Научно-исследовательская работа

**«Влияние интернета на современного подростка»**

**Выполнил(а)**

Аникеева Вероника Андреевна

учащий (ая)ся 7 класса

МКОУ «Покровской СОШ»

**Руководитель:**

Еремина Евгения Александровна,

учитель музыки

МКОУ «Покровская СОШ»

**Содержание исследовательской работы**

1. **Введение.**

1). Вступление к теме работы.

2). Проблемное обоснование выбранной темы.

3). Актуальность проблемы исследования.

4). Гипотеза исследовательской работы.

5). Цель. Задачи исследовательской работы.

6). Объект, предмет исследования.

7). Методы исследования.

8). Практическая направленность работы.

9). Этапы работы.

10). Научная новизна исследования.

10). Источниковая база.

**2. Основная часть.**

**А). Теоретическая часть.**

1). Степень открытости темы ( обзор литературы по данной теме).

Описание проблемы.

2). Понятия, связанные с темой исследования.

**Б). Практическая часть.**

1).Симптомы интернет – зависимости.

2). Определение причин, обусловливающих данную проблему.

3). Негативное и позитивное влияние интернет – зависимости на подростка.

3). Результаты исследовательской работы ( анализ статистических материалов, анкетирования, тестирования, экспертного опроса).

**3. Вывод. Заключительная часть.**

1). Вывод на основе полученных данных.

2). Практическая направленность: рекомендации по решению конкретной проблемы.

**Используемая литература.**

1 **ЧАСТЬ. Вступление**

Одной из характерных особенностей нашего времени является быстрое развитие средств массовой коммуникации.

Многие поколения наших предков пользовались единственным средством накопления, хранения и передачи информации - устным словом. С появлением бумаги, изобретением наборного шрифта и печатного станка, а затем типографской машины, распространение печатного слова приобрело массовый характер. С возникновением в 20 веке электронных средств связи характер СМИ - а фактически жизни в целом - изменился коренным образом. Немалую роль здесь играет такое явление, как глобальная сеть Интернет, о разностороннем влиянии которого сейчас идет очень много споров.

Безусловно, Интернет – величайшее и удивительное изобретение прошлого столетия, при помощи которого человечество совершило огромный скачок в будущее, дало стимул к прогрессу. Интернет упрощает нашу жизнь, открывает перед нами большие возможности!

В настоящее время мало кто не знает, что такое Интернет. **Интернет** – это глобальная сеть, объединяющая компьютеры всего мира и позволяющая им обмениваться информацией на разных языках или в разных форматах. Первые впечатления об Интернете зачастую оказываются положительными, - конечно, ведь это знакомство с поисковой системой, познавательными и образовательными сайтами и web-страницами, это огромное подспорье в учебе и работе, это доступ к рекламе и многим преимуществам, которые предоставляет всем это замечательное открытие.

**Проблемное обоснование**

В эпоху бурного развития информационных технологий компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни. Большинство современных детей вообще не представляют себе без него ни учёбу, ни досуг и часами просиживают один на один со светящимся экраном. Хорошо это или плохо? Молодое поколение сейчас волнует много вопросов. Что заставляет молодежь уходить от активного образа жизни и часами просиживать в сети Интернет? Что именно привлекает их в сети, какие сайты они посещают?

Почему Интернет-зависимость проявляется в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети «затягивает» субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире.

Т.о. проблема использования детьми и подростками интернета, особенно использование его в качестве коммуникационной среды для образования, самообразования и проведения досуга становится все более острой. Именно эту проблему я считаю № 1 в среде молодежи, в среде моих сверстников, особенно в среде подростков.

**Актуальность**

Интернет, несмотря на все величие, несет обществу множество проблем, одной из которых является его влияние на психику человека. До сих пор ученые – психологи не могут до конца выяснить влияние виртуального мира на нашу психику. Поэтому, считаю эту тему актуальной и в свете современного времени она заслуживает особого внимания, т.к наиболее подвержены Интернет - зависимости и влиянию новых компьютерных технологий дети и подростки. Немаловажным является установление причин возникновения интернет – зависимости и степень значимости в этом ракурсе образовательного процесса с точки зрения профилактики и помощи интернет зависимым детям.

**Гипотеза исследования.**

Интернет- зависимости патологически подвержено все молодое поколение, но среди учащихся существуют определенные группы риска – старшеклассники, в большей степени подверженные интернет -зависимости, которые предпочитают виртуальную жизнь реальной.

**Цель:**

Выявить и изучить особенности интернет – зависимости у детей старшего школьного возраста. Установить влияние отдельных составляющих Интернета на психику подростка.

**Задачи**

* Провести изучение и теоретический анализ литературы по данной проблеме.
* Проанализировать результаты исследования, определить наличие проблемы Интернет зависимости у учащихся школы.
* Выявить причины возникновения интернет-зависимости.
* Раскрыть позитивные и негативные стороны влияния Интернета на подрастающее поколение.
* Выработать практические рекомендации по профилактике и предупреждению интернет- зависимости у подростка.

**Объект исследования:** интернет – зависимость подростка

( учащихся 9-10 классов).

**Предмет исследования:** особенности интернет – зависимости у детей

старшего школьного возраста.

**Область исследования:** социология.

**Методы исследования:**

* Теоретический анализ научных источников.
* Метод анкетирования.
* Метод социологического опроса.
* Метод тестирования.
* Метод статистической обработки результатов.

**Практическая направленность:**

* Полученные результаты расширяют научное значение о сущности и тенденции влияния интернет – зависимости на психофизическое состояние организма подростка.
* Сформулированные выводы и практические рекомендации могут быть использованы в деятельности структур школы, СМИ, на классных часах и родительских классных собраниях.

**Научная новизна работы:**

* Определены основные причины и симптомы интернет – зависимости у подростков.
* Раскрыты особенности влияния интернет – зависимости на психофизическое состояние подростка.
* Проанализирована специфика негативного и позитивного влияния интернета на психофизическое состояние подростка.
* Разработаны практические рекомендации по профилактике интернет – зависимости у подростка.

**Этапы работы:**

1. **Подготовительный ( поисковый).**

* Определение темы исследовательской работы.
* Постановка проблемы исследования, цели, задач исследования.
* Поиск и анализ проблемы.

1. **Планирование работы ( аналитический).**

* Определение источников информации.
* Планирование способов сбора и анализа информации.
* Планирование итогового результата.

1. **Исследовательский ( практический).**

* Сбор информационных данных.
* Работа с учащимися школы: анкетирование, тестирование, соц.опрос.

1. **Итоговый ( отчетный).**

* Составление отчета о проделанной работе.
* Анализ результатов работы.
* Составление практических рекомендаций.

1. **Презентационный.**

* Подготовка и проведение презентации исследовательской работы.

**Срок исследовательской работы:** октябрь 2016 г – ноябрь 2016 г.

**2 часть. Основная.**

**Теоретический анализ проблемы Интернет - зависимости**

**2.1 Интернет** – это глобальная компьютерная сеть, объединяющая многие локальные, региональные и корпоративные сети, предоставляющая информационные и коммуникационные свободы пользователям.

В современном обществе практически нет области человеческой деятельности, которая не была бы представлена в сети. Интернет сегодня не только источник информации, но и удобное, быстрое средство коммуникации, благоприятное пространство для бизнеса, источник общения и развлечений.

До середины 90-х годов Internet использовался в основном для пересылки

электронной почты. Были доступны и другие возможности: телеконференции,

обмен мнений с помощью электронных писем; серверы новостей – рассылка

новостей по темам; файловые серверы – хранилища файлов, которые

пользователь может получить в виде письма, направив специальный запрос.

Пользоваться перечисленными возможностями было не так-то просто, поэтому

до 1993 года Internet использовался в основном лишь в научной среде.

Затем ситуация в корне переменилась. Причиной этому стало появление и

широкое внедрение в сети новой службы – World Wide Web, в буквальном

переводе – «всемирной паутины» (сокращенно ее называют WWW или

Web).

**Мировой интернет: общая статистика.**

Как техническая система, российский Интернет существовал уже в 1991 году,

ежегодно численность пользователей удваивалась, и в конце первого полугодия

1991-го года аудитория российского Интернета, по данным, СОМСОN, составляла 2,4-3% (1,3-1,6 млн. человек).

Таблица 1.

|  |  |
| --- | --- |
| Страна | % пользователей в стране |
| Мальта | 78.3% |
| Новая Зеландия | 77.6% |
| Исландия | 76.5% |
| Швеция | 75.2% |
| Гон-Конг | 70.7% |
| Дания | 69.5% |
| США | 68.7% |
| Норвегия | 68.2% |
| Гренландия | 66.6% |
| Нидерланды | 66.2% |
| Южная Корея | 65.2% |
| Швейцария | 64.9% |
| Канада | 63.8% |
| Великобритания | 63.1% |
| Финляндия | 62.6% |
| Япония | 60.9% |
| Германия | 57.0% |
| Россия | 15.5% |

**С** 2010 по 2016 год количество россиян, имеющих доступ в интернет, выросло приблизительно в 4 раза.

Общее количество пользователей интернетом в России составляет 15, 5 %. По сравнению с мировыми показателями других стран эта цифра не дает основания говорить об интернет – зависимости граждан России.

Рисунок 2.

Чем же привлекает современное поколение «всемогущий Интернет»?

**Факторы, определяющие уникальность Интернета:**

* Отсутствие в сети единого центра управления и границ делает невозможным установление тоталитарного контроля над всей сетью.
* Свободный доступ к огромному количеству информации представленной в любой из технически существующих форм (текст, графика, аудио, видео), дает возможность реализовать информационные потребности, в том числе и потребность в самообразовании. С другой стороны, актуальной является проблема достоверности информации и возможность оценки пользователем степени достоверности этой информации.
* Интернет является самым универсальным средством коммуникации, сочетающим возможность пересылки любых видов информации в форме электронной почты, форумов, конференций, досок объявления, рассылок; общения в реальном режиме времени (чаты, ICQ, и др.); Интернет – телефония; видео-конференции и др. При этом исчезает фактор расстояния и границ, что дает безграничное увеличение аудитории общения. Многие средства общения не требуют личного знакомства, что снимает целый ряд психологических барьеров и дает неограниченные возможности самовыражения в диалоге.

Поэтому становится неслучайным и объяснимым развитие такого рода зависимости, особенно у молодого поколения, от переизбытка информации, эмоций, стереотипов посредством Интернета.

Зависимость в медицинском смысле, как пишет В.Д. Менделевия, определяется как ненавязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определенной деятельности.

В настоящее время в психологии чаще используется термин «аддикция». **Аддикция** — состояние сознания человека, характеризующееся уходом от реальности с помощью искусственных, часто химических средств (никотин, алкоголь, наркотики). Устойчивое их употребление формирует аддиктивное поведение и проявляется в виде курения, алкоголизма, наркомании и т. п. Есть приемлемые обществом формы аддикции: духовные практики, медитации, влюблённость, творчество, трудоголизм, экстремальный спорт, а также социально опасные: игромания, интернет-зависимость, ожирение, токсикомания, наркозависимость и другие. Аддиктивное поведение связано с желанием человека уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания. Изучением этого явления занимается клиническая психология и социология .

Все виды деятельности, осуществляемые посредством Интернета, такие как общение, познание или игра, обладают свойством захватывать человека

целиком; они не оставляют ему времени и сил на реальную жизнь. В связи с

этим сегодня специалисты интенсивно обсуждают заболевание «интернет-

зависимости» или «интернет-аддикации» (Internet Addiction Disorder).

**Термин «Интернет-зависимость»** («Internet Addiction Disorder», IAD) ввел нью-йоркский психиатр Иван Голдберг, понимая под этим выражением не медицинскую проблему наподобие алкогольной или наркотической зависимости, а поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь. Зависимость в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в использовании привычного вещества, характеризующаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. «Рост толерантности» обозначает по сути привыкание и устойчивость к все большим и большим дозам. При пользовании интернетом, конечно, не появляется никакого «привычного вещества» в прямом смысле слова. Поэтому характер зависимости несколько иной, чем при употреблении алкоголя и наркотиков. «Привычное вещество» имеет свойство встраиваться в обмен веществ человека, поэтому наряду с психологической возникает и физическая (физиологическая) зависимость, то есть потребность, тяга на уровне организма. Так что в случае интернет-зависимости говорить о физической зависимости не приходится. А вот психологический компонент проявляется очень ярко.

**Выделяют три формы интернет – зависимости:**

1). Зависимость отношений.

2). Зависимость от игр ( в том числе азартных).

3). Зависимость от общения и поиска информационных ресурсов.

**История возникновения «Интернет-зависимости».**

Явление Интернет-зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. **Интернет-зависимость** определяется, как "навязчивое желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line".

Доктор Кимберли Янг, психолог Питтсбургского университета в Бредфорде, директор Центра интернет-зависимости (University of Pittsburgh-Bradford), изучившая более 400 случаев IAD, считает, что каждый, у кого есть доступ к модему и выходу в Интернет, может стать интернет-зависимым, причем наибольшему риску подвергаются владельцы домашнего компьютера. К. Янг, исследуя Интернет-зависимых, выяснила, что они чаще всего используют чаты (37 %), телеконференции (15 %), E-mail (13 %), WWW (7 %), информационные протоколы (ftp, gopher) (2%). Приведенные сервисы Интернета можно разделить на те, которые связаны с общением, и те, которые с общением не связаны, а используются для получения информации. К первой группе относятся чаты, телеконференции, E-mail, ко второй - информационные протоколы. По данным Янг, Интернет-зависимые используют Интернет для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции.

Истинные **интернетоманы**— люди, утратившие способность контролировать свое время в Сети. Оно уходит на серфинг, игры, покупки, участие в форумах и чатах, банальное блуждание по сайтам, наконец. У этой категории пользователей на Сеть в среднем затрачивается в 10 раз больше времени, чем на работу или учебу.

Интеренет – зависимые пользователи с психологическими проблемами могут пойти по « простому » пути, избрав виртуальное общение как основное и усугубив таким образом свои проблемы. Типичная ситуация: подросток не умеет общаться, заводить друзей и испытывает непреодолимую робость в общении со сверстниками. И тут на помощь приходит всесильная Сеть. Всевозможные чаты и форумы – место, где вам всегда рады, где вы с легкостью найдете единомышленников. Из этого можно сделать вывод, что главной причиной, по которой человек начинает погружаться в виртуальный мир - это поиск общественной поддержки. Стремясь к этому, люди начинают участвовать в различных чатах и телеконференциях, чувствуя при этом свою причастность к определенной социальной группе., создания своего виртуального идеала. Меняя свою личность в сети, человек также ищет поддержку у людей и ощущение своей принадлежности к какой либо социальной группе.

Еще одной причиной, по которой, по мнению Янг, люди впадают в зависимость от сети, является возможность свободно выражать свои мысли, отстаивать свою точку зрения, не боясь осуждения реального общества. Общение в сети позволяет человеку не бояться самовыражения, не получая взамен отвержение и осуждение со стороны общественности во-первых, из-за недосягаемости личности говорящего, во-вторых из-за того, что личность говорящего замаскирована.

У современного человека множество возможности приятно провести время, но он ищет все новые и новые. Сеть в этом ряду занимает свое особое место.

Сеть не вызывает физиологической зависимости, а только лишь психологическую.

**Т.О. Причины интернет – зависимости:**

\* доступность разнообразной информации

\* широкая интерактивность, постоянное общение

\* анонимность передаваемой информации

\* проблема свободного времени

\* невостребованность собственных возможностей в реальном мире.

\* зависимость настроения и жизненных сил от нахождения в Интернете

\* утрата контроля над деятельностью, связанная с неосвоенностью новой ситуации.

\* недостаток живого человеческого общения.

**Согласно исследованиям К. Янг симптомами Интернет – зависимости являются:**

- навязчивое желание проверить электронную почту

- длительное просиживание в чатах

- неконтролируемое желание поиска и чтения информации различного рода в

сети

- жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени

в Интернете

- потеря ощущения времени on- line

- появление усталости, раздражительности, снижение настроения.

- способ уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, тревоги

или подавленности.

- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу

проведения большего количества времени за компьютером;  
- ощущение эмоционального подъема во время работы с Интернетом ;  
- ощущение состояния депрессии без компьютера.

Интернет-зависимые игнорирует повседневные жизненные заботы, так же как и интересы близких. Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить его использование Интернета.

Интернет-зависимые начинают лгать о количестве времени, проведенного

в Интернете.

Риск для здоровья при использовании Интернета минимален, но заметен. У человека возникает тенденция засиживаться в Интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует Интернет до двух, трех часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. Бессонные ночи, употребление кофе и других тонизирующих средств способствую появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека. После этого вероятность какого-либо заболевания резко повышается.

**Основные типы интернет-зависимости, согласно исследованиям К.Янг**

1. Пристрастие к виртуальным знакомствам – преобладающее виртуальное общение в чатах, форумах и тп.
2. Навязчивая потребность в Сети – совершение покупок в интернет-магазинах и участие в виртуальных аукционах, конкурсах лотереях.
3. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, беспорядочный поиск информации.
4. «Гейм-зависимость» – пристрастие к компьютерным играм
5. «Как показывают исследования, в большей степени компьютерными аддиктами становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения психического состояния . На самом деле интернет таит в себе массу негативного воздействия на психику и поведение подростка.

**2.2. Как показало анкетирование, подростки нашей школы, отмечают следующие негативные воздействия на психику и поведение подростка:**

* Интернет дает иллюзию вседозволенности.
* В Интернете существуют клубы самоубийц, клубы наркоманов, клубы обучающие начинающих террористов, расистские и экстремистские сайты.
* В Интернете есть хакеры (уничтожающие все на своем пути ради удовлетворения своего ущемленного самолюбия, они не могут создать, могут только разрушить.)
* Огромное количество интерактивных компьютерных игр, за частую основанных на негативном воздействии на психику ребенка.
* Эго – распад: «Я виртуальное» и «Я реальное». Такое раздвоение личности приводит к психологическому разладу, к нервным срывам и беспричинной агрессии подростка.
* Негативная информация.
* Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма (высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека)

**Исходя из вышеперечисленных ответов, можно сформулировать последствия**: разрушение реальной личности, психические заболевания, а может быть, наоборот – это новая ступень развития интеллекта.

- Компьютер может стать причиной долговременных нарушений психического и интеллектуального развития. У так называемого компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдаются эмоциональная незрелость, безответственность.

- У подростков, «живущие » в Сети появляются проблемы с общением. Ведь навыки, приобретенные в виртуальном мире, в обычной не годятся.

- Возникают серьезные проблемы с учебой, потому что школьники или студенты посещают не относящиеся к делу сайты, часами болтают в чатах беседуют с знакомыми и играют в игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовкой к экзаменам.

- Низкий контроль за количеством времени, проведенного в Сети. В результате нарушается режим, сон.

Конечно, интернет сегодня все шире становится неизбежной частью нашей жизни, ведь возможности интернета практически безграничны.

Поэтому стоит обратить внимание и на положительные черты интернета, способные позитивно повлиять на психику и поведение подростка.

**По результатам анкетирования среди подростков школы, можно сделать вывод о положительных аспектах влияния интернета на современную жизнь:**

* Способ показать, проявить себя( разместив свою собственную страничку, написанные программы и прочее).
* Через Интернет можно найти друзей, родственников, с которыми давно оборвана связь.
* Получение электронной почты.
* Благодаря доступности информации, ребенок может за короткий срок разрешить все, некоторое время назад интересовавшие его вопросы.
* Общение самыми различными способами.
* Улучшение качества жизни людей, в том числе и подростков, с ограниченными возможностями (миллионы инвалидов получили возможность реальной удаленной работы, возможность общаться с друзьями).
* В Интернете существует огромные библиотеки всевозможной литературы, с очень интересной, за частую, редкой информацией, так необходимой в процессе учебы.
* Интернет дает возможность многому научиться, получить профессию, либо поднять свои навыки на иной уровень.
* Юные интернет – пользователи осваивают азы новых технологий, тем самым повышают уровень своей коммуникационной грамотности.

**2.3. Результаты практической части исследовательской работы.**

**Выборка исследования:**

Исследования проводились на базе МКОУ «Покровская СОШ Родинского района » Алтайского края. В эксперименте принимали участие ученики 7-11 классов в количестве 21 человек. Из них 13 девочек и 8 мальчиков.

В социологическом опросе приняло участи 8 учителей школы.

**Результаты анкетирования учащихся.**

Известно, что подростковый период – время стрессов. Подросток испытывает стресс везде: в школе, в семье, с друзьями. Что делать с эти чувством неудовлетворенности, где найти выход своим эмоциям?

Участие в виртуальном мире позволяет подросткам расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире. Поиск собственного круга общения идет параллельно тенденции отделения от родителей. Подростки хотят быть независимыми, заниматься чем –то своим. Интернет в этом плане особенно заманчив: он удовлетворяет потребности в лидерстве и стимулирует предприимчивость. Подросток пытается жить в другом мире – виртуальном, где все возможно, где все дозволено, где он сам устанавливает правила общения, игры.

Поэтому проведенное нами **анкетирование** показало следующие результаты:

1. Какой из 3 предметов ( ПК, мобильный телефон или телевизор) наиболее необходим для вашей жизни?

Телефон – 25, ПК – 40, телевизор- 5 человек.

**Диаграммы в % соотношении.**

2.Знакомы ли вы с Интернетом?

Да – 58. Нет – 12 чел.

1. С какой целью вы используете Интернет?

Для поиска информации – 21,

Для отдыха – 15 человек

Для общения – 20

Для учебы – 6

Для развлечения – 21

1. Сколько времени вы проводите в сети – Интернет?

30 мин – 3 чел, 1 час – 8 чел, 2 часа – 7 чел, 3 часа – 2 чел, более 4 часов – 1 чел.

1. Как часто вы предпочитаете развлечения интернета и компьютерные игры общению с друзьями?

Часто – 15, редко – 2, выбираю общение с друзьями – 4 чел.

1. Какие сайты вы чаще всего посещаете?

Социальные – 15, развлекательные – 4, познавательные – 5, информационные – 15, тематические – 6.

**Вывод:** Анализ анкетирования подростков показал, что 83 % учащихся являются активными пользователями интернет – ресурсов, используя их с целью поиска информации, для учебы, а также для общения с друзьями, поэтому наиболее популярными сайтами среди подростков являются социальные и информационные. При этом проводят в интернете от 1 часа до более 4 часов в день 46 % опрошенных, которых можно назвать «тяжелыми» пользователями. Остальные учащиеся проводят в интернете не более 2 часов в день, относясь к группе «обычных пользователей Интернетом».

**2.4. Результаты тестирования учащихся:**

В 1996 году доктор Янг разработала краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от сети интернет. Это **тест** мы предложили учащимся нашей школы.

1. Есть ли у вас непреодолимое желание через небольшие промежутки времени снова и снова проверять свой e-mail или заходить в социальную сеть?

Да – 19, нет – 0, не всегда – 2 человек.

1. Ощущаете ли вы потребность в увеличении времени, проведенного в сети?

Да – 15, нет – 3, редко – 3человек.

1. Как часто вы замечаете слова «еще пару минут…….», когда находитесь в сети\ за игрой?

Часто – 21, редко – 0, никогда не замечал – 0, всегда замечаю – 5 человек.

1. Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, когда кто-то беспокоит вас, когда вы в сети Интернет?

Часто – 15, редко – 3, никогда – 0, всегда – 3 человека.

1. Страдает ли ваша учеба в школе или личная жизнь из –за Интернета?

Да – 16, нет – 3, не очень – 2 человек.

1. Находитесь ли вы в он- лайн больше, чем предполагали?

Да – 21, нет – 0, редко – 0 человек.

1. Используете ли вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или плохого настроения?

Да – 14, нет – 5, редко – 2 человек.

**Вывод:**

Т.о предложенные формы социологического исследования позволили сделать вывод:

Значительная часть опрошенных учащихся школы являются «скрытыми интернетоманами».

Редко используют Интернет - 21 % опрошенных.

Обычные пользователи сети Интернет – 17 % опрошенных,

Чрезмерно используют сеть Интернет – 46 % опрошенных.

Главная причина таковых результатов:

Чтобы выявить значение интернета для учеников, учителя, школы сегодня, с точки зрения учебного процесса, мы провели социологический опрос учителей нашей школы.

* 1. **Результаты соц.опроса учителей школы: Диаграмма.**

1.Как часто Вы используете Интернет?

Ежедневно-8чел, Часто-0 чел, по мере необходимости-0чел.

2.С какой целью Вы используете Интернет?..

Для получения информации-8 чел, Для работы (подготовка к урокам, заполнение сетевого города)-4, Для общения 4 чел, Для развлечения-0 чел.

3.Какие сайты Вы чаще всего посещаете?

Социальные-0 чел, Развлекательные-0 чел, Познавательные-4 чел, Информационные- 2 чел., Тематические-8 чел.

4. Как Вы считаете, Интернет – это «благо» или «зло» для учеников?

Благо-0 чел, Зло-0 чел, И благо и Зло-8 чел.

**Вывод:** Анализ результатов социологического опроса учителей школы показал, что и среди учителей интернет пользуется большой популярностью, но в отличие от учащихся школы, интернет необходим им преимущественно для работы, для получения необходимой информации, поэтому наиболее популярными сайтами среди учителей являются информационные и познавательные.

Для учащихся, по мнению учителей, интернет – это очень важный и неотъемлемый информационный ресурс, необходимый, прежде всего для учебного процесса, для развития коммуникационных умений, навыков работы с ИКТ. Только в этом случае интернет будет приносить пользу ученику и создавать позитивные условия его обучения. В остальных случаях подростку необходима помощь и контроль учителя, родителя в поисках оптимального варианта использования интернета.

1. **Часть. Заключительная часть.**

**Вывод.** Итак, человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днем все больше и больше людей (особенно детей) становятся психологически зависимыми от компьютерных игр. Каждый день они подходят к компьютеру и «получают дозу» — кто 20 минут, кто час, а кто и того больше… Это проблема. Можно только предполагать, к чему она может привести человечество в своем дальнейшем развитии. Мы должны задуматься над этим уже сегодня. Разные научные дисциплины должны объединиться в исследовании этой области, а психология должна стать во главе этих работ — работ по исследованию психологических аспектов взаимодействия человека с компьютером.

В нашем исследовании нами была сделана попытка выявить наиболее подверженные компьютерной зависимости группы подростков.

**Результаты исследования показали:**

1. В зону риска среди подростков 15-16 лет нашей школы попадают 46 % опрошенных.
2. Гипотеза оказалось верной: у детей среднего и старшего школьного возраста существует Интернет-зависимость и игровая зависимость.
3. Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание человека.
4. Я считаю, что говорить о синдроме Интернет – зависимости однозначно нельзя. Не все пользователи Интернета «поглощаются» виртуальной реальностью и приобретают психическую зависимость.
5. На мой взгляд, негативное влияние Интернета находится в прямой пропорции от личности пользователя.
6. Зачастую Интернет–зависимость – это следствие гиперкомпенсации внутриличностных проблем человека. Мне кажется, что в таких случаях Интернет хотя бы частично помогает человеку.
7. Воспитание компьютерной культуры, самовоспитание пользователей – вот противоядие Интернет – зависимости.
8. Говорят, что Интернет – благо «нового поколения», я согласна с этим и надеюсь, что новое поколение воспользуется Интернетом во благо.

**Результаты исследования показывают**, что школьники достаточно адекватно воспринимают возможности Интернета как источника информации в первую очередь. Но однако, не принятия учениками отрицательных сторон Интернета и компьютера могут привести к негативному влиянию на психическое и физическое здоровье личности.

Можно ли помочь этим молодым людям? Лечение компьютерной и интернет-зависимости разной степени может проводиться различными методами. Но, перед тем как принять окончательное решение о лечении человека от компьютерной зависимости, надо понять, почему он предпочитает жить в придуманном мире, а не в реальном, что заставляет его так поступать. А когда причины известны, то и методы должны выбираться в соответствии с ними, для того чтобы эти причины устранить. Чаще всего это неуверенность в себе и своих возможностях, неумение общаться с другими людьми, внутренние и внешние конфликты, которые подросток не может или не хочет решать.

**Итак, можно сделать вывод:**

человек, попадающий под зависимость от Интернета должен обладать определенными чертами характера, а именно слабой волей, страхом перед мнением общественности, стремлением к одобрению, повышенная чувствительность к критике и неодобрению. Человек, находящийся в группе риска боится брать на себя ответственность за свои поступки, он не может делать выбор.

Исходя из этого, мы разработали практические рекомендации по профилактике интернет – зависимости, опираясь на многочисленные литературные источники:

1. Установить предел времени, которое можно проводить в Интернете,
2. Заставлять себя время от времени несколько дней подряд не работать в Интернете,
3. Программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета,
4. Заставлять себя вместо работы в Интернете заниматься своим хобби.
5. Вычислить сайты, форумы, чаты не относящиеся к образованию, и ограничить, а то и вовсе прекратить их посещение.

**Используемая литература**

1. [http://www.membrana.ru](http://www.membrana.ru/)
2. [http://med.rax.su](http://med.rax.su/)
3. <http://www.imago.spb.ru/soulbody/articles/article3-print.htm>
4. <http://flogiston.ru/>
5. Бурова (Лоскутова) В.А. Кибераддикты среди нас // Газета «Известия», С.

4.− №2 (2). − 2001.

1. [http://www.computeraddiction.com](http://www.computeraddiction.com/)
2. <http://www.rusmedserv.com/>
3. <http://www.cnews.ru/reviews/>
4. <http://www.newizv.ru/>
5. <http://www.mk.ru/>

11).Здоровье школьника (№2, февраль 2008).

12). Здоровье школьника (№5, декабря 2008).

13). ИКТ (№19, октябрь 2008).

14). ИКТ (№4, февраль 2009).

15). ИКТ (№7, март 2009).

16). Школьный психолог (№12, март 2004).