

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

Интернет-зависимость у подростков

Работа ученика 9 «Б» класса
Сердюковой Валерии Алексеевны

Руководитель проекта
Соколова Наталья Вячеславовна

г. Нижний Тагил
2021 г

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретическое изучение интернет-зависимости у подростков	4
1.1. Проявление интернет-зависимости	4
1.2. Причины и механизм формирования интернет-зависимости	5
1.3. Влияние интернет-зависимости на личность подростка	7
Глава 2. Изучение интернет-зависимости в подростковой среде	10
2.1. Эмпирическое изучение интернет-зависимости в подростковой среде	10
2.2. Рекомендации по профилактике интернет-зависимости у подростков	11

Введение

Интернет - это телекоммуникационная сеть, которая стала глобальной и является основной для Всемирной паутины. Примерно 80% людей, включая подростков, являются пользователями Интернета.

В данной работе изучается проблема Интернет-зависимости у школьников. Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений: во-первых, по статистике: в мире интернет-зависимых в четыре раза больше, чем наркозависимых. Во-вторых, тем, что чрезмерное пристрастие к интернету разрушающе действует на ребенка, вызывает отрицательное воздействие на психику.

Интернет-зависимости, не рассматривалась до настоящего времени в русскоязычной литературе. Актуальность данного исследования определяется тем, что из-за интернета, дети, подростки, молодежь очень много времени проводят за компьютером, часто предпочитая виртуальную жизнь реальной, впадая во власть интернета. Проблема интернет-зависимости в современном обществе приобрела мировой масштаб.

Я выбрала эту тему, потому что эта проблема сейчас актуальна среди подростков. Любые виды зависимости у детей формируются очень быстро, в том числе - зависимость от интернета и компьютерных игр. Гипотеза проекта: мы предполагаем, что Интернет оказывает негативное влияние на личность подростка.

Цель проекта – исследование проблемы интернет-зависимости в подростковой среде.

Задачи:

1. Изучить в научной литературе понятие «интернет-зависимость», причины и механизмы формирования интернет-зависимости.
2. Выделить особенности влияния интернет-зависимости на личность подростка.
3. Выяснить наличие и степень распространения зависимости от Интернета у учащихся 9-х классов.
4. Подготовить рекомендации по профилактике интернет-зависимости для учащихся и педагогов.

В соответствии с поставленными целью и задачами нами были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические: анализ научной литературы, обобщение, сравнение;
2. Эмпирические: тестирование.

Исследование было проведено с учащимися 9-х классов МБОУ СОШ №10, г. Нижний Тагил.

Практическая значимость проекта: данное исследование поможет обратить внимание на свое психическое здоровье, что положительно будет влиять на психику и личность подростка.

Глава 1. Теоретическое изучение интернет-зависимости у подростков

1.1. Проявление интернет-зависимости

Интернет-зависимость — навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети.

Первым термин «интернет-зависимость» предложил в 1995 году американский врач-психиатр Айвен Голдберг. В данное понятие он вложил не медицинский смысл, а представил его как поведение со сниженным уровнем самоконтроля. По мнению Голдберга, интернет-зависимость — это неоправданно долгое, возможно патологическое, пребывание в Интернете. В дальнейшем для изучения данной проблематики в Америке были созданы исследовательские и психотерапевтические службы.

В 1998 году Кандел дополнил это понятие. Он предположил, что понятие «интернет-зависимость» включает в себя любой вид деятельности в сети.

Также в 1998 году Кимберли Янг вводит понятие «проблемное использование интернета», которое отражает более легкую форму интернет-зависимости, предполагающую определенную степень контроля со стороны человека. Данное понятие более широкое, оно включает в себя три направления:

- патологическое поведение, сопровождающееся навязчивым желанием использования интернета;
- временной интервал, т.е. использование интернета в течение длительного периода времени;
- важность, значение, которое человек придает данному занятию, сосредоточенность на интернет-деятельности.

Различные авторы выделяют следующие признаки компьютерной зависимости:

1. базовый синдром зависимости, который включает в себя:
 - хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
 - предвкушение следующего сеанса онлайн, фантазии или мечты о сети;
 - невозможность остановиться во время интернет-сессии;
 - чрезмерное, немотивированное время присутствия в сети, не обусловленное профессиональной, научной или иной социальной деятельностью;
 - постепенное или резкое увеличение количества времени, регулярно проводимого за компьютером;
 - потеря субъективного контроля времени, проводимого в сети;
 - лживость (например, ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности или ложь о количестве времени, проводимом за компьютером);

- избирательное изменение эмоциональности в ситуации вовлечённости в виртуальное пространство и утрата эмоциональности при включении в реальную ситуацию (например, равнодушие, холодность к проблемам в семье, пренебрежение семьей и друзьями).

2. синдром измененного сознания (при поглощённости виртуальной активностью в социальной сети, компьютерной игрой или иной деятельностью за смартфоном / планшетом / компьютером.

3. депрессивный синдром в том числе, ощущения пустоты, подавленности, раздражения при нахождении вне сети, пренебрежение к внешнему виду и личной гигиене, отсутствие аппетита и нерегулярное питание, расстройства сна, сонливость днем, бессонница ночью и другие).

4. соматические симптомы

сухость в глазах;

головные боли по типу мигрени;

боли в спине.

5. социально-психологические отклонения

- депривация у родных и близких в связи с изменением поведения зависимого;
- стойкие внутрисемейные конфликты;
- давление компьютерной субкультуры;
- у подростков также неуспеваемость и конфликты с учителями, высокая частота случаев смены мест учёбы при конфликтных ситуациях, отвержение со стороны сверстников;
- отклонения возрастного психического развития у подростков:
- расстройства привязанности;
- синдром дефицита внимания и гиперреактивность.

1.2. Причины и механизм формирования интернет-зависимости

Причины формирования интернет-зависимости могут быть разнообразными:

- Неправильное воспитание – безнаказанность, вседозволенность;
- Неверная оценка ценностей;
- Нездоровые отношения в семье;
- Накопившиеся нереализованные потребности в человеческих отношениях;
- Депрессивные состояния;
- Низкая самооценка.
- Поиск новых ощущений, новых идентификаций.
- Снятие эмоционального напряжения и тревоги;
- Желание уйти от проблем, переключиться, забыться.
- Поиск друзей, поддержки, общения, особенно одинокими людьми и теми, кто имеет сложности в установлении контактов.

Для того чтобы понять механизм формирования интернет-зависимости, в первую очередь необходимо понять механизм формирования любой зависимости. Для этого рассмотрим эксперимент Вольфрама Шульца с обезьянами, наглядно показывающий роль дофамина в формировании зависимости.

Шульц вживлял им специальные датчики в зоны мозга отвечающие за выработку дофамина. Шульц садил обезьяну на стул слабо освещенный в комнате и включал монитор компьютера. Обезьяна должна была коснуться рычага, когда на экране появились цветные формы. Если при появлении формы наш подопытный Приматы касался рычага, ему в рот стекала капля сока, трубка с которым свисала с потолка. Поначалу эксперимента обезьяна не сильно интересовалась происходящим на экране. Однако уже после первой порции сока она внимательно уставилась на монитор. Примерно после 12 повторений обезьяна поняла, что формы на экране - это знак для привычного действия, а именно потянуть за рычаг, после чего получишь лакомство в виде сока. После этих действий обезьяна больше не ерзала на стуле и стала смотреть на экран не отводя взгляд. Шульц заметил определённую схему, каждый раз при получении лакомства Мозговая активность обезьяны резко возрастала, что позволяло предположить, что она в этот момент испытывает радость и счастье.

Обезьяна складывает некие факты друг с другом — на экране появляется комбинация фигур, которая означает, что сейчас будет сок, — и всё: ага и ура! Буря дофаминового восторга! Ещё раз: удовольствие возникает вообще не от сока, а от того, что мы умеем складывать дважды два. Именно поэтому Вольфрам Шульц назвал открытый им феномен «ага-эффектом»: это удовольствие от решения своеобразного интеллектуального квеста, а вовсе не удовольствие от фактического удовлетворения физиологической потребности, как мы обычно об этом думаем.

Психологии выделяют следующие механизмы формирования интернет-зависимости.

1. Информационный механизм – предполагает при пользовании Интернетом доминирующий мотив получения информации, который в случае возникновения зависимости приобретает сверхценность и вытесняет второстепенные мотивы. Реализуется этот механизм в виде компульсивной навигации интернетом, когда личность направлена на получение любой информации, поскольку удовольствие ей доставляет сам процесс «блуждания» сетью, или в виде целенаправленного поиска информации, необходимой для учебной или профессиональной деятельности, который превращается в самоцель. Этот механизм может проявляться в форме трудоголизма.

2. Меркантильный механизм – предполагает использование Интернета с целью удовлетворения собственных интересов. Реализуется этот мотив через азартные онлайн-игры, когда потребность в финансовой

независимости выходит на передний план, побуждая личность оказывать предпочтение такому виду деятельности в сети.

3. Асоциальный механизм – в основе лежит стремление к самоутверждению, однако используются при этом социально неприемлемые средства. Одним из его проявлений является кибербулинг, при котором преобладает агрессивное поведение, направленное на конкретного человека или группу людей.

4. Кибербулинг может иметь яркие негативные последствия и даже вызвать суицидальные попытки со стороны лиц, на которых направлено психологическое давление, проявляющееся в оскорблениях и травле. Для личности, которая демонстрирует такую форму поведения, этот тип самоутверждения становится привычным и при определенных обстоятельствах приобретает навязчивые формы, занимая все мысли индивида и практически все его время. Другой формой кибербулинга считается троллинг, проявляющийся в процессе виртуального общения в форме инициирования конфликта и нагнетания ситуации взаимодействия в интернет-среде.

5. Киберсуицид – проявляется как следствие аутоагрессии, которая находит выход через поиск в сети единомышленников и совместное осуществление суицидальных действий. В данном случае ведущим мотивом является стремление личности избавиться от возникающей в кризисных ситуациях боли, которая субъективно воспринимается как невыносимая.

1.3. Влияние интернет-зависимости на личность подростка

Подростковый возраст понимают как особый период развития человека, своеобразие которого заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью. Начало подросткового периода приходится на 11-12 лет, а заканчивается по-разному: от 15 до 17-18 лет.

Подросток — это развивающаяся личность, ищущая ответы на жизненно-необходимые для него вопросы: "Кто я?", "Зачем я?", "Для кого я?" и "Каков я?". В подростковом возрасте индивид выходит на качественно новую социальную позицию, в это время формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. Следовательно, от того, как протекает социальная ориентация в этот период, зависит очень многое в формировании социальных установок человека.

Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом. Используя Интернет, подросток вместо стремления "думать" и "учить" предпочитает "искать".

Тревожным звоночком, который оповещает о наличии интернет-зависимости, является нахождение в режиме онлайн 5 часов или более.

Признаками интернет зависимости у старших подростков являются:

- неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от блуждания в Интернете;
- появление досады и раздражения при вынужденных отвлечениях от Интернета;
- навязчивые размышления об Интернете;
- стремление проводить в Интернете всё больше и больше времени, неспособность ограничить это время;
- побуждение тратить на работу в Интернете всё больше денег, не останавливаясь перед расходом припасённых для других целей сбережений или перед взятием в долг;
- способность и склонность забывать при общении с Интернетом о домашних делах, об учёбе;
- пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с пребыванием в Интернете в ночное время;
- отрицание своей зависимости.

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности (ее мотивационных, целеобразующих и операциональных составляющих), опосредствованной взаимодействием с Интернетом.

Рассмотрим более подробно 2 конкретные разновидности опосредствованной Интернетом деятельности, которые потенциально способны вести к глобальным личностным преобразованиям:

1. Познавательная - увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство;

2. Игровая - увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета или, как крайний вариант, так называемая игровая наркомания.

Хакерство.

По мнению Дж. Маркофа и К. Хефнер хакеры - это, как правило, люди с какими-либо недостатками: упоминаются излишняя полнота, детство в неполной семье, знакомство с наркотиками, отсутствие полноценного общения со сверстниками и со взрослыми. Если это так, то может быть высказано предположение, согласно которому увлечение информационными технологиями и хакинг служат компенсацией своих недостатков.

Увлечение поиском информации и применением таких знаний характеризует личностную трансформацию, известную как хакерство. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. О неразвитости у них личностной и морально-правовой сферы говорят их запретные и прямо криминальные действия.

Масс-медиа предлагают считать наиболее бросающимися в глаза психологическими особенностями хакеров - асоциальность, ограниченность интересов, фанатизм. Можно сказать, что хакерство можно рассматривать как негативное направление личностного развития подростка.

Деятельность хакеров подчиняется как познавательной мотивации, так и целому ряду других мотивов, среди которых корысть, стремление добиться признания своих способностей, выразить себя, получить от общества то, что оно задолжало и т.д. Исходя из этого, можно сделать вывод, что в своих крайних проявлениях хакерство является негативной личностной аномалией.

Игровая деятельность.

Игровая деятельность повсеместно признается крайне важным моментом развития как отдельного человека, так и человеческих сообществ. Тем не менее в увлечении компьютерными играми чаще всего склонны усматривать угрозу для развития личности, особенно если речь идет о подростках, у которых наблюдается зависимость от игр, когда заядлые игроки уходят от проблем реального мира с его сложностью и трудноразрешимыми проблемами. Существуют методики, с помощью которых можно определить, является ли увлечение Интернет-играми невинными или это уже зависимость.

Одной из наименее ясных проблем является принципиальная возможность переноса виртуального опыта в реальную жизнь. Например, когда игроки постепенно принимают на себя роль своего игрового персонажа. Опираясь на имеющиеся материалы, можно утверждать, что очевидные проявления переноса у игроков могут носить негативный характер. Например, попытка игроков идентифицировать себя с агрессивным персонажем может переноситься в реальный мир, в реальные отношения.

Особый интерес представляет собой такое явление, как "игры с идентичностью". Живя жизнью своего героя, игроки могут настолько включаться в виртуальную жизнь, что забывают о реальной. Это может вызвать зависимость или сказаться на здоровье и психическом состоянии: появляются бессонница, раздражительность, невнимательность, повышенная утомляемость. Общаясь от лица своего персонажа с другими, игроки начинают хуже распознавать реальные человеческие эмоции.

Интернет-зависимость сильно влияет на психику подростка, поэтому взрослые беспокоятся о своих детях. Профилактические меры очень важны в данное время, так как подростки очень много своего времени проводят всемирной паутине.

Глава 2. Изучение интернет-зависимости в подростковой среде

2.1. Эмпирическое изучение интернет-зависимости в подростковой среде

Для определения степени интернет-зависимости у подростков наиболее популярным является личностный опросник Кимберли Янга.

В нашем исследовании был использован опросник Кимберли Янга, профессора психологии Питсбургского университета в Брэтфорде.

Цель методики: тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия).

Процедура исследования: испытуемым предлагаются анонимный онлайн опросник, в котором подростки должны ответить максимально честно.

Инструкция: представленная версия опросника состоит из 20 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта.

Обработка результатов: баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена Лоскутовой В.

Исследование было проведено с выпускниками 9-х классов.

Результаты, полученные в ходе исследования, представлены в Таблице 1.

Таблица 1

№ испытуемого	Возраст	Количество баллов	Интерпретация
1	15	51	Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
2	15	44	Обычный пользователь Интернета
3	15	62	Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
4	15	37	Обычный пользователь Интернета
5	15	56	Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
6	14	49	Обычный пользователь Интернета
7	15	57	Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
8	15	60	Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
9	15	58	Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
10	15	58	Есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом

Из полученных данных мы можем сделать вывод, что среди опрошенных нами подростков - 70% у кого есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом и 30% являются обычными пользователями Интернета.

2.2. Рекомендации по профилактике интернет-зависимости у подростков

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Говоря о причинах интернет-зависимости, отметим, что часто люди «сбегают» в сеть от какой-то неудовлетворенности и проблем. Поэтому просто ограничить время в интернете будет мало, одновременно бороться надо и с причинами возникновения этих проблем. Если вам не хватает общения, хватит сидеть на форумах, ищите его в реальной жизни. Если вы человек застенчивый, начните бороться со своей застенчивостью, запишитесь на курсы ораторского мастерства и т.п.

Если вы заметили характерные для интернет-зависимости симптомы, то можно попробовать предпринять профилактические действия:

- установить точное количество времени, которое можно проводить в интернете;
- иногда заставлять себя несколько дней подряд не выходить в интернет;
- заблокировать доступ к конкретным ресурсам Сети;
- установить правило — не общаться в интернете в субботу и в воскресенье;
- ввести чувствительные, но не вредящие здоровью санкции за несоблюдение правил и ограничений;
- насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия);
- самому или с помощью специалиста выявить первопричину тяги к интернету и избавиться от нее.

Дополнительные советы:

- Составьте список с перечнем оснований, из-за которых вам стоит отказаться от чрезмерного использования интернета.
- Если у вас нет в настоящий момент необходимости выйти в сеть, выключайте компьютер.
- Не употребляйте пищу, сидя за компьютером, так вы сможете отвлечься от онлайн режима.
- Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.
- Скопируйте в отдельный файл или распечатайте страницы, которые содержат информацию, часто вами используемую.

Рекомендации родителям подростков:

- Поощряйте общение вашего ребёнка со сверстниками, принимая участие в организации его досуга.
- Проявляйте интерес к увлечениям, поощряя и рекомендуя посещение соответствующих кружков и секций.
- Уважайте в ребёнке индивидуальность.

- Стремитесь вовремя уловить изменения в подростке.
- Не стоит бояться показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
- Избегайте длинных объяснений или бесед.
- Развивайте адекватную самооценку и уверенность в себе, понимание своих достоинств и недостатков.
- Если детей интересуют онлайн-игры на определённую тематику, предложите их аналог. Это может быть чтение книг на ту же тему.

Помните, что ваша любовь и поддержка – самая важная помощь ребёнку.

Процесс профилактики компьютерной зависимости - одна из важных функций педагога.

- Необходимо не только физически ограничивать и нагружать ребенка, но и так же осуществлять работу с психикой ребенка, не давить на него, а простым и доступным языком объяснить ему "что такое компьютер".
- Нельзя ни в коем случае быть "тираном" в отношениях с ребенком; ведь педагог потеряет в его глазах статус друга, который так долго мог приобретаться.
- Важен психологический контакт педагога и школьника, важно их взаимопонимание.
- Лучшей профилактикой компьютерной зависимости является не физические запреты, а разъяснительные работы.

Компьютерная и интернет-зависимость - это нехимические зависимости, которые поддаются лечению у квалифицированных психологов и психотерапевтов посредством осознания человеком проблемы и мотивирования на возврат к реальной жизни. Воспитайте в себе культуру интернет пользования, сделайте это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения, реальных, а не виртуальных задач.

Заключение

В своей работе я изучила понятие «интернет-зависимость», причины и механизм формирования данной зависимости и как она влияет на психику подростка.

Интернет-зависимость ведет к деградации личности, разложению социального статуса, потере собственного "Я", ухудшению психологического здоровья, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости, теряет контроль над эмоциями. Так же подросток отстраняется от реального мира и все больше погружается в виртуальный.

В своей работе я провела исследование, которое показало, что 70% учащихся в 9-х классах имеют проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом и всего 30% обычные пользователи. Связано это с тем, что подростки ищут информацию, ответы на вопросы и решение проблем в Всемирной паутине. Так же для многих это единственный способ общения и досуга.

Для подростков и их родителей подготовила рекомендации по профилактике. Так родители и дети станут ближе друг к другу. Так же рекомендации по профилактике для педагогов с целью улучшить взаимопонимания между учащимися и учителями.

В заключении могу сказать, если вовремя осознать, что уже близок к интернет-зависимости и предпринять меры профилактики, то психика подростка не нарушится.

Список литературы

1. Байрамова М. У., Петров И. К. Механизм формирования интернет-зависимости // Ученые записки крымского инженерно-педагогического университета. Серия: педагогика, психология, 2018. – №1– С. 121-123.
2. Влияние Интернет-зависимости на развитие личности подростка [Электронный ресурс]. – URL: https://studbooks.net/1654356/psihologiya/vliyanie_internet_zavisimosti_razvitie_lichnosti_podrostka
3. Зависимость от соцсетей с научной точки зрения [Электронный ресурс]. – URL: https://pikabu.ru/story/zavisimost_ot_sotssetey_s_nauchnoy_tochki_zreniya_6348283
4. Профилактика интернет зависимости [Электронный ресурс]. – URL: <k-voprosu-o-profilaktike-internet-zavisimosti-u-podrostkov.pdf>
5. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость [Электронный ресурс]. – URL: rekomendatsii_podrostkam.pdf
6. Титова В.В., Катков А.Л., Чугунов Д.Н. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике // Клиническая психология, 2014. –№4 – С. 132 – 139.