

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кади-Юртовская СШ им.Р.Ф.Умарова»

Проектная работа

«Интернет-зависимость у детей школьного возраста»

Выполнил ученик 8"А" класса

Висаев Эльдар Алиевич

Руководитель: Эрсебаев Асланбек

Аллиевич, учитель обществознания

с. Кади-юрт, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение.....	3
1.1. Актуальность, цель, задачи, гипотеза и методы исследования.....	4
2. Обзор литературы.....	6
2.1. Теоретические основы исследования проблемы Интернет-зависимости у детей подросткового возраста.....	8
2.2. Интернет-зависимость: сущность и характеристика.....	
3. Экспериментальная часть.....	10
3.1. Методика К. Янг «Тест на Интернет-зависимость».....	11
3.2. Анкетирование «Место компьютера в жизни подростков».....	18
3.3. Обработка и интерпретация полученных результатов.....	19
4. Выводы.....	20
5. Список использованной литературы.....	21
6. Приложение (методические рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости).....	2

1. ВВЕДЕНИЕ

Информация для человека имеет огромное значение. Компьютер и Интернет является мощным инструментом обработки и обмена информацией. Интернет все больше и больше внедряется в нашу жизнь, становится одним из доминирующих инструментов, для общения. Количество пользователей Интернета увеличивается с каждым годом по всему миру, в том числе и в России. Благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Это и считается первой причиной компьютерной или Интернет зависимости, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией. С популярностью виртуальной реальности растёт и Интернет зависимость. Люди проводят за компьютером все своё время и при этом его не замечают.

Об интернет–зависимости впервые заговорили на Западе еще в середине девяностых годов прошлого века. 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.

Термин «интернет зависимость» в психиатрическую практику впервые ввел американский психиатр И. Голдберг еще в 1995 г. Под этим выражением он подразумевал скорее не медицинскую проблему, подобную алкоголизму и наркомании, а поведенческую аномалию, характеризующуюся сниженным уровнем самоконтроля и способную разрушить нормальную жизнь. Интернет зависимость сегодня расценивается как психическое расстройство, выражающееся в неспособности пострадавшего вовремя выйти из сети и постоянным и навязчивым желанием войти туда снова.

Все мы в своей жизни от чего-то или от кого-то зависим. Поскольку живем в обществе себе подобных и ежедневно поддерживаем свою

жизнедеятельность всякими «внешними» продуктами, эмоциями, смыслами. Чем же нормальное обеспечение себя всякими нужными и полезными вещами — такими, как отношения с людьми, еда, питье, Интернет, — отличается от патологии зависимости?

1.1. Актуальность, цель, задачи, гипотеза и методы исследования

Актуальность работы. Выбранная тема особенно актуальна в последнее время, т.к. распространённость Интернет-зависимости среди подростков превышает, к примеру, наркозависимость в 4 раза; кроме того, Интернет-зависимость отрицательно сказывается на психике подростка [2].

Гипотеза исследования: я предположила, что в нашей школе среди детей есть ряд учащихся, относящихся к группе интернет-зависимых.

Цель работы заключается в исследовании проблемы интернет-зависимости, степени распространённости и особенностей этого явления.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- Проанализировать наиболее часто используемые Интернет-ресурсы;
- Экспериментально исследовать наличие и степень распространённости зависимости от Интернета учащихся 7-х и 8-х классов;
- Рассмотреть влияние Интернет-зависимости на личность подростка и сформулировать соответствующие выводы и методические рекомендации.

Гипотеза исследования: я предположила, что в нашей школе среди детей есть ряд учащихся, относящихся к группе Интернет-зависимых.

Методы исследования:

1. Изучение литературы по теме исследования.

2. Проведение эксперимента по методике К. Янг «Тест на интернет-зависимость».

3. Проведение анкетирования по теме «Место компьютера в жизни подростков»

2. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

2.1. Теоретические основы исследования проблемы Интернет-зависимости у детей подросткового возраста

Теоретико-методологической основой исследования явились работы следующих авторов, посвященные изучению данной проблеме (А.В. Гоголева, А.Е. Войскунский. Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот).

Термин «Интернет-зависимость» («InternetAddictionDisorder», IAD) ввёл нью-йоркский психиатр Иван Голдберг, трактуя ее как медицинскую проблему со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь, сравнив его с алкогольной или наркотической зависимостью. Проблема интернет-зависимости появилась с популяризацией известности сети. Подростки стали так интересоваться виртуальным миром, что отдают предпочтение сети, чем реальности, находясь за компьютером большую часть дня. Не возможность выхода в интернет вызывает у таких детей чувство тревоги и эмоциональное возбуждение.

Психиатры рассматривают схожесть такой зависимости с излишним увлечением азартными играми. Зависимость в наименьшей степени вредит здоровью человека, не влияет на его мозг, и была бы безопасной, если бы не сильное понижение трудоспособности, производительности функционирования в реальном социуме. Общение в сети может формировать видимость благополучия, кажущуюся возможностью решения настоящих проблем.

«Интернет-зависимость» – это обширный термин, обозначающий огромное число проблем поведения и контроля над влечениями.

Рассмотрим более подробно типы интернет-зависимости:

- Навязчивый веб-серфинг, характеризуется бесконтрольным путешествием по Глобальной сети, в целях нахождения какой-либо информации. В принципе, в этом нет ничего особо страшного, кроме, конечно, потери времени и угрозы выработки привычки действовать бесцельно.

- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам.

- Крупные объёмы переписки, непрерывная переписка в чатах, веб-форумах, большое количество знакомых и приятелей в Сети.

- Игровая зависимость – интерес к компьютерным играм по сети, играми при помощи Онлайн.

- Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные приобретения в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.

- Познавательная зависимость – интерес к новым знаниям, чаще в области программирования и телекоммуникаций (хакерство).

- Коммуникативная – интерес к общесетевой коммуникацией.

Интернет-зависимость носит определение как «навязчивое» (компульсивное) желание выйти в интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, находясь on-line.

Теоретический анализ литературы позволил выделить критерии интернет-зависимости, к которым можно отнести:

- Назойливое желание проверить электронную почту.

- Претензии близких на то, что человек производит большие денежные траты на приобретения в интернете.

- Несколько следующих признаков (формируются в течение нескольких суток до месяца): психомоторное возбуждение, тревога,

навязчивые рассуждения о том, что сейчас совершается в сети, фантазии или мечты об интернете.

- Затрата большего количества времени.
- Имеется непрерывное стремление или неудачные попытки остановить или осуществлять контроль использования интернета.
- Остановка социальной и профессиональной деятельности.
- Формирование «тоннельного» мышления, которое проявляется в постоянном вхождении в социальную сеть.
- Отвержения присутствия проблемы Интернет-зависимости.
- Пренебрежение социальными контактами, в том числе родными, друзьями, коллегами и др.
- Последствия в физиологическом состоянии человека (бессонница, неврозы, ухудшение зрения и самочувствия и др.)

Одним из основных составляющих нашей повседневной жизни является эмоциональная сфера. Так с одной стороны при не чрезмерном посещении интернета, при удовлетворении информационного голода, чувства расслабления и разрядки можем подчеркнуть положительную сторону информационных коммуникаций. Однако стоит отметить и вторую составляющую интернет-зависимости, которая содействует развитию целой линии эмоциональных трудностей: конфликтное поведение; постоянной депрессии; преимущество виртуального пространства действительной жизни; проблемы привыкания в социуме; утрата возможности осуществлять контроль времени нахождения в сети; проявление чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом.

В рамках нашего исследования нас интересует дети подросткового возраста, которые в социокультурном пространстве не умеют и не хотят жить без интернета. Так, благодаря систематизации информации, хотелось бы выделить основные формы Интернет-зависимости.

2.2. Интернет-зависимость: сущность и характеристика

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования, позволил выделить несколько стадий развития Интернет-зависимости:

1 стадия – выбор оптимального варианта виртуальной реальности. Дети подросткового возраста приобщаются к разным формам серфинга в сети, таких как переписка в чатах, форумах, участие в конференциях на различные темы, сражение в онлайн игры. Спустя время и адаптацию в сети дети подросткового возраста формируют свой стиль поведения в сети. Данные проявления могут кардинально отличаться от реальных характеристик подростка. Например, робкий и недостаточно уверенный в себе подросток может в сети примерить на себя роль сильного, злого и уверенного в себе человека. Общение в интернете уже является более приоритетной чем реальная жизнь.

2 стадия: происходит частичный перенос достигаемой цели в виртуальную реальность, частичное подтверждение выбора и формирование взаимосвязи. Пользователь начинает всё больше времени проводить в виртуальной реальности, выбранной им на предыдущей стадии, повышает количество собеседников и расширяет темы для общения в сети и со временем всё больше и больше отдаляется от реальной жизни. Затем подросток перестаёт использовать сетевые взаимодействия для достижения реальных жизненных целей и переносит свои цели в виртуальное пространство, тем самым отдавая предпочтение общению в сети. Так формируется зависимость.

3 стадия – период стабилизации (преобразование взаимосвязи в непрерывную форму). Через определённое время выбранное взаимодействие перестаёт увлекать подростка с прежней силой. Активность в сети угасает, и зависимость становится менее выраженной. При этом зависимость, конечно

же, сохраняется в неактивной форме, она может усилиться при появлении новых заманчивых тем и собеседников в сети или в стрессовых ситуациях

3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В эксперименте участвовали обучающиеся 7-х и 8-х классов МБОУ «Кади-Юртовская СШ им. Р.Ф.Умарова»

3.1. Методика К. Янг «Тест на Интернет-зависимость»

На вопросы теста К. Янг отвечали 64 испытуемых. Вопросы из теста приведены ниже:

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

3. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?

- Регулярно

- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

4. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

5. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

6. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

7. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

8. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

9. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

10. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда

- Редко
- Часто

11. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

12. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

13. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

14. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?

- Регулярно
- Постоянно

- Никогда
- Редко
- Часто

15. Говорите себе: “Еще минутку”, сидя в сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

16. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

17. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

18. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

19. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

20. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, находясь за компьютером?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

21. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко

- Часто

22. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

23. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

24. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

25. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?

- Регулярно

- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

27. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

28. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

29. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко

3.2. Анкетирование «Место компьютера в жизни подростков»

На вопросы данного анкетирования отвечали 64 испытуемых. Вопросы из теста приведены ниже:

1. Есть ли у Вас дома компьютер?
2. Есть ли у Вас доступ в Интернет?
3. Зарегистрированы ли Вы в социальных сетях (ВКонтакте, Одноклассники, WhatsApp, и др.)?
4. Считаете ли Вы Интернет полезным открытием?
5. В каких целях вы используете Интернет? (для учебы, для работы, для развлечения, для игр)?
6. Сколько времени вы проводите в Интернете?
7. Влияет ли Интернет на общение с друзьями?
8. Влияет ли Интернет на учебу, на работу?
9. Влияет ли Интернет на здоровье? Каким образом?
10. Должны ли родители контролировать общение с интернетом?

3.2. Обработка и интерпретация полученных результатов

Все ответы теста К. Янг 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."

Из 64 испытуемых 40-59 баллов набрали 65% опрошенных, меньше 20 баллов – 10% опрошенных, 20-39 баллов - 20% опрошенных и больше 60 баллов – 5% опрошенных.

На вопросы анкетирования «Место компьютера в жизни подростков» на подавляющее большинство вопросов (7-8 из 10) положительно ответили все опрошенные.

4. ВЫВОДЫ

Таким образом, в данной работе поставлен вопрос о направлениях изменения личности школьника, у которого в процессе взаимодействия с Интернетом развивается психологическая зависимость от киберпространства. Рассмотрены наиболее распространенные и значимые виды деятельности пользователей Интернета. Все они, как показано, действительно способны привести к негативному преобразованию личности подростка.

Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание подростка, приводящие к нарушению их социально-психологической адаптации. В результате формируется индивидуальная система ценностей, расходящаяся с общепринятой.

Самое главное – выдвинутая гипотеза частично нашла своё подтверждение – не обнаружено большое количество Интернет-зависимых подростков с высоким уровнем, но 65% опрошенных имеют средний уровень Интернет-зависимости.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред.А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
3. Бабаева Ю. Д, Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журн. 1998.Т. 19 №1. С.89-100.
4. 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, 2000, 431 с.)
5. Давиденко Н.В. Программа психологической коррекции Интернет-зависимого поведения с использованием методов когнитивной психотерапии / Н.В. Давиденко, М.М. Акопова. // Актуальные проблемы психол. знания. – 2010. – № 3,с. 62–66.
6. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств / Лоскутова В.А. , Новосибирск, 2004.
7. Психология зависимости: хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. - Минск : Харвест, 2007. – 592 с.
8. Янг К.С. Диагноз — Интернет-зависимость // Мир Интернет 2000. № 2. С. 24-29.
9. <http://medbooking.com/>
10. <http://www.imago.spb.ru/soulbody/articles/article3.htm>
11. <http://psyhelp.ru/internet/>
12. <http://www.rg.ru/2012/10/04/internet-zavisimost-site.html>
13. <http://vprosvet.ru/internet-zavisimost/>
14. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-42585/>
15. <http://www.po-miry.ru/MEDICINA/DEPENDENCE/computer.htm>

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

(Методические рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости)

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.
3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)
5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.
7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.