

Автор:

Дрягина Алина Денисовна, 10 Ф класс

Руководитель:

Рыбакова Елена Валерьевна, учитель географии, медиатор

Частное учреждение «Общеобразовательная школа «Классика-М»

г. Мытищи Московской области

Интернет зависимость среди обучающихся в Частном учреждении «Общеобразовательная школа «Классика-М»

Введение

Последние несколько лет интернет становится всё более доступным. Люди стали чаще использовать ресурсы из всемирной сети. Однако не все, а особенно дети и подростки, могут контролировать количество времени, проведенного в интернете. Поначалу это не кажется проблемой, ребенок только увлекается всемирной сетью. Но вскоре они отказываются от живого общения в пользу виртуального, не проводят время с семьёй, агрессивно реагируют на просьбу выключить компьютер, больше не выходят во двор. Все вышеперечисленное являются явными симптомами интернет-зависимости. Она появилась примерно 30 лет назад, и с тех пор каждый год всё больше людей диагностируют данным синдромом, а ещё больше попадают в зону риска, поэтому данная тема является актуальной.

Цель работы: Определить насколько много и с какой целью учащиеся ЧУ ОШ «Классика-М» используют интернет, а затем подсчитать процент интернет-зависимых.

Объект исследования: Учащиеся ЧУ ОШ «Классика-М» с 5 по 11 класс.

Предмет исследования: Время, которое учащиеся ЧУ ОШ «Классика-М» проводят за компьютером или в интернете.

Задачи работы:

1. Изучение источников информации сети интернет по заявленной теме.

2. Проведение опроса среди учеников 5-11 классов.
3. Проведение анализа и обобщение полученных результатов.
4. Сформулировать выводы и предложения.

Гипотеза: Предполагается, что в школе ЧУ ОШ «Классика-М» присутствуют интернет-зависимые.

Методы исследования: Анкетирование, исследование.

Материалы и оборудование: Компьютер с доступом к интернету.

1. Теоретическая часть

1.1 История исследования интернет-зависимости [1]

Впервые интернет-зависимость описал в 1984 году психиатр Айвен Голдберг из США. Он сравнивал последствия использования интернета с употреблением психоактивных веществ. Параллельно с ним исследовательница Кимберли Янг разработала опрос, специализированный на определении интернет-зависимости. Уже тогда около 80% постоянных пользователей интернета оказались зависимыми. В 1997—1998 годах были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике. Через год вышли первые научные труды, посвященные исключительно проблеме интернет-зависимости. В 2001 году американскими исследователями Холлом и Парсонсом был предложен термин — интернет-зависимое поведение. Они заявили, что избыточное использование интернета может навредить психологическому и физическому здоровью людей. На данный момент интернет-зависимость не считается отдельным психическим расстройством. Многие ученые (Шафер, Грохол и т.д.) считают, что интернет-зависимость является симптомом других заболеваний.

1.2. Цель использования информации сети интернет подростками

Общение. Интернет позволяет людям с разных концов мира общаться в режиме реального времени. Помимо этого, с помощью интернета можно контактировать с родными и друзьями, когда те находятся далеко.

Поиск интересной школьнику информации. Среди школьников есть много любознательных людей. В интернете найдутся ответы на все интересующие человека вопросы.

Поиск информации, необходимой для обучения в школе. Интернет может помочь с приготовлением домашнего задания, реферата или доклада. Множество сайтов содержат тесты для подготовки к экзаменам.

Чтение новостей. Любые события, про которых было сказано на телевиденье сразу же появляются в интернете. Это позволяет быть в курсе всех последних новостей.

Поиск и покупка товаров в интернет магазине. В наше время проще и дешевле заказать товары в интернете, чем ходить по торговым центрам в поисках выгодных предложений.

Отдых:

- игры. Интернет позволяет играть в одну игру с другом, не находясь за одним компьютером.
- сервисы для просмотра фильмов. Если у человека нет времени или денег, чтобы сходить в кинотеатр или же он просто предпочитает наслаждаться фильмами в своем доме, то можно воспользоваться специальными сайтами в интернете;
- развлекательные блоги. Некоторые люди любят описывать свою жизнь и интересные им предметы в виде блогов или видео. Потом каждый может прочитать или посмотреть их и оставить свои комментарии.
- прослушивание музыки. Уже давно нет надобности покупать диски с песнями в магазинах. Любую интересующую композицию можно найти в интернете.

Я хочу заметить, что поиск информации, необходимой для обучения в школе не является и не вызывает интернет-зависимость, так как школьник действует без своего желания.

1.3. Типы интернет-зависимости [2] [4] [5]

Существуют разные типы интернет-зависимости среди школьников:

- зависимость от веб-серфинга: поиск информации без какой-то конкретной цели;
- от виртуального общения. Общение в социальных сетях, поиск новых интернет-знакомых, увеличение количества подписчиков;
- от компьютерных игр по сети;
- навязчивая финансовая потребность: ненужные покупки в интернет магазине, участия в аукционах;
- пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.

1.4. Причины интернет зависимости [3] [4]

Стресс, вызванный ссорами в семье, разводом или смерти родителей.

Подобные ситуации часто приводят к тому, что подростку не хватает внимания. Школьник начинает выкладывать больше постов в социальных сетях, чтоб получить лайки и другие реакции от пользователей.

Гиперопека родителей. Гиперопека – это чрезмерное желание родителя оберегать своего ребенка от любых возможных, даже мнимых опасностей, стремление привязать к себе ребенка как эмоционально, так и физически, требовать, чтобы он поступал не так, как хочет, а так, как правильно и безопасно с точки зрения родителя. В этом случае интернет становится единственным местом, где родители не контролируют каждый шаг подростка. Он заводит себе тех друзей, которых хочет сам, общается и чувствует себя собой.

Отсутствие взаимопонимания со сверстниками. Если никто из одноклассников не разделяет интересы подростка, то интернете он будет искать единомышленников, чтобы обрести уверенность в общении.

Застенчивость и комплексы. В реальном мире нельзя изменить свой образ так легко, как, например, в видеоиграх. А в виртуальном мире ребенок может убрать у себя все те черты характера и внешности, что не устраивают его в жизни.

Агрессия со стороны сверстников. Если у подростка проблемы в школе, а с родителями не очень тёплые отношения, и он не может поделиться с ними

своими переживаниями, то школьник начинает искать поддержку в виртуальном мире.

Проблемы с социальным и коммуникативными навыками. Эта проблема особенно остро затрагивает подростков. В возрасте 12-19 лет в организме происходит гормональная перестройка – появляются перепады в настроении, изменяется внешность, поведение из-за чего становится сложнее заводить новые знакомства.

Невозможность самовыражения в реальном мире. Если родители и окружение школьника не уделяют должного внимания его достижениям или даже принижают их, то он будет искать людей, которые по достоинству оценят его в интернете. Так же у школьника может быть страх сцены и публичных выступлений, которых нет в виртуальном пространстве.

Стремление стать лучшим. Это в основном приводит к зависимости от компьютерных игр. В них добиться превосходства проще, чем в реальном мире. Так же обычно присутствует чёткий рейтинг, который помогает видеть своё положение.

Прокрастинация. Склонность откладывать важные дела. Проводя время в интернете, школьник забывает о висящих дедлайнах, но несделанной домашней работе по нелюбимому предмету.

1.5. Симптомы и последствия интернет-зависимости [6]

Долгое время, проведенного за компьютером в интернете, влияет как на умственное, так и на физическое здоровье. Последствия и симптомы интернет-зависимости делятся на эмоциональные и физические.

Эмоциональные симптомы интернет-зависимости:

- Чувство волнения, тревожности или страха
- Оборонительное поведение при разговоре о зависимости
- Неискренность
- Одиночество и депрессия
- Эйфория при использовании компьютера
- Чувство вины
- Неспособность успевать все в срок
- Перемены настроения
- Прокрастинация

Физические симптомы проявляются в следующих примерах:

- Боль в спине
- Болезненные ощущения в запястье
- Головные боли
- Бессонница
- Боль в шее
- Плохое питание (набор или потеря веса)
- Проблемы с личной гигиеной
- Ухудшение зрения

2. Исследование интернет-зависимости учащихся ЧУОШ «Классика-М»

2.1. Анкетирование

Анкетирование проводилось по следующим вопросам:

1. Сколько времени в день вы проводите в интернете?
2. С какими целями вы чаще всего используете интернет? Выберите 3 варианта ответа.
3. Когда после пробуждения вы первый раз проверяете социальные сети?
4. Что вы смотрите за обедом?
5. Сколько у вас подписок на разных людей в социальных сетях?
6. Часто ли вы внезапно осознаете, что уже одиннадцать вечера, а вы так и не сели за уроки?
7. Бывало ли такое, что вы не хотели куда-то ехать, например, к бабушке, исключительно потому что там плохо работал интернет?
8. Быстро ли вы отвечаете на сообщения в мессенджерах?
9. Ходите ли вы с Powerbank-ом?
10. Можете ли вы печатать, не глядя?
11. Напишите какое у вас хобби или честно признайте, что его нет.

2.2 Результаты анкетирования

Помимо этого, по одному человеку назвали своим хобби просмотр фильмов, путешествия, коллекционирование и кулинарию. 12 человек ответили, что у них нет хобби.

Вопросы	1	1	3	7	4
Номера анкетированных, ответ которых указывает на возможную интернет зависимость	1, 2, 4, 5, 9, 10, 12, 17, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 50, 53, 55 59, 60, 61, 62, 63, 64	1 1 12, 33, 36, 41, 50, 53, 56, 57, 6	1, 3, 7, 11, 12, 17, 22, 28, 35, 41, 50, 53, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 64	1, 2, 8, 10, 11, 21, 22, 28, 31, 34, 35, 39, 40, 42, 43, 53, 55, 59, 64	1, 2, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 22, 23, 24, 28, 30, 31, 34, 35, 37, 38, 40, 48, 51, 53, 55, 59, 60, 61, 63, 64

Вопросы		8	6	5	10
Номера анкетированных, ответ которых указывает на возможную интернет зависимость		1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 37, 53, 55, 58, 60, 61, 55, 64 59	10, 15, 22, 23, 28, 31, 33, 39, 40, 44, 47, 53, 55, 56, 58, 59, 61, 63, 62, 64	2, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 41, 42, 45, 46, 48, 49, 52, 53, 57, 58, 60, 61, 63, 64	2, 3, 4, 11, 13, 15, 17, 22, 28, 31, 32, 33, 35, 37, 42, 49, 50, 53, 55, 56, 61, 63, 64

3. Выводы

1. Признаки интернет-зависимости ярко выражены у 33% опрошенных. Эти учащиеся проводят в интернете более 7 часов в день, при этом не имеют других увлечений, или утром первым делом берутся за телефон, или во время еды отвлекаются на социальные сети, или интернет отвлекает их от своих обязанностей.

2. 28% учащихся, проводят в интернете много времени, однако они используют интернет для самообразования и занятия хобби.

3. У 39% учащихся признаки интернет-зависимости не обнаружены.

4. В среднем учащиеся проводят в интернете 6 часов.

5. Чаще всего всемирная сеть используется для прослушивания музыки, общения, игр по сети.

4. Рекомендации. [4] [5]

1. **Отключайте телефон и интернет хотя бы раз в неделю.** 26 января отмечается день без интернета. В этот день принято откладывать телефон в сторону, не выкладывать фотографии и проводить время с семьей или друзьями. Но одного дня в год мало, поэтому устраивайте себе регулярные «разгрузки».

2. **Придерживайтесь жёсткого распорядка.** Составьте себе жесткий график, расписав время на каждый вид деятельности, и точно соблюдайте распорядок дня.

3. **Не используйте гаджеты утром и перед сном.** Если после пробуждения не включать технику в течение часа, а потратить время на домашние дела, зарядку или составление планов, это принесет пользу. Схожая схема применяется за два часа до сна. Выключите компьютер и займитесь деятельностью, которая требует внимания.

4. **Ограничьте время, проведенное в интернете.** Поставьте себе чёткие ограничения на каждое приложение. Если не хватает силы воли, установите специальные приложения, которые будут его блокировать по истечению времени.

5. Найдите хобби. Чтобы избавиться от тяги к интернету, нужно найти альтернативное занятие, которое заполнит свободное время и принесет пользу.

6. Удалите аккаунты в соцсетях. Это снизит тягу к компьютеру. Удаление аккаунта в социальной сети это возможность избавиться от необходимости постоянно смотреть в экран телефона, листать ленту, комментировать чужую жизнь. Вернувшись в реальность можно восстановить отношения с друзьями, найти новых товарищей, завести полезные или интересные знакомства.

7. Начните общаться с людьми в реальной жизни. Сетевое общение ограничивает возможность понять суть, не дает полной картины происходящего. Встретившись в реальности можно глубже узнать человека, пересмотреть отношение, найти новые темы для разговора, а не ограничиться «смайликом» в ответ

8. Не распыляйте внимание. Сконцентрируйтесь на одном деле, не отвлекайтесь на каждое уведомление телефона.

5. Список литературы

1. Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость> (дата обращения: 17.04.2022)
2. Зависимости: Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/zavisimostiinternet-zavisimost/> (дата обращения: 17.04.2022)
3. Интернет-зависимость [Электронный ресурс]. URL: <https://www.vperemen.com/igromaniya/vidy/internet-zavisimost> (дата обращения: 17.04.2022)
4. Интернет-зависимость: виды, признаки, пути решения! [Электронный ресурс]. URL: <https://mentalsky.ru/internet-zavisimost/> (дата обращения: 17.04.2022)
5. Интернет-зависимость у детей и подростков [Электронный ресурс]. URL: <https://www.skydns.ru/blog/internet-zavisimost-u-detej-i-podrostkov/> (дата обращения: 17.04.2022)

6. Врачи назвали признаки интернет-зависимости подростков [Электронный ресурс]. URL: <https://kubnews.ru/obshchestvo/2019/09/30/vrachi-nazvali-priznaki-internet-zavisimosti/> (дата обращения: 17.04.2022)

6. Приложение 1 : Анкета

7. Приложение 2: Буклет