

Интернет-зависимость среди современных школьников и пути борьбы с ней

А. Каминская
8 класс, МОУ «СОШ № 13» г. Вологды
научный руководитель О.Ю. Рыбичева

Введение

Актуальность темы. В наше время интернет является практически неотъемлемой частью жизни каждого человека и применяется во многих сферах нашего общества, что не может не сказываться как положительно, так и отрицательно. Основной проблемой интернет-зависимости является избыточное использование интернета. Так, отмечается стремление проводить в интернете все более увеличивающиеся отрезки времени; побуждение тратить на обеспечение работы в интернете все больше денег; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту времяпрепровождения в интернете; способность и склонность забывать о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой; нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности сетью Интернет; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна; избегание физической активности или стремление сократить ее, пренебрежение личной

гигиеной из-за стремления проводить все без остатка «личное» время в интернете, злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами. Особенно опасно излишнее использование интернета для школьников, психика которых, особенно в подростковом возрасте, является неустойчивой, а причиненный вред может иметь серьезные физические последствия и психические нарушения. В связи с этим изучение интернет-зависимости у подростков и выявление путей ее снижения является особенно актуальным.

Цель работы: определить наличие проблемы интернет-зависимости среди учащихся нашей школы и разработать рекомендации по ее профилактике или снижению.

Задачи:

- изучить сущность и содержание понятия «интернет-зависимость»;
- выявить причины интернет-зависимости, пути борьбы с интернет-зависимостью;
- проанализировать зависимость школьников от интернета среди учащихся 5–11 классов МОУ «СОШ № 13 им. А.А. Завитухина» г. Вологды;
- составить практические рекомендации для родителей по профилактике и снижению интернет-зависимости у детей.

Объект исследования: учащиеся 5–11 классов МОУ «СОШ № 13 им. А.А. Завитухина» г. Вологды.

Предмет исследования: интернет-зависимость учащихся 5–11 классов МОУ «СОШ № 13 им. А.А. Завитухина» г. Вологды.

Гипотеза: большинство учащихся 5–11 классов МОУ «СОШ № 13 им. А.А. Завитухина» г. Вологды интернет-зависимы.

Глава 1. Теоретические основы интернет-зависимости

1.1. Сущность и содержание понятия «интернет-зависимость». Причины интернет-зависимости

Термин «интернет-зависимость» предложил в 1996 году американский психотерапевт и психофармаколог Айвен Голдберг. Он определил ее как патологическую тягу к интернету и охарактеризовал как «оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности». В современных исследованиях под интернет-зависимостью понимается расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти (табл.).

Профессор Кимберли Янг считает, что каждый, у кого есть доступ к модему и выходу в интернет, может стать интернет-зависимым, причем наибольшему риску подвергаются владельцы домашнего компьютера. Исследуя интернет-зависимых, К. Янг выяснила, что они чаще всего используют чаты (37%), телеконференции (15%), e-mail (13%), www (7%) и 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. Интернет-зависимые преимущественно пользуются теми аспектами интернета, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в высокоинтерактивных средах. То есть большая часть интернет-зависимых пользуется сервисами интернета, связанными с общением. Поскольку большую часть интернет-зависимых в исследовании Янг составили те, кто пользуется сервисами интернета, основной частью которых является общение, то ее выводы относительно всех интернет-зависимых касаются скорее именно этой группы людей. Хотя, исходя из данных Янг, можно выделить две совер-

Определение понятия «интернет-зависимость» в работах ученых

Автор	Определение
А.К. Голдберг	Интернет-зависимость – это расстройство поведения в результате использования интернета и компьютера, оказывающее пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека [5]
Ф.Г. Лавпаче	Интернет-зависимость – это форма зависимого поведения, которое связано с использованием всемирной сети Интернет, при котором можно наблюдать объединение реальной и виртуальной действительности и перемещение реальных целей в виртуальную реальность [3]
С. Варламова, Е. Гончарова, И. Соколова	Интернет-зависимость – негативное социальное явление, характеризующееся чрезмерным временем нахождения пользователя в интернете вне рамок рабочих/учебных задач, а также эмоциональной зависимостью от пользования сетью, приводящей к отрицательным трансформациям социальных связей пользователя и существенному ухудшению его образа и качества жизни [1]

шенно различные группы пользователей: ищущих в интернете общение (91%) и ищущих информацию (9%). Относительно того, какие особенности интернета являются для них наиболее привлекательными, 86% интернет-зависимых назвали анонимность, 63% – доступность, 58% – безопасность и 37% – простоту использования. По данным Янг, интернет-зависимые используют интернет для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности «творения персоны», вызывая тем самым определенную реакцию окружающих, а также для получения признания окружающих. Данная болезнь поражает более молодую часть населения, преимущественно подростков и молодых людей [2].

Вместе с этим следует отметить, что использование современных компьютерных технологий практически во всех сферах деятельности человека – уже свершившийся факт. Всего за несколько десятилетий сформировалась компьютерная субкультура, со своей виртуальной средой обитания, слэнгом и стилем жизни. Во многом она напоминает реальный социум. Здесь можно найти совершенно все, от работы и образования до рекомендаций по совершению суицида, изготовлению взрывных устройств и наркотиков. Поэтому все чаще в прессе появляются сообщения о том, что агрессия со стороны подростка привела к трагическому случаю. Пару десятилетий назад мы не могли себе представить, что компьютерная зависимость будет настолько актуальна и что с каждым днем актуальность этой проблемы будет только возрастать.

Каковы же причины интернет-зависимости?

1. Современные исследователи к одной из причин интернет-зависимости относят

особые свойства характера. Например, повышенную обидчивость, тревожность, склонность к депрессии, уход от проблем. Молодые люди, страдающие интернет-зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию интернет-зависимости.

2. Формирование интернет-зависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или, наоборот, завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов, затруднения в общении и взаимопонимании. Все больше людей предпочитают уходить с головой в виртуальный мир, не желая противостоять жизненным трудностям, выстраивать отношения с окружающим миром и обществом. Заключившись на каких-либо видах деятельности в интернете, они получают приятные эмоции, которые помогают им «убежать» от реального мира или которые они могут испытать, находясь в интернете [2].

Большинство исследователей выделяют следующие основные типы интернет-зависимости:

- навязчивый интернет-серфинг (постоянный поиск информации в интернете);
- виртуальное общение;
- страсть к биржевым интернет-торгам и азартным играм онлайн;
- киберсекс (зависимость от порносайтов);
- компьютерные сетевые игры [3].

Таким образом, интернет для аддиктов (аддиктами называют интернет-зависимых людей) является практически идеальным способом быстрого удовлетворения практически любых нереализованных потребно-

стей, включая потребности в безопасности, уважении, любви, признании и самоактуализации.

Сложность разграничения обычного использования компьютера и интернета на работе, учебе или в быту от сформированной зависимости заключается в том, что компьютером и интернетом ежедневно пользуются подавляющее большинство людей, нередко проводя у монитора много часов подряд. В связи с этим фактор времени, проведенного за компьютером, не может рассматриваться в качестве основного или единственного критерия зависимости от компьютера и интернета. Зависимость начинается там, где возникает замещение удовлетворения реальных потребностей потребностью к доступу в виртуальное пространство, позволяющему избегать проблем, реализовать свои фантазии, компенсировать дефицит общения и так далее.

Симптомы интернет-зависимости делятся на психологические и физические. Физические признаки наиболее явные, но их проявление – показатель существующей проблемы интернет-зависимости. К ним относятся боли в спине, суставах кисти, головные боли, нарушение сна. К психологическим признакам относятся: избегание социального взаимодействия, перепады настроения, связанные с отсутствием гаджетов; у интернет-зависимых подростков зачастую наблюдается снижение успеваемости. Серьезным признаком является обман относительно своего местонахождения [3; 4].

1.2. Пути борьбы с интернет-зависимостью

Существующие подходы к решению проблемы интернет-зависимости не всегда эффективны. В различных социальных учреждениях в настоящее время профилактика интернет-зависимого поведения ограничи-

вается лекционными материалами о вреде, который наносится личности чрезмерным использованием интернета. Такая информация необходима, но она до конца не решает проблему интернет-зависимости. В рамках предупреждения развития аддиктивного поведения важно сформировать личностное сопротивление к разного рода химическим зависимостям, выработать при работе с компьютером чувство меры, сформировать и развить комплекс экзистенциальных базовых социальных умений (умение выражать свои чувства, эмоции; умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, как знакомыми, так и незнакомыми; умение регулировать свое эмоциональное состояние в зависимости от ситуации) [3]. Профилактика зависимого поведения имеет большое значение в подростковом возрасте. Предотвращение формирования патологического использования компьютеров и интернета причисляется к заданиям первичной профилактики, которая реализуется по трем направлениям:

- воспитательная работа среди подрастающего поколения;
- развитие санитарно-гигиенического воспитания общества;
- административно-законодательные работы.

Первичная профилактика сконцентрирована на повышении уровня психологической адаптации личности, на межличностном взаимодействии, на знакомстве с особенностями развития интернет-зависимости и ее последствиями. Достаточно большое значение имеют внутрисемейные отношения. Развитие гармоничных доверительных отношений в семье, общие интересы – это залог целостного развития личности. Человеку в подростковом возрасте требуются ненавязчивый, умеренный контроль и опека над его действиями с направленностью на раз-

витие самостоятельности и способности нести ответственность за свою жизнь.

Вторичная профилактика заключается в изучении личности, причин и механизмов поведения интернет-зависимых. Она направлена на профилактику развития интернет-зависимости и восстановление личностного и социального статусов.

Если отношения внутри семьи имеют манипулятивный характер, то работа с такой семьей должна быть направлена на то, чтобы научить их самих управлять своими собственными зависимостями, выработать внутрисемейное эффективное взаимодействие.

Создателем интерактивной группы поддержки интернет-зависимых людей – И. Голдбергом были предложены следующие приемы по преодолению зависимости.

1. Необходимость принятия зависимости. Для того чтобы преодолеть интернет-зависимость, человеку необходимо признать, что проблема существует.

2. Установить причины, которые находятся в основе интернет-зависимости.

3. Необходимо решать существующие реальные проблемы. Один из эффективных способов борьбы с интернет-зависимостью – это заняться реальной жизнью и исключить интернет на некоторое время. Необходимо сменить обстановку; общение с друзьями, занятия спортом и т.д. помогут справиться с зависимостью.

4. Осуществление контроля за работой на компьютере и в интернете. Совсем не обязательно выключать компьютер – необходимо ограничить время нахождения в сети.

5. Необходимо научить различать интерактивную фантазию и полезное использование интернета [5].

В заключение хотелось бы сказать, что непрерывно увеличивающаяся компьютеризация современного общества делает

актуальной проблему использования интернета. Реальные интернет-возможности захватили современного молодого человека. Увеличилось количество пользователей среди молодого поколения, для которых разрабатываются новые программы, но это увлечение привело к быстро развивающемуся аддиктивному поведению, которое обусловлено отсутствием принятия профилактических мер. С раннего детства желательно внушать человеку мысль, что современные гаджеты и интернет – это средства работы и образования, а не досуга. И отношение к компьютеру и интернету должно быть как к инструменту. Необходимо проводить со школьниками, начиная с начальной школы, разъяснительные мероприятия, которые могут включать в себя различные игры, беседы, презентации. Интернет-зависимость в большей степени свойственна подросткам, поэтому необходимо уделять особое внимание этой возрастной категории. Также следует разработать программу, которая будет способствовать формированию у молодежи сознательного отношения к использованию интернета и к времяпрепровождению в сети. Это, несомненно, позволит снизить степень их зависимости, поспособствует достижению действенных поведенческих стратегий и увеличению личностных ресурсов. Будут развиваться и навыки межличностного взаимодействия, что приведет к успешному разрешению стресс-факторов, повышению степени коммуникабельности, самооценки.

Проведенный теоретический анализ позволяет нам перейти к анализу состояния интернет-зависимости среди обучающихся средних и старших классов одной из школ г. Вологды, а также формированию рекомендаций для родителей по предупреждению и снижению интернет-зависимости у детей.

Глава 2. Состояние интернет-зависимости среди обучающихся

2.1. Анализ результатов исследования по выявлению интернет-зависимости среди обучающихся 5–11 классов МОУ «СОШ № 13 им. А.А. Завитухина» г. Вологды

Для выявления интернет-зависимости среди обучающихся нами было проведено анкетирование школьников 5–11 классов МОУ «СОШ № 13 им. А.А. Завитухина». Всего было опрошено 58 человек, из которых 62% (36 чел.) – учащиеся 5–9 классов, 38% (22 чел.) – учащиеся 10–11 классов (рис. 1).



Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «В каком классе Вы учитесь?», % от числа опрошенных

Большая часть обучающихся как 5–9, так и 10–11 классов (58 и 59% соответственно), принявших участие в опросе, проводят в интернете от двух до шести часов в день (рис. 2). Более 7 часов в день – ученики 5–9 клас-



5-9 класс

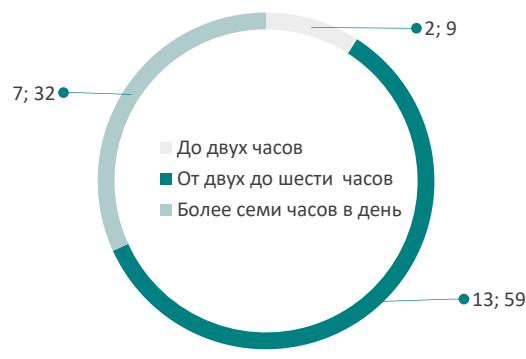
сов (31%), 10–11 классов (32%). 11 и 9% учащихся 5–9 и 10–11 классов соответственно – до 2 часов в день.

Чаще всего ученики 5–9 и 10–11 классов используют сервисы интернета: ВКонтакте (42 и 39%), Instagram (26 и 27%) и WhatsApp (8 и 9%), основной частью которых является общение (рис. 3). И также достаточный процент учащихся играют в онлайн-игры: например 33% из 5–9 класса, 45% из 10–11 класса.

Большинство детей из 5–9 и 10–11 классов считают, что интернет оказывает на них влияние (31 и 19 чел. соответственно; рис. 4). Причем из 5–9 класса 13 человек (42%) думают, что интернет оказывает на них положительное влияние, 9 человек (29%) – что отрицательное и 9 человек (29%) – что нейтральное. А 12 человек (63%) из 10–11 классов ответили, что на них интернет влияет положительно, только 2 человека (11%) считают это влияние отрицательным и 5 человек (26%) – нейтральным (рис. 5).

Постараемся выяснить, проявляется ли отрицательное влияние интернета в интернет-зависимости опрошенных.

Поскольку выделяют две основные причины интернет-зависимости, попытаемся на основе анализа ответов опрошенных выявить среди них долю школьников с признаками интернет-зависимости.



10-11 класс

Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Сколько времени Вы проводите в интернете?», % от числа опрошенных

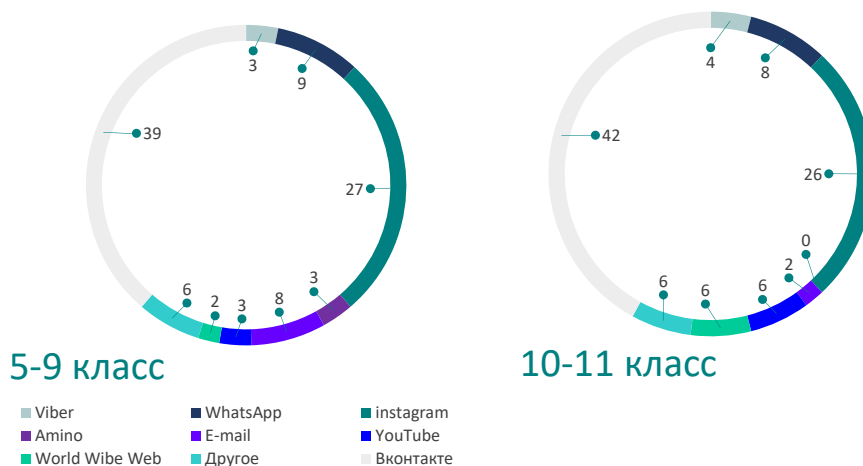


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос «Какие сервисы интернета Вы используете чаще всего (выберите не более 3 вариантов ответа)?», % от числа опрошенных

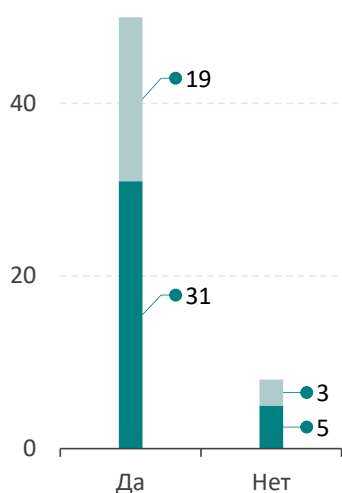


Рис. 4. Распределение ответов на вопрос «Считаете ли Вы, что интернет оказывает на Вас влияние?», % от числа опрошенных

Для определения интернет-зависимости, связанной с особыми свойствами характера, мы задавали школьникам ряд вопросов. Анализ ответов на первый из них показал, что 25% опрошенных 5–9 класса и 32% – 10–11 класса считают себя излишне обидчивыми и тревожными (рис. 6).

14% опрошенных 5–9 класса наблюдают у себя склонность к депрессии и уходу от проблем, 42% – частично наблюдают у себя такую особенность. В 10–11 классе ответы распределились следующим образом: 23% – считают себя склонными к депрессии, 27% – частично видят такую тенденцию (рис. 7).

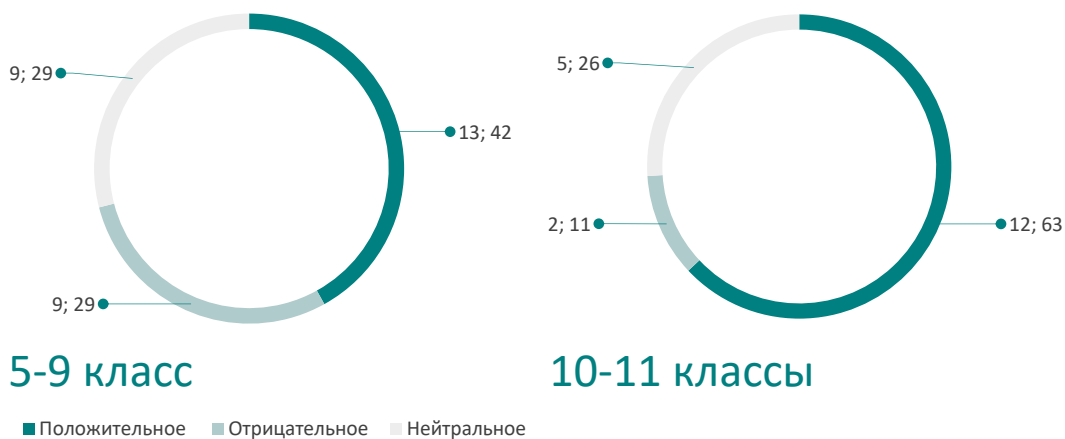


Рис. 5. Распределение ответов на вопрос «Какое влияние на Вас оказывает интернет?», % от числа опрошенных

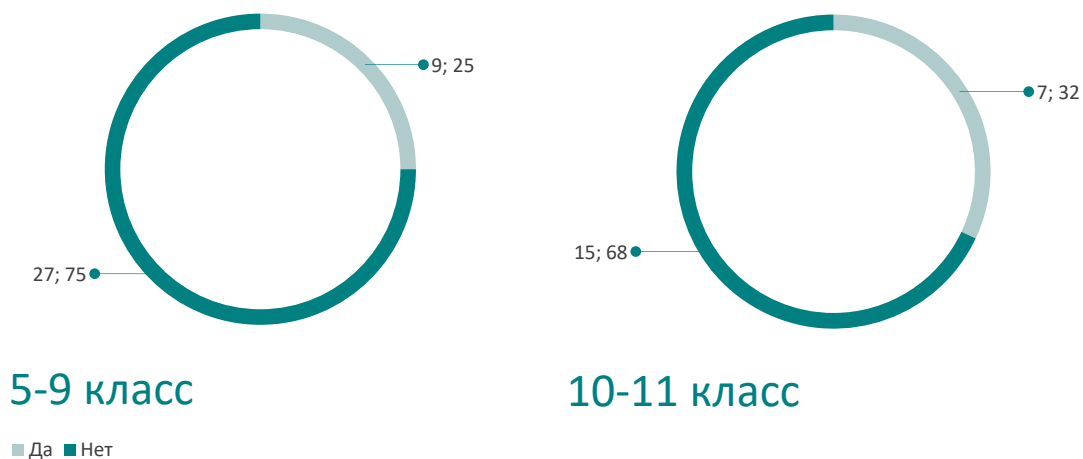


Рис. 6. Распределение ответов на вопрос «Считаете ли Вы себя излишне обидчивым, тревожным?», % от числа опрошенных

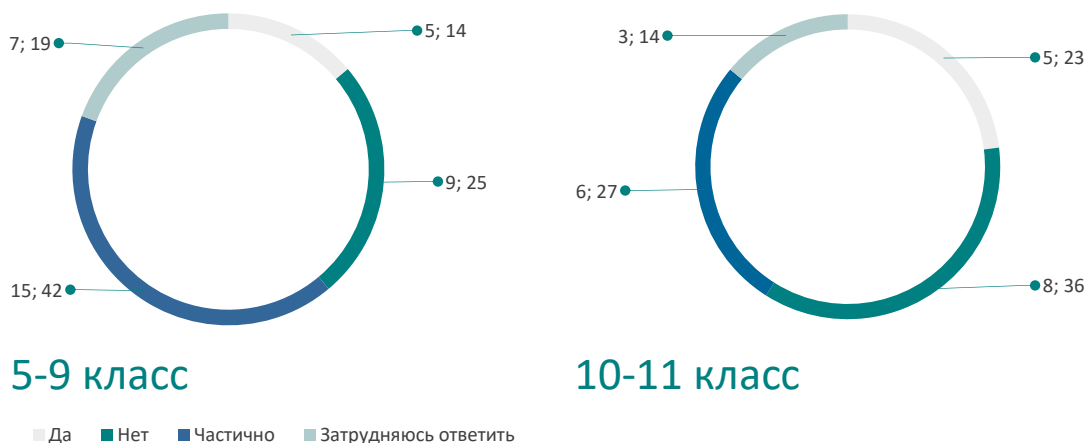


Рис. 7. Распределение ответов на вопрос «Считаете ли Вы себя склонным к депрессии и уходу от проблем?», % от числа опрошенных

При этом 31 человек (86%) и 17 человек (77,3%) из 5–9 и 10–11 классов соответственно считают себя коммуникабельными, способными легко устанавливать контакты со сверстниками и знакомыми (рис. 8).

Причем анализ ответов на вопрос, связанный с желанием непрерывного общения, показал, что у 13% опрошенных 5–9 класса подобное желание присутствует, у 44% – иногда проявляется; 18% учащихся 10–11 класса тоже считают, что им присуще подобное желание, а 41% опрошенных полагают, что у них оно проявляется иногда (рис. 9).

На вопрос о потребности в постоянном притоке информации 33% опрошенных сре-

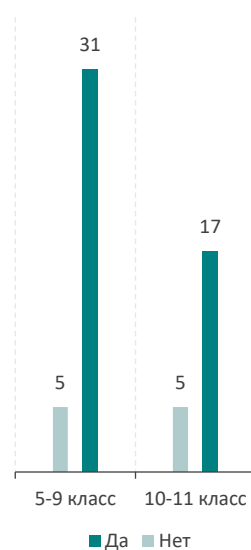


Рис. 8. Распределение ответов на вопрос «Вы легко устанавливаете контакт со сверстниками/знакомыми?», % от числа опрошенных

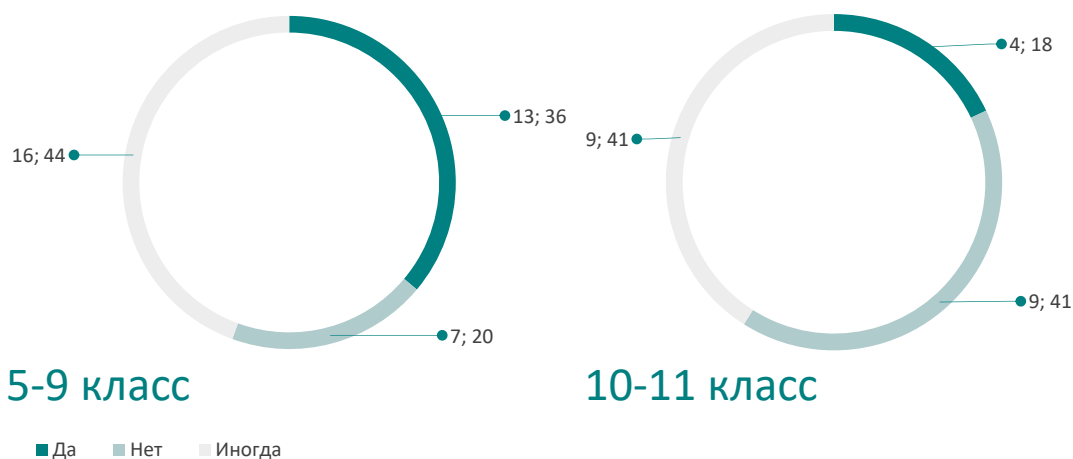


Рис. 9. Распределение ответов на вопрос «Присуще ли Вам желание непрерывного общения?», % от числа опрошенных

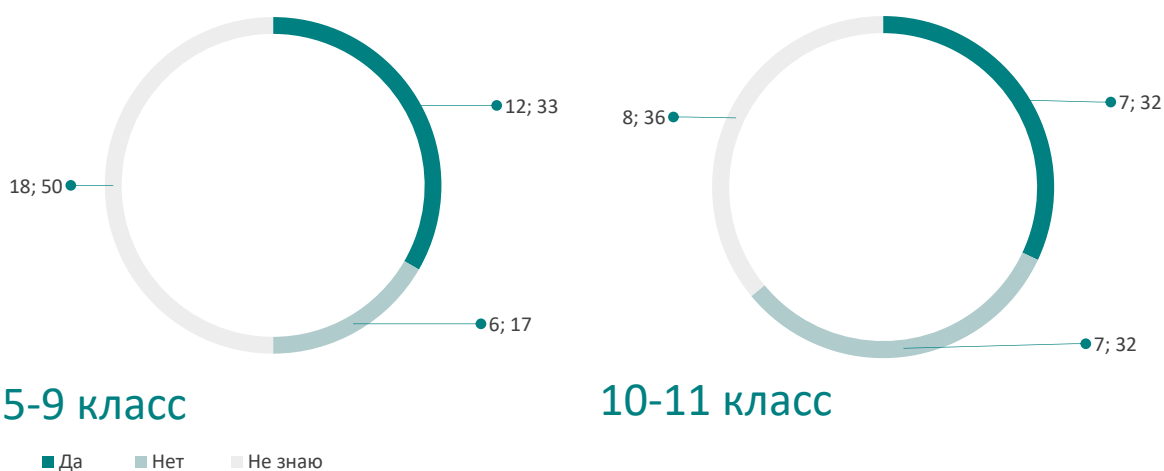


Рис. 10. Распределение ответов на вопрос «Нуждаетесь ли Вы в постоянном притоке информации?», % от числа опрошенных

ди обучающихся 5–9 класса и 32% – среди обучающихся 10–11 класса ответили, что нуждаются в нем (рис. 10).

Таким образом, особые свойства характера, которые могут способствовать формированию интернет-зависимости, проявляются у существенной части опрошенных как 5–9, так и 10–11 классов. Например, от 25 до 32% школьников считают себя излишне обидчивыми и тревожными; от 14 до 23% опрошенных соответственно наблюдают у себя склонность к депрессии и уходу от проблем. Причем большая часть (более 70%) учеников считают себя коммуникабельными, и значительной их доле (18–36%) присуще желание непрерывного общения и потреб-

ность в постоянном притоке информации. Учитывая это, а также то, что большая доля школьников проводит много времени в интернете, можно сделать вывод о том, что до 30% школьников могут уходить от проблем и для самореализации в виртуальное пространство, формируя тем самым интернет-зависимость.

Для определения интернет-зависимости, связанной с особенностями воспитания и отношений в семье (гиперопека и завышенные требования), мы задавали школьникам два вопроса. Анализ ответов на них показал, что по отношению к 22 и 14% опрошенных 5–9 и 10–11 классов родители проявляют гиперопеку, а по отношению к 25 и 41% соответ-

ственно – предъявляют завышенные требования (рис. 11, 12). Причем в большей степени предъявление завышенных требований испытывают на себе старшеклассники. Это объясняется, в первую очередь, необходимостью успешной сдачи ими экзаменов и поступления в учебные заведения. На основе полученных данных можно сделать следующий вывод: у 20 – 40% опрошенных наблюдаются сложные отношения в семье, касающиеся вопросов воспитания, что также может способствовать развитию интернет-зависимости.

Симптомы психосоматических нарушений, которые также могут говорить о наличии интернет-зависимости, выделяют у себя до 50% опрошенных обеих групп. Так, у 8% учащихся 5–9 классов и 18% опрошенных 10–11 классов наблюдаются боли в спине, кистях и суставах (рис. 13).

У 47 и 41% опрошенных соответственно есть проблема с нарушением сна (рис. 14).

Перепады настроения, связанные с отсутствием гаджетов, замечали у себя 28% опрошенных 5–9 класса и 5% опрошенных 10–11 класса (рис. 15).

Свою интернет-зависимость по шкале от 1 до 10 большинство учащихся 5–9 класса (45%) оценивают на 4–5 баллов, 8% – на 9–10 баллов, 44% – на 6–8 баллов, 3% – на 1–3 балла. Обучающиеся в 10–11 классе оценивают свою зависимость от интернета так: от 1 до 3 баллов – 18%, от 4 до 5 – 9%, от 6 до 8 – 50%, от 9 до 10 баллов – 23% опрошенных (рис. 16).

Проанализировав данные социологического опроса, можно констатировать, что примерно 30% опрошенных склонны к интернет-зависимости или уже являются интернет-зависимыми. Также хотелось бы отметить, что учащиеся 10–11 класса более подвержены аддиктивному поведению в силу особенностей семейного взаимодействия.

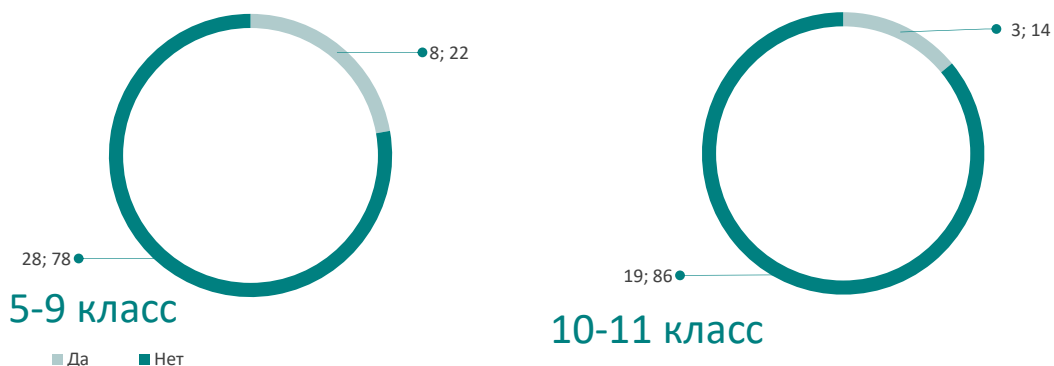


Рис. 11. Распределение ответов на вопрос «Проявляют ли родители к Вам гиперопеку?», % от числа опрошенных

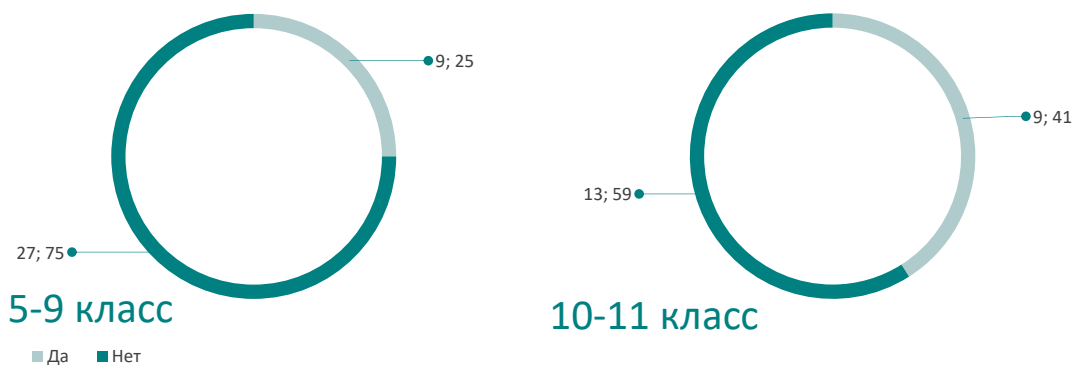


Рис. 12. Распределение ответов на вопрос «Предъявляют ли к Вам родители завышенные требования?», % от числа опрошенных

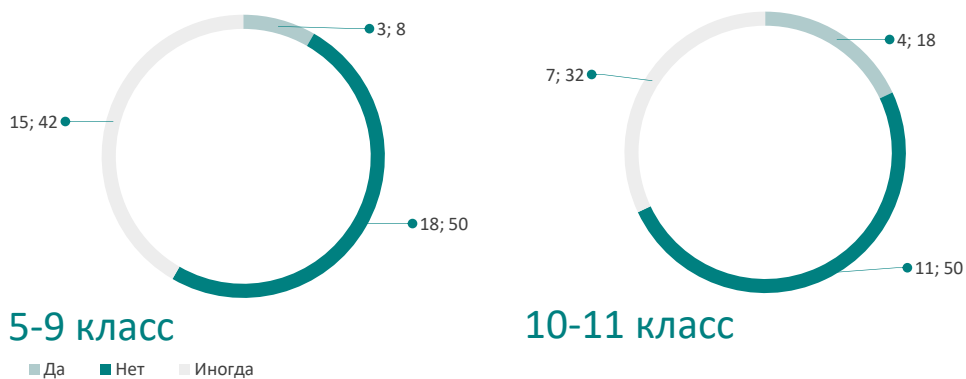


Рис. 13. Распределение ответов на вопрос «Есть ли у Вас боли в спине, суставах и кистях?», % от числа опрошенных

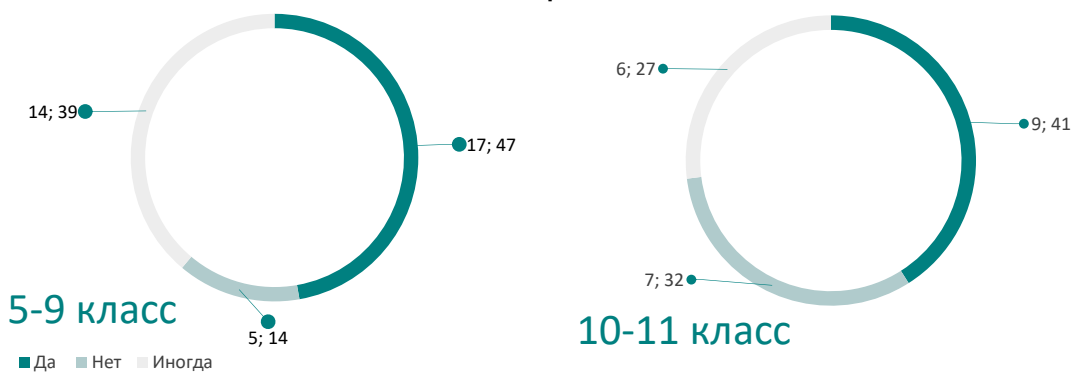


Рис. 14. Распределение ответов на вопрос «Есть ли у Вас такая проблема, как нарушение сна?», % от числа опрошенных



Рис. 15. Распределение ответов на вопрос «Наблюдаются ли у Вас частые перепады настроения, связанные с отсутствием гаджетов?», % от числа опрошенных

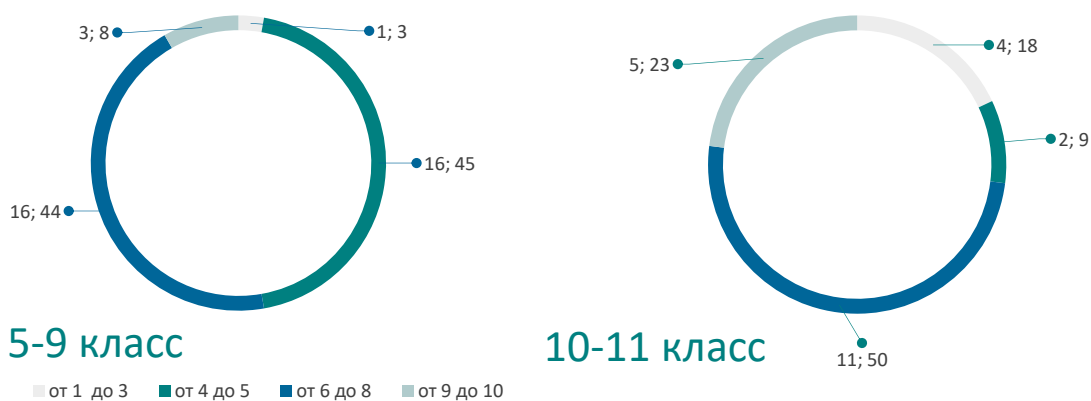


Рис. 16. Распределение ответов на вопрос «Оцените свою зависимость от интернета по шкале», % от числа опрошенных

2.2. Рекомендации для родителей по предупреждению и снижению интернет-зависимости у детей

Так как интернет-зависимость в основном формируется из-за особых свойств характера подростка и особенностей семейных отношений, мы, опираясь на работы известных ученых, выделили рекомендации, которые, на наш взгляд, могут способствовать предупреждению и снижению интернет-зависимости [6].

Рекомендации для предупреждения интернет-зависимости

1. Не используйте телефон или планшет в качестве «няни» для ребенка.

Больше общайтесь, интересуйтесь жизнью и увлечениями своего ребенка, организуйте совместный досуг, читайте вместе интересную для ребенка художественную литературу, фотографируйте природу и животных, создавайте пространство для личного общения ребенка с друзьями, разрешайте приглашать друзей в гости.

2. Не применяйте электронные устройства в качестве поощрения или наказания.

Если ребенок провинился, следует объяснить, в чем он неправ, помочь исправить ошибку, привлечь к общим делам. Это научит ребенка воспринимать интернет нейтрально, как одну из сфер жизни, а не как сверхценный объект, доступ к которому нужно получить любой ценой.

3. С ребенком необходимо прийти к соглашению по следующим вопросам:

- что разрешено делать в сети;
- где можно пользоваться мобильными устройствами;
- когда и сколько времени можно проводить в интернете.

Обсудите данные правила вместе с ребенком, согласуйте совместно пункты данного руководства, обращаясь к ребенку как к опытному пользователю, равному коллеге.

4. Для того чтобы оградить ребенка от опасностей, которые могут возникнуть в сети:

- расскажите об угрозах, с которыми ребенок может столкнуться в интернете;
- будьте в курсе событий ребенка в реальной жизни и в интернете;
- искренне интересуйтесь активностью ребенка в сети Интернет.

Ребенок должен понять, что анонимность в интернете – иллюзия и любое действие навсегда оставляет свой след. Любая личная информация, которую ребенок выкладывает в сеть, может быть использована другими людьми против него. Расскажите ему о средствах защиты персональных данных, помогите установить настройки приватности на всех посещаемых ресурсах.

5. Объявите «День свободы от интернета».

Заведите в семье особенные дни отдыха от технологий. Вы можете придумать семейные праздники или создать новые семейные традиции.

Рекомендации по снижению зависимости

1. Помогите ребенку найти себя вне интернета.

Чем больше у ребенка интересных занятий, хобби, тем меньше времени на бессмысленное блуждание по интернету. Важно поддержать ребенка в его начинаниях, отмечать успехи в деятельности, не связанной с интернетом.

2. Проявляйте обеспокоенность адекватно.

Если ребенок много времени проводит в интернете, поделитесь с ним своими опасениями. Ребенок должен чувствовать, что вы не осуждаете его, а проявляете заботу (например: «Я переживаю, что ты редко видишься с друзьями», «Я беспокоюсь, что ты не высыпаться», «Я волнуюсь о...»). Попытайтесь найти причину чрезмерной увлеченности интернетом.

Помните, в сети ребенка привлекает то, чего ему не хватает в реальной жизни. Попросите показать и рассказать, чем он занят в интернете. Важно, чтобы ребенок чувствовал: ваша цель не наказать, а помочь ему. В этом случае он сможет вам довериться.

3. Помогайте ему добиваться поставленных целей в отношении преодоления зависимости от интернета.

Например, вы можете установить таймер, определив ранее оговоренные с ребенком ограничения по времени, когда можно использовать и выключать свои компьютеры и мобильные устройства каждый день. После этого вы можете вознаградить его другими видами поощрений, если он успешно выполняет установленные договоренности.

4. Помогайте ребенку быть успешным в реальном мире: учебе, общении.

В этом случае ребенок не будет рассматривать интернет как единственное место, где можно найти друзей, почувствовать себя уверенным и защищенным.

5. Старайтесь сами соблюдать правила, которые установили для ребенка, иначе они будут бесполезны.

Совместная деятельность и общение детей и родителей, основанные на взаимном доверии и уважении, – это лучшее средство профилактики интернет-зависимости.

Заключение

Анализируя теорию, мы узнали, что под интернет-зависимостью понимается расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети,

а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти. Выделяется две причины интернет-зависимости, связанные с особыми свойствами характера и со специфическими внутрисемейными взаимоотношениями. Независимо от данных причин должна вестись профилактика интернет-зависимости. Особенно это касается подросткового возраста, характеризующегося неустойчивостью психики.

Исследуя интернет-зависимость среди обучающихся 5–11 классов МОУ «СОШ № 13 имени А.А. Завитухина» г. Вологды, мы выявили, что до 30% опрошенных обладают личностными свойствами, характерными для интернет-зависимых. Также у 20–40% опрошенных наблюдаются сложные отношения в семье, касающиеся вопросов воспитания, что может способствовать развитию интернет-зависимости. Данные выводы подтверждаются и ответами школьников, оценивших уровень своей зависимости примерно аналогично.

В рамках исследования нами были разработаны рекомендации для родителей по предупреждению и снижению интернет-зависимости у детей. Разрабатывая их для родителей, мы ориентировались на то, что проблема интернет-зависимости в основном связана с личностными особенностями школьников и семейными взаимоотношениями.

Хотелось бы также отметить, что выдвинутая гипотеза о наличии интернет-зависимости у большинства учащихся нашей школы не нашла подтверждения в нашем исследовании.

Источники

1. Варламова С., Гончарова Е., Соколова И. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2015. № 2 (125). С. 165–182.
2. Гуреева А.Ю., Сизов С.В. Интернет-зависимость: современное состояние проблемы // Бюл. мед. интернет-конф. 2015. № 2. С. 127–129.
3. Лавпаче Ф.Г. Психологические особенности профилактики интернет-зависимости в юношеском возрасте. // Вестн. Адыг. гос. ун-та. 2018. № 1 (213). С. 124–128.
4. Титов 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.
5. Интернет-зависимость – актуальная проблема общества. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost>
6. Рекомендации родителям по предупреждению интернет-зависимости детей. URL: <https://multiurok.ru/files/riekomiendatsii-roditeliia>

Анкета

Уважаемые школьники, предлагаем Вам принять участие в опросе, целью которого является изучение статистики времяпрепровождения в интернете.

Заранее благодарим за помощь в исследовании.

1. В каком классе Вы учитесь?

- 1–4 класс
- 5–9 класс
- 10–11 класс

2. Сколько времени Вы проводите в интернете?

- до двух часов
- от двух до шести часов
- более семи часов в день
- другое

3. Что чаще всего Вы ищете в интернете?

- социальные сети, YouTube и иные сервисы
- игры и сопутствующие товары
- общение с друзьями или одноклассниками
- информацию в личных или образовательных целях
- другое

4. Какие сервисы интернета Вы используете чаще всего (выберите не более 3 вариантов ответа)?

- ВКонтакте
- WhatsApp
- Viber
- Instagram
- Amino
- World Wibe Web
- e-mail
- Mailing list
- FTP
- Archie или WAIS
- другое

5. Считаете ли Вы, что интернет оказывает на Вас влияние?

- да
- нет

6. Если да, то какое?

- положительное
- отрицательное
- нейтральное

7. Считаете ли Вы себя излишне обидчивым, тревожным?

- да
- нет

8. Считаете ли Вы себя склонным к депрессии и уходу от проблем?

- да
- нет
- частично
- затрудняюсь ответить

9. Легко ли Вы устанавливаете контакт с коллективом?

- да
- нет

10. Проявляют ли родители по отношению к Вам гиперопеку?

- да
- нет

11. Предъявляют ли к Вам родители завышенные требования?

- да
- нет

12. Присуще ли Вам желание непрерывного общения?

- да
- нет
- иногда

13. Нуждаетесь ли Вы в постоянном притоке информации?

- да
- нет
- не знаю

14. Часто ли Вы играете в онлайн-игры?

- да
- нет

15. Есть ли у Вас боли в спине, суставах и кистях?

- да
- нет
- иногда

16. Есть ли у Вас такая проблема, как нарушение сна?

- да
- нет
- иногда

17. Наблюдаются ли у Вас частые перепады настроения, связанные с отсутствием гаджетов?

- да
- нет

18. Оцените свою зависимость от интернета по шкале:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10