

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя
общеобразовательная школа села Никольского

Проект:

«Интернет-зависимость учащихся средней школы»

Подготовила:

Мигунова Инна Владимировна,
учитель английского языка
МОАУ СОШ с. Никольского.

с. Никольское 2024 – 2025 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Что такое Интернет-зависимость?	5
2. Причины возникновения Интернет-зависимости в подростковом	6
3. Влияние Интернет-зависимости на подростков	10
4. Пути избавления от Интернет-зависимости	15
5. Анкетирование и анализ анкеты	17
Заключение	19
Список использованной литературы	20

Введение

Современная жизнь немыслима без Интернета. Почти каждый человек хотя бы раз в день заходит в социальные сети или поисковые системы. С помощью Интернета мы узнаем какую-либо важную информацию и новости, знакомимся и общаемся с людьми, слушаем музыку и смотрим фильмы, делаем покупки. Однако частое проведение времени в Интернете имеет и свои минусы. Многие из нас замечали, что от экрана телефона или компьютера бывает очень сложно оторваться. В современном мире Интернет-зависимость носит угрожающий характер для детей и подростков. Интернет-зависимость – увлекает, захватывает, но тем самым уводит от реальности, что приводит к отсутствию удовольствия настоящей жизни. Интернет-зависимость оказывает негативное влияние на здоровье и социальную жизнь людей.

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

Цель: изучение проблемы Интернет-зависимости учащихся подросткового возраста.

Объект исследования – зависимость от Интернета.

Предмет исследования – пути избавления от Интернет-зависимости, проблема компьютерной зависимости учащихся подросткового возраста.

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

Задачи:

1. Изучить информацию об Интернет-зависимости (теоретические аспекты);
2. Выявить причины возникновения Интернет-зависимости;
3. Изучить влияние Интернет-зависимости на подростков;
4. Провести анкетирование и обработать результаты;
5. Составить рекомендации по профилактике Интернет-зависимости для подростков.

Методы исследования:

- Теоретические (изучение литературы);
- Экспериментальные (анкетирование);

- Эмпирические (количественный и качественный анализ данных исследования).

Продукт исследования: презентация, буклет, рекомендации.

Практическая значимость – работу можно использовать при проведении классных часов. Результаты исследования могут быть полезны школьным психологам для профилактики компьютерной зависимости в подростковом возрасте, в рамках психологического консультирования, классным руководителям и родителям зависимых от компьютера детей.

1. Что такое Интернет-зависимость?

В наше время Интернет ассоциируется с кладом знаний. Благодаря нему можно узнать новую информацию и даже разбогатеть. Но, несмотря на все эти плюсы, Интернет приносит не только пользу, но и вред. С возрастанием популярности Интернета проявились и негативные аспекты его применения. Чем больше времени в жизни человека начинает занимать Интернет, тем меньше в ней остается места другим, более нужным вещам. Человек меньше задумывается о своих социально-бытовых проблемах, своем здоровье, не строит никаких планов на жизнь. Все это откладывается на потом, оставляя место для комфортного состояния «здесь и сейчас» – в Сети.

Об Интернет-зависимости впервые заговорили на Западе еще в середине девяностых годов прошлого века. Под Интернет-зависимостью понимают непреодолимую тягу к нахождению во всемирной сети Интернет, характеризующуюся навязчивыми желаниями подключиться, и затем не выходить из нее. Первыми признаками интернет-зависимости являются многочасовые общения в чатах, форумах, азартные онлайн-игры и бесконечное «изучение» всевозможных «познавательных» интернет-сайтов. В настоящее время интенсивно обсуждается и исследуется феномен зависимости от Интернета. Слово «зависимость» означает – навязчивую потребность, ощущаемую человеком и подвигающую его к определенной деятельности. Интернет-зависимость – психическое расстройство: навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от него. Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей реальной жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности.

Другое определение Интернет-зависимости – это «навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line». Впервые термин «Интернет-зависимость» был использован американским психиатром Айвеном Голдбергом в 1994 году. В это понятие Голдберг вкладывал не медицинский смысл, как если бы речь шла о зависимости от наркотиков или алкоголя, а такое поведение, которое сопровождается низким уровнем самоконтроля, стрессом и угрожает вытеснить нормальную жизнь.

Хочется сказать, что нет ничего плохого в том, что человек знакомится в Сети, подбирая новых друзей по общим интересам. Точно так же нельзя назвать зависимым человека, сидящего за монитором с приятелем, с которыми приятно проводит время и вне компьютера. Даже не каждый геймер, вопреки распространенному мнению, зависим. Если подросток играет с друзьями, а потом идет играть с ними же в баскетбол – это вполне здоровый человек. Так что в основе Интернет-зависимости почти всегда лежит одиночество, отсутствие других вариантов времяпрепровождения. Отмечается, что если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для

Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: по данным К. Янг, 25% зависимых приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года. Зависимость, как правило, замечают родные и близкие интернет-зависимого по изменениям в его поведении, распорядке дня.

2. Причины возникновения Интернет-зависимости в подростковом возрасте

Основная причина Интернет-зависимости – компенсация потребностей, нереализованных в реальной жизни, особенно, нехватки общения с другими людьми. В Интернете любой человек может быть кем угодно, а социальные сети дают возможность анонимного общения. Когда человек проводит время в Интернете, у него поднимается настроение, он отвлекается от своих проблем. Также, Интернет содержит всё, чем может быть увлечён человек: компьютерные игры, книги, музыку, образование.

Таким образом, основные **причины** Интернет-зависимости:

- совокупность негативных психологических факторов: низкая самооценка, одиночество, проблемы в школьной среде и во взаимоотношениях с людьми в реальной жизни, пессимизм, депрессивное состояние, стремление уйти от реальности;
- неправильное воспитание, вызывающее неправильные жизненные приоритеты и такие черты характера, как вседозволенность, безнаказанность, инфантильность; а также угнетающая атмосфера в семье, проблемы во взаимоотношениях с родными людьми;
- неограниченный доступ к информации;
- простота виртуального мира по сравнению с реальным;
- отсутствие обязательств или ответственности в Интернете.

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

Выделяют следующие **типы Интернет-зависимости**:

- навязчивый веб-серфинг – постоянный поиск ненужной информации в Интернете;
- пристрастие к виртуальному общению, различным онлайн-знакомствам;

– игровая зависимость – постоянное желание играть в компьютерные игры в онлайн режиме;

– навязчивая финансовая потребность – ненужные покупки в интернет-магазинах, частое участие в интернет-аукционах, игра в азартные игры (например, виртуальное казино);

– пристрастие к просмотру сериалов, фильмов или передач в Интернете.

Существует три **стадии** развития Интернет-зависимости:

1 стадия – человек знакомится с Интернетом и пробует различные виды деятельности: игры, виртуальное общение, веб-серфинг и т. д. Проведённое время в Интернете становится одной из самых приятных вещей в жизни.

2 стадия – пользователь начинает все больше жить виртуальной жизнью, забывая о реальной.

3 стадия – зависимость, хроническая форма. Человек практически полностью утрачивает интерес к реальной жизни. Зависимость может угасать, но она сохраняется. Ее усиливающий фактор – депрессивное состояние, стрессовые ситуации, а также новые темы и собеседники, вызывающие интерес у зависимого от интернета человека.

Синдром зависимости — психическое расстройство, включающее соматические, поведенческие, когнитивные симптомы, при котором употребление психоактивного вещества (наркотика, алкоголя) или осуществление психоактивного поведения (игра, просмотр порнографии, покупки) занимает ведущее место в системе ценностей человека. Синдром зависимости является стержневой структурой Интернет-зависимости. Его слагаемые представлены у детей и подростков в виде характерных поведенческих паттернов (симптомов).

Синдромы зависимости

Непреодолимое влечение: Первое слагаемое синдрома зависимости — непреодолимое влечение, желание употреблять ПАВ (психоактивные вещества) или осуществлять ПАП (психоактивное поведение). Желание настолько сильное, что ему не удастся ему противостоять. У детей и подростков с Интернет-зависимостью проявляется следующим образом: ребенок с нетерпением ждет возможность выйти в Сеть (играть, смотреть видео, переписываться); испытывает тревожное предвкушение начала активности; им овладевают представления о предстоящей активности; он бросает все дела, как только появляется возможность выйти в Сеть (играть, смотреть видео, переписываться).

Утрата контроля: Второе слагаемое синдрома зависимости — утрата количественного и качественного контроля за употреблением ПАВ или

осуществлением ПАП. Сопровождается безуспешными попытками снизить частоту психоактивного поведения или прекратить его совсем. У детей и подростков с Интернет-зависимостью проявляется следующим образом: ребенок использует одновременно несколько программ или устройств для выхода в Интернет; его активность может носить хаотичный, непродуктивный характер; время игры (просмотра видео, переписки) затягивается в ущерб сну, питанию, приготовлению уроков и т.д.; ребенок (чаще подросток) безуспешно пытается ограничить или совсем прекратить сетевую активность (бросить играть, смотреть видео, переписываться).

Состояние отмены: Третье слагаемое синдрома зависимости — состояние отмены (абстиненция), возникающее, если ограничивается (прекращается) прием ПАВ или возможность осуществлять ПАП. У детей и подростков с Интернет-зависимостью клиника состояния отмены может существенно различаться в зависимости от того, на фоне какого психического состояния у них развилась зависимость. Абстиненция характеризуется тем, что: ребенок начинает ощущать острую потребность в осуществлении ПАП в интернет спустя несколько часов (реже — дней) после последнего периода сетевой активности; развивается картина вегетативных нарушений (холодные руки, усиленное сердцебиение, боли в сердце, в животе, тремор рук, потливость, головная боль); развивается картина аффективных нарушений (резкие колебания настроения, тревога, паника, тяжелые депрессивные и дисфорические реакции, агрессия, аутоагрессия, суицидальные попытки); ребенок (чаще подросток) пытается любым способом получить доступ в Сеть, идет на обман, подлог, готов совершить любое преступление ради осуществления сетевой активности; продолжительность абстинентных состояний — от нескольких дней до нескольких недель.

Рост толерантности: Четвертое слагаемое синдрома зависимости — рост толерантности, т. е. количества употребляемого ПАВ или числа и длительности эпизодов ПАП, необходимого для достижения желаемого эффекта. У детей и подростков с Интернет-зависимостью проявляется следующим образом: резко увеличивается время, проводимое ребенком в Сети (в среднем рост составляет 4–6 часов в течение года); ребенок одновременно играет, смотрит видео, переписывается в мессенджере, не прерываясь во время еды, на улице, при общении с людьми; ребенку требуется все более вычурная, сверхстимулирующая активность, особая острота впечатлений; используется все более маргинальный контент; ребенок создает все больше профилей в соцсетях, играх, его самопрезентация приобретает все более вычурный, далекий от реальности характер.

Ни в коем случае нельзя искусственно провоцировать у детей абстинентные состояния: это очень опасно из-за возможности совершения ребенком преступления или суицида! В случае абстинентных реакций необходимо немедленно обратиться к врачу!

Поглощенность употреблением: Пятое слагаемое синдрома зависимости — поглощенность употреблением ПАВ или осуществлением ПАП, т.е. отказ от прежних способов получения удовольствия, сосредоточенность исключительно на добывании ПАВ или осуществлении ПАП. У детей и подростков с Интернет-зависимостью проявляется следующим образом: ребенок резко сокращает все социальные контакты, перестает общаться с друзьями, посещать школу; все интересы, увлечения, все свободное время переносятся в Сеть, поглощаются сетевой активностью; сетевая активность осуществляется в ущерб витальным функциям организма, включая питание, сон, личную гигиену и т.д.; сетевая активность приводит к проблемам со здоровьем.

Игнорирование очевидных вредных последствий: Шестое слагаемое синдрома зависимости — игнорирование очевидных вредных последствий от употребления ПАВ или осуществления ПАП. У детей и подростков с Интернет-зависимостью проявляется следующим образом: ребенок практически перестает взаимодействовать с другими людьми, включая родителей, сиблингов, педагогов, друзей; происходит нарушение сна, питания; часы, проведенные в неудобной позе, ведут к формированию соматической патологии (снижение зрения, нарушение осанки или обмена веществ, синдром карпального канала); неограниченная сетевая активность приводит к формированию стойкого астено-депрессивного статуса, стабильно высокого уровня тревоги, часто — к формированию химической зависимости (табак, алкоголь, синтетические наркотики).

Коморбидные психические расстройства.

Коморбидными (сопутствующими) принято называть психические расстройства, как правило, сочетающиеся друг с другом ввиду общности механизмов развития и единства формирования симптоматики. У детей и подростков с Интернет-зависимостью коморбидные психические расстройства представлены: тревожно-депрессивными и астено-депрессивными состояниями; у многих детей имеется риск самоповреждающего и суицидального поведения; иными зависимостями, в том числе зависимостями от ПАВ (алкоголя, табака, синтетических наркотиков); расстройствами пищевого поведения (анорексия, булимия); расстройствами поведения, в том числе сопровождающимися противоправным поведением, рискованными поступками, селфхармом. Дети, зависимые от социальных сетей, чаще становятся жертвами кибербуллинга и реального насилия.

3. Влияние Интернет-зависимости на подростков

При работе на компьютере человек длительное время находится без движения. Но если в обычном трудовом процессе работник отвлекается от монитора, встает, двигается, то ребенок играющий на компьютере, проводит

несколько часов, а то и весь день без движения. Такой режим использования компьютера наносит непоправимый вред здоровью человека, а здоровью ребенка тем более.

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

Также компьютер пагубно влияет не только на здоровье опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, но и на зрительную систему человека, а тем более ребенка. Компьютерные игры могут причинить и физический и психологический вред. Физический – нарушение сна и питания, ухудшение зрения. Психологический – отрыв от реальной жизни. Когда время, проведенное в отрыве от реальной жизни, переваливает за 10% от всего времени – это опасно. Молодой растущий организм особенно сильно подвержен негативному воздействию зрительных, а также нервно-эмоциональных нагрузок. Именно поэтому длительное сиденье за компьютером ведет не только к чрезмерному переутомлению детского организма, но в будущем может спровоцировать серьезные заболевания.

Если вечером ребенок излишне возбужден, раздражителен и даже агрессивен, если он плохо засыпает и часто просыпается ночью, - это верный признак того, что его общение с компьютером необходимо строго ограничить. Вообще, специалисты до сих пор однозначно не определились, сколько времени ребенок может проводить за компьютером. Обычно врачи рекомендуют ограничиться 1 часом в день. Когда дети или взрослые заняты работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются. У детей особенно часто устают глаза, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли. Чтение сверх меры, неограниченное по времени просиживание перед телевизором или компьютером требуют от молодых глаз серьезного напряжения. Наиболее часто утомляемость зрения приводит к тому, что дети становятся вялыми и раздражительными.

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

- проблемы провокации эпилептических приступов;

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

В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него. Установлено, что азартные игры могут вызывать зависимость, в чем-то напоминающую алкогольную или даже наркотическую. В детском возрасте игровая зависимость обычно развивается в отношении компьютерных игр. При этом такая полезная и необходимая вещь, как компьютер, таит в себе еще одну опасность — зависимость от него самого. Специалисты в области интернет-зависимости особо выделяют увлечение общением on-line с друзьями по сети. Это опасно, поскольку может повлечь за собой желание заменить реальную жизнь, семью, друзей виртуальной жизнью, удовлетворяющей практически любым критериям. Психические признаки: появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании, «предвкушении» контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером («дозу»); появление чувства раздражения, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером; использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии; эмоциональная неустойчивость; навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки и т.д.

Если зависимость уже налицо, избавиться от нее можно только при содействии специалиста: потребуется лечение Интернет-зависимости, при этом родственники и сам «больной» должны осознавать важность этого процесса. Но чтобы исцеление было эффективным, необходимо выявить причины возникновения зависимости от интернета. Их немало, и большинство из них имеют глубокие истоки:

- неуверенность в себе, заложенная слишком требовательными родителями, желавшими видеть своего ребенка «самым-самым», который не оправдал их надежд;
- трудность в общении, вызванная особенностями характера или состоянием здоровья;
- крайняя неудовлетворенность своей реальной жизнью;
- отсутствие контакта и понимания внутри семьи;
- вредные привычки и пристрастия, осуждаемые родными и близкими.

Самый главный **симптом** Интернет-зависимости — потеря интереса к реальной жизни. Человек становится вялым и равнодушным, его ничто не радует, кроме проведения времени во всемирной паутине.

Физические симптомы Интернет-зависимости:

- боль и сухость в глазах, ухудшение зрения. Когда человек проводит много времени за экраном компьютера, глаза напрягаются и устают, происходит угнетение мигательного рефлекса;
- нарушение осанки; боль в суставах, шее, пояснице, спине, плечах; онемение пальцев; атрофия мышц кисти; заболевания сердечно-сосудистой системы (варикоз нижних конечностей, аритмия). Большинство людей сидят в неудобной позе, из-за чего мышцы напрягаются, и кислород плохо поступает к органам и тканям;
- ожирение или анорексия. Происходит изменение привычного режима питания. Человек начинает переедать или забывать поесть;
- нарушение режима сна. Интернет-зависимый человек может лечь спать слишком поздно, спать слишком мало или совсем забывать о сне;
- головные боли, головокружение, усталость, ухудшение качества сна и процесса засыпания. Перечисленные симптомы происходят из-за перегрузки информацией.

Психологические симптомы:

- при посещении Интернета наблюдается приподнятое настроение, теряется ощущение времени. Если нет возможности зайти в Интернет, человек становится равнодушным и подавленным;
- Интернет-зависимый старается скрыть посещение Интернета или трату денежных средств в сети от родных или друзей. Если ему это удаётся, он испытывает чувство облегчения или чувствует себя виноватым;
- регулярное проведение времени в Интернете просто так, без какой-либо цели, например, постоянная проверка почты и т.д.;
- ухудшаются отношения с окружающими людьми. Интернет-зависимый человек всё больше отдаляется от родственников и друзей, перестаёт выполнять свои обязанности и обещания забывает о профессиональной деятельности или учебе и т.д.;
- частые конфликты с близкими людьми, которые жалуются на отстранённость от реальности и безответственность;
- человек часто говорит об Интернете, его невозможно отвлечь от этой темы;
- агрессия, апатия, уныние. Эти симптомы могут быть вызваны плохими новостями, которые пользователь прочитал в Интернете;
- человек забывает о сне, гигиене и еде или принимает пищу, не отрываясь от компьютера или телефона;

- пребывания в Интернете с целью уйти от реальности, заглушить подавленное настроение, стресс;
- экономические проблемы, так как человек тратит много денежных средств, особенно, в случае игровой мании и навязчивой финансовой потребности;
- отрицание наличия Интернет-зависимости.

Последствия интернет-зависимости

В связи с тем, что головной мозг Интернет-зависимого человека постоянно перегружен информацией, способность аналитического мышления утрачивается. Человек начинает хуже соображать и мыслить более поверхностно. Также, снижается концентрация внимания.

Интернет-зависимые люди часто асоциальны. Постоянно проводя время в сети, они перестают общаться с родственниками, друзьями. В таких случаях, человек теряет связь с реальным миром, страдают окружающие его люди, утрачиваются навыки реального общения.

Чаще всего, люди долго сидят перед компьютером или телефоном, сгорбившись, вытянув голову вперед и держа руки в одном положении. Из-за неудобной позы увеличивается нагрузка на верхний отдел позвоночника, начинаются боли в шее, пояснице, кистях рук, спине, ухудшается осанка, возникают болезни суставов и позвоночника (остеохондроз, сколиоз и т.д.). Из-за малоподвижного образа жизни возникают болезни сердечно-сосудистой системы (тахикардия, аритмия и т.д.). Человек перестаёт следить за своим здоровьем и заниматься спортом, испытывает частый стресс, из-за которого происходят резкие изменения уровня кортизола в крови. Всё это ведёт к снижению иммунитета.

Сегодня, в Интернете можно приобрести любой товар, заказать еду на дом. Это, безусловно, очень удобно, особенно, в случаях, когда по каким-либо причинам нет возможности выйти из дома. Однако это может привести к снижению двигательной активности или гиподинамии. Гиподинамия приводит к ряду заболеваний, в первую очередь – к ожирению. Также, к ожирению приводит привычка принимать пищу перед компьютером. Человек перестает контролировать количество поглощаемой пищи и съедает намного больше, чем нужно для его организма. Существует и обратная ситуация – человек настолько погружается в виртуальный мир, что перестаёт принимать пищу или забывает о ней.

Привычка часто читать что-то с экрана смартфона ухудшает зрение сильнее, чем чтение с экрана компьютера или ноутбука, так как текст и изображения на экране телефона гораздо меньше. Глазам приходится сильнее напрягаться. Усугубляет это привычка читать что-то в телефоне на ходу, так как к этому добавляется тряска экрана. Также люди забывают моргать, что приводит к

сухости глаз, ведь они перестают увлажняться и очищаться. В конечном итоге может начать развиваться близорукость.

Многочасовые путешествия по разным сайтам и сообществам оказывают пагубное влияние на физическое и психическое состояние зависимого. Чем дольше он находится в паутине, тем сложнее ему отличить реальность от виртуального состояния. Тяга к другой жизни в сети не проходит бесследно для любого человека, но у каждого последствия интернет-зависимости выглядят по-разному:

- неряшливость, отсутствие внимания не только к своему внешнему виду, но даже личной гигиене;
- подчеркнутое равнодушие к мнению родных и близких, их проблемам и просьбам, домашним делам;
- повышенная агрессия, особенно, если родные пытаются запретить или сократить время общения с компьютером;
- сужение круга реальных знакомых, отказ от общения с ними.

Помимо психологического отказа от реальной жизни, Интернет-зависимость приводит и к нарушениям состояния физического здоровья заболевшего. Чаще всего, отмечается снижение зрения, зрительная утомляемость, рези в глазах, сухость, а позднее резко падает острота зрения. Однако этим проблемы со здоровьем не ограничиваются, добавляются и некоторые другие:

- снижение иммунитета;
- бессонница;
- повторяющиеся головные боли;
- усиливающиеся боли в спине.

Удивительно, но одиночество может быть и причиной, и следствием зависимости от Интернета. В первом случае, ощущение отверженности, загнанности, затравленности родственниками или сверстниками порождают желание спрятаться, найти тех, кто поймет, примет человека таким, какой он есть. В этой ситуации вынужденный отказ от общения с реальными людьми и Интернет-зависимость становится спасением от травли и отчаяния, вызванного унижениями, нелюбовью и невниманием.

В другом случае, одиночество становится следствием ухода пользователя от реальности: он поглощен виртуальной жизнью, с друзьями и знакомыми ему становится неинтересно - они не понимают и не поддерживают его образа жизни и разговоров, которые касаются только интернета. Проблема Интернет-зависимости в обоих случаях здесь становится в «полный рост», потому что человек все более отрывается от существующих реалий и погружается в мир фантазий и придуманной им жизни.

4. Пути избавления от интернет-зависимости

Пути избавления от Интернет-зависимости во многом зависят от степени запущенности заболевания, желания освободиться от нее и правильно назначенного лечения. А оно может содержать разные методы и приемы, в том числе, кажущиеся, на первый взгляд, если не абсурдными, то – малоэффективными, но в комплексе все они дадут положительный результат. Начать можно с самых простых и понятных:

- ежедневно планировать свой день, уделяя работе в Интернете минимум времени;
- вспомнить о родных и близких и уделять время для помощи им и посещениям, если они живут не рядом;
- ввести в свою жизнь занятия спортом и посещения фитнес-клуба, бассейна, тренажерного зала, работу на свежем воздухе.

Цель человека, зависимого от Интернета – возвращение в реальную жизнь. Чтобы её достичь, необходимо придерживаться следующих **правил**:

– старайтесь не посещать Интернет или включать компьютер без необходимости. В большинстве случаев к Интернет-зависимости приводит посещение сети просто так, чтобы убить время. Также, избегайте сайтов и социальных сетей, за которыми вы проводили слишком большое количество времени;

– постарайтесь переключиться на что-то другое, например, спорт, хобби, новое увлечение. Можно выучить новый язык, записаться на курсы повышения квалификации, заняться самообразованием, научиться танцевать или рисовать;

– сходите на встречу с друзьями, проведите время с семьёй. Нет ничего лучше живого общения;

– не принимайте пищу перед экраном компьютера или со смартфоном в руках;

– старайтесь вести здоровый образ жизни. Желательно делать регулярно зарядку, чаще гулять, заниматься спортом минимум 2-3 раза в неделю по 40-50 минут;

– при необходимости просите родных вам помочь и проконтролировать, чтобы вы снова не сидели слишком долго с телефоном или за компьютером.

Важно понимать, что бывают случаи, в которых невозможно самостоятельно избавиться от Интернет-зависимости. Тогда Интернет-зависимому человеку стоит обратиться к врачу-психиатру.

Правила профилактики Интернет-зависимости

Наибольшей эффективностью обладает ранняя профилактика Интернет-зависимости, включающая: строгие ограничения по экранному времени;

обучение детей работе с компьютером как с созидющим эффективным инструментом. Ранняя профилактика осуществляется на микросоциальном уровне, прежде всего — в семье и в школе. Профилактика должна начинаться с дошкольного возраста до того, как ребенок освоит гаджеты.

1. Введение гаджетов и Интернета в жизнь ребенка при совместной деятельности со взрослым.

Иначе, если ребенок будет выбирать Интернет-среду самостоятельно, он может выбрать не развивающий контент. Гаджет изначально лучше вводить как инструмент — тогда он не станет самоцелью. Кроме того, ребенка нужно учить критически относиться к информации, обсуждать ее со взрослыми.

2. Наличие четких условий использования развивающего и игрового контента.

Иначе у ребенка закрепится восприятие Интернета как вознаграждения. Поэтому лучше обсудить с ребенком, какой контент он может использовать. Нужно помогать ребенку получать удовольствие от развивающего контента и отслеживать его успехи.

3. Восприятие Интернета как средства для достижения успеха в реальной жизни.

Иначе ребенок начинает использовать только те модели поведения, которые помогают ему быть успешным в цифровом мире. Родителям необходимо перенести виртуальный опыт в реальную жизнь ребенка. Необходимо контролировать использование Интернет-контента так, чтобы обучение онлайн было применимо в реальной жизни. Использование развлекательного контента повышает доверие ребенка к родителям, т. к. они не запрещают ему играть.

4. Формирование родителем зоны ближайшего развития и системы контроля выполнения игровых и развивающих задач.

Для ребенка мотив достижения будет выше. Родитель может устанавливать сроки достижения цели.

5. Переход от внешней мотивации (поиграть в гаджет) к внутренней (научиться новому).

При постепенном введении развивающего контента родитель может сразу ставить развивающие задачи. При падении учебной мотивации в школе можно поменять приоритет и продолжить учиться, но с использованием развлекательного Интернет-контента.

5. Анкетирование и анализ анкеты

В анкетировании приняли участие 28 человек, учащиеся 8 – 9 классов.

Анкета:

1. Знаете ли Вы, что такое Интернет-зависимость?
2. Сколько времени Вы проводите в Интернете каждый день?
3. Можете ли Вы контролировать время, проведенное в Интернете?
4. Для чего Вы часто используете Интернет?
5. Посещаете ли Вы Интернет, чтобы отвлечься от каких-либо проблем?
6. Если у Вас нет возможности зайти в Интернет, ухудшается ли Ваше настроение?
7. Имеете ли Вы привычку принимать пищу перед компьютером, телефоном?
8. Вы предпочитаете общаться вживую или в Интернете?

Результаты анкеты:

1. Знаете ли Вы, что такое Интернет-зависимость?
Да – 24 человека (86%);
Нет – 4 человека (14%).
2. Сколько времени Вы проводите в Интернете каждый день?
Много (от 7ч. и более) – 18 человек (64%);
Достаточно (от 3ч. до 7ч.) – 2 человека (7%);
Мало (до 3ч.) – 7 человек (25%);
Не знаю – 1 человек (4%).
3. Можете ли Вы контролировать время, проведенное в Интернете?
Да – 16 человек (57%);
Нет – 9 человека (32%);
Не знаю – 3 человека (11%).
4. Для чего Вы часто используете Интернет?
Развлечение (просмотр фильмов, игры, ведение блога) – 13 человек (46%);
Общение – 8 человек (29%);
Получение информации – 7 человек (25%);
5. Посещаете ли Вы Интернет, чтобы отвлечься от каких-либо проблем?
Да – 22 человека (79%);
Нет – 6 человек (21%).

6. Если у Вас нет возможности зайти в Интернет, ухудшается ли Ваше настроение?
Да – 17 человек (61%);
Нет – 11 человек (39%).
7. Имеете ли Вы привычку принимать пищу перед компьютером, телефоном?
Да – 14 человек (50%);
Нет – 14 человек (50%).
8. Вы предпочитаете общаться вживую или в Интернете?
Вживую – 13 человек (46%);
В Интернете – 5 человек (18%);
Нет разницы – 10 человек (36%).

Заключение

В современном мире практически у каждого человека есть доступ к Интернету, однако не все люди пользуются им в разумных целях. Именно бесцельное времяпровождение в сети, а также различные проблемы во взаимоотношениях с людьми вызывают Интернет-зависимость.

Согласно результатам анкетирования, большинство учащихся знают, что такое Интернет-зависимость (24 человека – 86%). Опрошенные используют Интернет в различных целях, например, развлекательных (13 человек – 46%), познавательных (7 человек – 25%), коммуникативных (8 человек – 29%). Значительная часть опрошенных посещает Интернет, чтобы отвлечься от каких-либо проблем (22 человека – 79%), но, если нет возможности зайти в Интернет, их настроение ухудшается (17 человек – 61%). Тем не менее хочу сказать, что многие опрошенные контролируют время, проведенное в Интернете (16 человек – 57%) и предпочитают общаться вживую (13 человек – 46%).

Таким образом, могу смело сказать, что на данный момент среди опрошенных нет Интернет-зависимых, так как люди с данной зависимостью полностью погружены в виртуальную реальность, они не контролируют время, проведенное в Интернете, их меньше всего интересует, как они выглядят (неряшливо). Им не интересно мнение других, даже близких, они равнодушны к замечаниям, не реагируют на скандалы, от которых уходят, не обращая внимания на тех, кто находится рядом с ними. Хочу сказать, что гипотеза проекта нашла подтверждение, так как Интернет-зависимость проявляется в том, что люди утрачивают способность контролировать свое время в сети, предпочитая виртуальную жизнь реальной. Данная зависимость негативно влияет не только на здоровье, но и на социальную жизнь человека. В результате исследования я составила рекомендации по профилактике Интернет-зависимости для подростков.

Список использованной литературы:

1. Н.Н. Бондарев «Интернет-зависимость и ее психологическая характеристика», 2012г.
2. О.А. Кулемина, Т.А. Загибалова «Интернет-зависимость», 2015г.
3. О.И. Пашкевич «Профилактика Интернет-зависимости», 2016г.
4. Т.В. Пахомова «Некоторые психологические проблемы интернет-зависимости», 2014г.
5. <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/internet-addiction>
6. <https://www.paracels.ru/populjarnaja-psihologija/internet-zavisimost-ponimanie-profilaktika-i-lechenie/?ysclid=ltyja3dyfz843764248>
7. <https://ncrdo.ru/center/blog/chto-takoe-internet-zavisimost-i-kak-ot-nee-izbavitsya/?ysclid=ltyja0oaoz267055697>
8. <https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2021/05/08/internet-zavisimost-problema-sovremennogo>
9. <https://nasrf.ru/baza-znaniy/drugie-vidy-zavisimostey/zavisimost-ot-interneta>
10. <https://skysmart.ru/media/texts/growth/kompyuternaya-zavisimost-u-podrostkov?ysclid=ltyje4kjrr34865418>