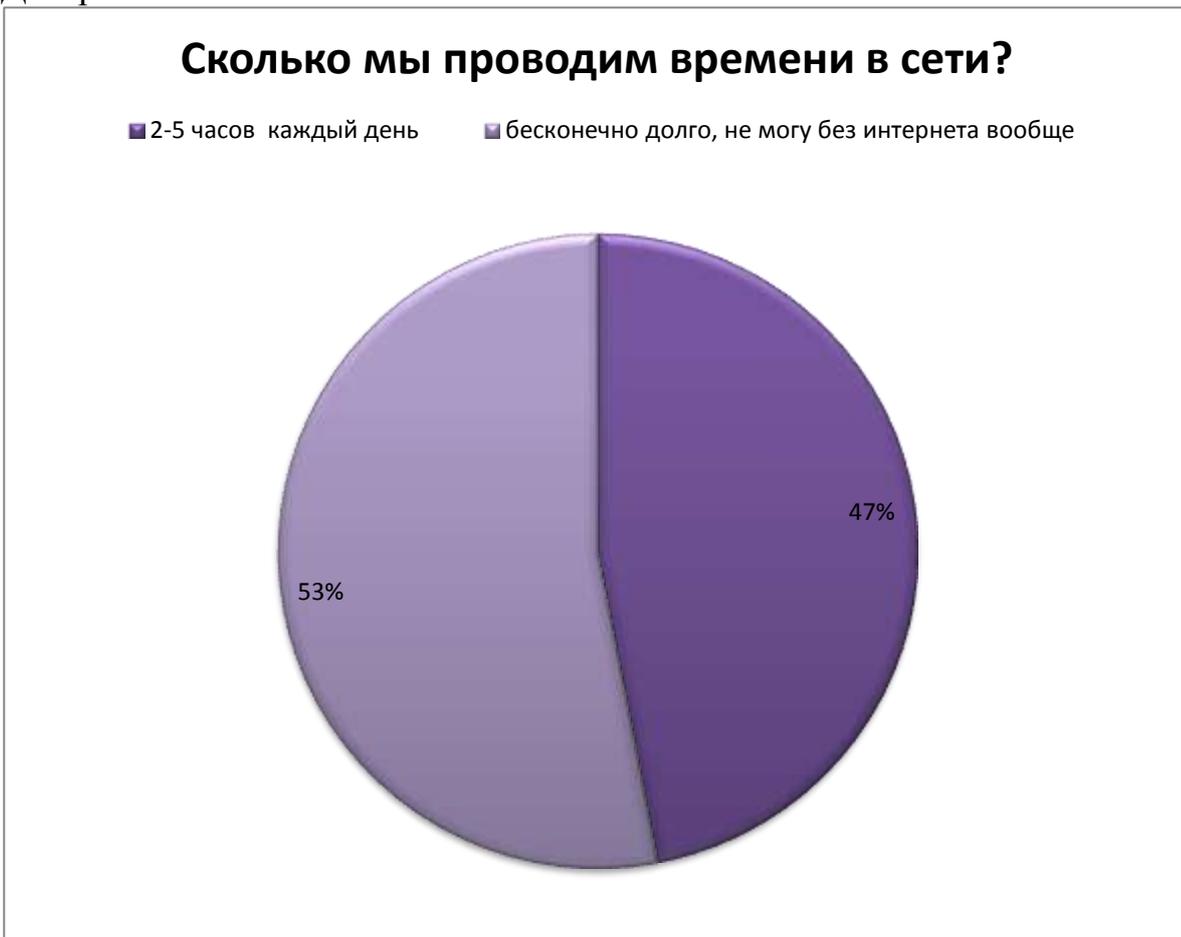


Диаграмма №9



Диаграмма №10



## Приложение №2

### Тест на интернет - зависимость (Кимберли Янг).

№ П/П	Вопросы тестирования	Варианты ответов						
		Никогда	Редко	Иногда	Обычно	Часто	Всегда,	Нет ответа,
1	Ты замечаешь, что провел в Интернете больше времени, чем планировал							
2	Ты переносишь или откладываешь домашние дела из-за того, что находишься в Интернете							
3	Ты предпочитаешь побыть в Интернете, чем провести время со своей девушкой (своим парнем).							
4	Люди, с которыми ты познакомился в Интернете, надолго становятся твоими интернет-друзьями (знакомыми).							
5	Твои близкие (друзья, знакомые) жалуются на то, что ты проводишь слишком много времени в Интернете							
6	То, что ты много времени проводишь в Интернете,							

	мешает тебе выполнять работу по дому.							
7	Ты сначала проверяешь свою электронную почту (сообщения на одноклассниках, вконтакте или других социальных сетях) и только потом приступаешь к другим делам							
8	То, что ты много времени проводишь в Интернете, мешает тебе на работе (мешает в выполнении домашних заданий – если ты студент или школьник)							
9	Когда кто-либо спрашивает, чем ты занимаешься в Интернете, ты отвечаешь неохотно или вообще уходишь от ответа							
10	Мысли о том, что ты сделаешь, когда снова окажешься в Интернете, позволяют тебя							
	отвлечься от мыслей о твоих житейских трудностях и проблемах							
11	Ты бываешь недоволен собой							

	из-за того, что снова выходишь в Интернет.							
12	Ты думаешь о том, что без Интернета, твоя жизнь была бы скучной и неинтересной							
13	Если кто-либо отвлекает тебя, когда ты находишься в Интернете, ты становишься раздражительным, резким.							
14	Ты не спишь из-за того, что до поздней ночи находишься в Интернете							
15	Ты думаешь о том, что сделаешь, когда снова окажешься в Интернете.							
16	Ты снова и снова даешь себе «еще несколько минут», прежде чем выйти из Интернета.							
17	Ты предпринимаешь неудачные попытки уменьшить время, которое проводишь в Интернете							
18	Ты пытаешься скрыть от других сколько времени проводишь в Интернете							
19	Ты предпочитаешь побыть в Интернете, чем сходить куда-							

	нибудь с друзьями или знакомыми							
20	Когда ты выходишь из Интернета у тебя портится настроение, ты нервничаешь, становишься вспыльчивым. Все это проходит, когда ты снова оказываешься в Интернете							

Все ответы тестов оцениваются по пятибалльной шкале:

- 0-никогда
- 1-редко
- 2- иногда
- 3- обычно
- 4-часто
- 5-всегда

Исходя из результатов тестирования, даются следующие характеристики испытуемым:

- Меньше 20 баллов: «У тебя нет интернет - зависимости.»
- 20 – 39 баллов: "Ты много времени проводишь в Интернете, и ты в силах себя контролировать."
- 40 – 59 баллов: У тебя средняя интернет-зависимость. Интернет оказывает влияние на твою жизнь и является причиной некоторых проблем."
- Больше 60 баллов: "У тебя сильная интернет-зависимость. Интернет является причиной многих проблем в твоей жизни."

## АНКЕТА

**Ответьте на вопросы.**

1. Сколько лет тебе было, когда ты впервые вошёл в Интернет?

\_\_\_ лет.

2. В каких целях ты используешь Интернет?

Нужное подчеркнуть:

Общение:

- Контакты,
- Мой Мир,
- Одноклассники,
- ICQ,
- Mail-агент,
- Знакомства;

Учёба;

Новости;

Сплетни;

Информация о кумирах;

On-line игры;

Видеоконференции;

Покупка:

- книг,
- питомцев,
- билетов авиа/жд,
- подарков,
- автомобиля;

Поиск работы;

Оплата коммунальных услуг;

Благотворительность;

Голосование.

*Впиши свое, если не оказалось в*

*перечне:* \_\_\_\_\_

3. Какое негативное воздействие оказывает на тебя Интернет?

*Запиши свои варианты*

*ответа:* \_\_\_\_\_

4. Считаешь ли ты себя Интернет-зависимым пользователем?

*Нужное подчеркнуть:* да, нет, не знаю.

5. Сколько времени ты можешь обходиться без Интернет общения?

\_\_\_\_\_

6. Как часто ты заходишь в on-line игры?

*Нужное подчеркнуть:* каждый день, 1-2 раза в неделю, 1-3 раза в месяц, не играю.

7. Испытываешь ли ты потребность в поиске информации на сайтах Интернета?

Например, в переводчике текста, Википедии, поисковых системах типа: Google, Mail.ru, Rambler, Bing, Yahoo, Yandex.

*Нужное подчеркнуть:* очень часто, часто, редко, ни когда.

8. Какие физические неудобства испытывает твой организм при длительной работе за компьютером?

*Нужное подчеркнуть:*

- болят глаза,
- голова,
- мышцы рук,
- спина,
- мигрень,
- расстройства сна,

- изменение режима сна,
- пренебрежение личной гигиеной.

**9.** Пропускаешь ли прием пищи, когда работаешь за компьютером?

*Нужное подчеркнуть:* да, нет, иногда.

**10.** Как ты считаешь, куда должен обратиться Интернет-зависимый пользователь для получения помощи?

*Запиши свои варианты*

*ответа:* \_\_\_\_\_

**11.** Приходилось ли тебе заходить на порносайты?

*Нужное подчеркнуть:* да, нет, иногда.

**12.** Что по твоему мнению необходимо установить на компьютер с доступом в Интернет, чтобы избежать негативной и нежелательной информации?

*Запиши свои варианты*

*ответа:* \_\_\_\_\_

**13.** Почему ты предпочитаешь уединение в Интернете, а не в живую общаться и играть с друзьями?

*Запиши свои варианты*

*ответа:* \_\_\_\_\_

## **ПАМЯТКА для родителей по профилактике интернет -зависимости.**

Компьютер и интернет стали частью нашей жизни. К Всемирной паутине мы обращаемся в поисках информации и организуя свой досуг. Много полезного и интересного в интернете находят не только взрослые, но и дети. Но для сохранения психического здоровья ребенка целесообразна профилактика интернет - зависимости.

### **Часть I. СИМПТОМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

- равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям;
- неоправданно частая проверка электронной почты;
- чрезмерно длительное пребывание за компьютером;
- быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором;
- «выпадение» из реального времени;
- визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;
- неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
- постоянные или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственные;
- погружение в Интернет как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности;

приоритет пребывания в Интернете над всеми остальными видами деятельности и общения;

нарушение обещаний в отсутствие взрослых не входить в Интернет;

отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.

Если у ребенка наблюдается 3-4 симптома, то это свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

## **Часть II. РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ:**

- Поощряйте творческие увлечения ребенка.
- Приобщайте ребенка к занятиям спортом.
- Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом: если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.
- Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.
- Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.
- Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним

подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

- Заметив компьютерную зависимость у ребенка, не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.
- Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важны ваши совместные занятия с ребенком (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).
- Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).
- Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. А если ваших детей интересуют онлайн-игры на определенную тематику, предложите им их аналог. Таким аналогом может стать чтение книг на ту же тему.
- Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.

### **Часть III. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.**

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.

2. Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействуйте и поощряйте его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестом.
3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам
4. Личный пример в использовании возможностей компьютера: делайте акцент на применение компьютера в своей работе, используйте в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививайте навыки культуры общения с современной техникой.
5. Культивирование чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание ухода в виртуальный мир.
6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line
8. Если у ребенка нет в настоящий момент необходимости выйти в Интернет, учите его выключать компьютер.
9. Не разрешайте употреблять пищу, сидя за компьютером, так ребенок сможет отвлечься от онлайн-режима.
10. Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.
11. Если вы решили избавить ребенка от интернет - зависимости, вам следует отрегулировать режим его сна.

12. Воспитайте в ребенке культуру интернет пользования, сделайте это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения, реальных, а не виртуальных задач.

### **Памятка для детей по безопасному поведению в Интернете.**

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, ученик должен предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:

никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха и проведения досуга.

используйте нейтральное экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.

если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его.

Расскажите об этом родителям или другим взрослым.

всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.

используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.

никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.

прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажите об этом родителям.



## Приложение № 6

### Памятка педагогам по профилактике интернет – зависимости у обучающихся.

1. Познакомьтесь с признаками интернет - зависимости. Регулярно проводите тесты на предмет её выявления. Сообщайте родителям, школьному психологу результаты тестирования для принятия соответствующих мер.
2. Контролируйте работу обучающихся при работе в Интернете на уроках, кружках, факультативах, внеклассных мероприятиях.
3. Используйте для работы с обучающимися и для домашних заданий только проверенные сайты.
4. Не допускайте использование телефонов, других электронных гаджетов на уроке и во внеклассной работе без необходимости.
5. Проводите профилактические беседы с обучающимися по профилактике интернет – зависимости, воспитанию культуры поведения в Интернете.
6. На родительских собраниях уделяйте внимание профилактике интернет – зависимости у подростков, призывая родителей строго контролировать время, которое проводит ребенок в Интернете, и содержание сайтов, которыми он пользуется.
7. Будьте активным классным руководителем! Больше внимания уделяйте совместным спортивным и культурным мероприятиям. Поощряйте их увлечения и хобби. Только живое заинтересованное общение сможет отвлечь от виртуального мира и уберечь детей от интернет - зависимости.

