

Свердловская область
Горноуральский городской округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
622933, Свердловская область., Пригородный район, с. Лая, ул. Зеленая площадь, 2,
Тел./факс 8(3435)47-88-30, email: ou4laya@mail.ru

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Интернет-зависимость»

Предмет Информатика

ученика 9 класса

Слободчикова Антона Романовича

Руководитель проекта:

учитель информатики

Пузанова Нина Леонидовна

с. Лая

2021 г.

Оглавление

Введение	3
1. Зависимость от Интернета: постановка проблемы, методы изучения, практика	5
1.1 Происхождение проблемы	5
1.2 Понятие и критерии Интернет-зависимости	6
1.3 Причины и последствия Интернет-зависимости	8
2. Влияние Интернет-зависимости на развитие личности школьника	10
2.1 Психологические особенности подростка	10
2.2 Анализ социологического опроса	11
2.3 Тестирование на интернет-зависимость	13
Заключение	15
Список используемой литературы	16
Приложения	17

Введение

Интернет – это телекоммуникационная сеть, которая стала глобальной и является основой для Всемирной паутины, а в 2008 году пользователей Интернета было более 1,4 млрд. человек, то есть примерно четверть населения Земли. Интернет не бесплатен, но его неограниченная возможность обмена информацией привлекает всех, потому многие платят деньги за доступ в Интернет, через посредников: провайдеров. Интернет не имеет собственника и его вообще нельзя выключить, так как нет единого центра управления, потому это теперь относительно свободная сеть, в которой у многих есть свои интересы, но все они, в любом случае, основаны на обмене разного рода потоками информации в виде текста, аудио, видеоматериалов и т. д [1].

Больше не нужно ходить в кинотеатр, на концерт любимой группы, засиживаться в библиотеке, утруждать себя походами по магазинам, всю необходимую Вам информацию Вы можете получить, не отходя от экрана Вашего монитора.

В данной работе изучается проблема Интернет-зависимости у школьников. Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений [3]:

- во-первых, по статистике: в мире интернет-зависимых в четыре раза больше, чем наркозависимых. В Европе, вслед за Азией и Америкой уже начали открывать соответствующие клиники. В России таких учреждений нет, да и пристрастие к Всемирной паутине зачастую не воспринимают как серьезную проблему;
- во-вторых, тем, что чрезмерное пристрастие к интернету разрушающе действует на ребенка, вызывает отрицательное воздействие на психику;
- в-третьих, отсутствием глубоких исследований в этой области в силу относительной новизны феномена Интернет-зависимости, который до настоящего времени в русскоязычной литературе практически не рассматривался.

Цель: исследование степени распространенности и особенностей проблемы интернет-зависимости среди подростков.

В связи с этим можно поставить следующие задачи:

1. Определить наиболее часто используемые Интернет-ресурсы.
2. Выяснить наличие и степень распространения зависимости от Интернета учащихся 5 – 8 классов.
3. Рассмотреть влияние Интернет-зависимости на личность подростка.

Объект исследования: интернет-зависимость подростков.

Предмет исследования: степень распространения интернет-зависимости среди подростков.

Гипотеза исследования: предполагаю, что в нашей школе среди детей есть ряд учащихся, относящихся к группе риска интернет-зависимости.

В качестве источников использованы электронные сайты и средства массовой информации, посвященные данной проблеме. Научная новизна исследования определяется недостаточной разработанностью в социально-психологической литературе данной проблемы.

Практическая значимость – результаты исследования могут быть полезны педагогу-психологу и родителям для профилактики Интернет-зависимости в школьном возрасте.

Глава I. Зависимость от Интернета: постановка проблемы, методы изучения, практика.

1.1 Происхождение проблемы [5]

Впервые расстройство было описано в 1995 году доктором Иваном Голдбергом. Несмотря на то, что в цели Голдберга не входило включение этого расстройства в официальные психиатрические стандарты, предложенное им описание базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Голдберг выделил следующие основные симптомы этого расстройства:

- использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс;
- использование Интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.

Всемирная паутина ежегодно привлекает в свои сети миллионы новых пользователей. Среднестатистический современный человек уже с трудом представляет свое существование без Интернета. Однако далеко не все могут точно ответить на вопрос, что такое Интернет – ведь для каждого из нас он играет свою роль.

Произнося сегодня слово «Интернет» большинство из нас не думает о технической стороне дела – намного более интересным представляется то, что может дать Интернет человеку. Что такое Интернет в человеческом сознании на сегодняшний день?

Анализируя мотивы, которые заставляют людей посвящать ощутимую часть своего времени пребыванию на просторах Сети, можно сделать вывод, что для большинства из нас Интернет – это общение. Кто-то покорен социальными сетями, часами просиживая здесь в поисках единомышленников, одноклассников или просто интересных людей. Кому-то больше по душе общение на форумах, при помощи ICQ или Skype. Кто-то ищет свою половинку в сервисах знакомств. И самое главное – Интернет

позволяет без проблем общаться с людьми, в каком бы месте земного шара они не находились развлечение. Слушать музыку, смотреть фильмы, играть в игры, читать книги, проходить тесты, можно не выходя из режима он-лайн – ведь этого добра в Интернете великое множество!

Интернет, безусловно, лучший источник информации. Многие люди используют его для пополнения своих знаний в тех или иных сферах: читают полезные статьи, записываются на дистанционные он-лайн курсы и тренинги, просматривают видеоуроки творчество, саморазвитие, личностный рост.

Интернет вдохновляет на творчество! Достаточно пройтись по рукодельным блогам или кулинарным сайтам, как тут же хочется сделать что-нибудь эдакое самому. Многие нашли свое любимое увлечение именно благодаря Сети место совершения покупок, сделок.

Специальная Интернет-валюта позволяет совершать покупки он-лайн, не выходя из дома. Деньги можно обменивать, покупать акции, совершать другие денежные операции средство заработка. Всемирная Сеть предоставляет большие возможности в плане заработка. Заработать в Интернете можно, открыв собственный Интернет-магазин, заведя сайт или блог, создав уникальный информационный продукт. Новички могут начать с фриланса: наполнять сайты контентом, заниматься программированием и веб-дизайном, продавать фотографии, придумывать слоганы.

1.2 Понятие и критерии Интернет-зависимости [2]

В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом». Поведенчески 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 Интернет, будучи on-line».

При обилии наименований специалисты едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому). Так, отмечаются неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях; стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени; побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность работы в Интернете; способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т.д.; стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; нежелание принимать критику подобного образа жизни; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна; избегание физической активности; пренебрежение личной гигиеной; постоянное «забывание» о еде; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами.

Общие чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. Невозможность остановиться;
3. Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. Пренебрежение семьей и друзьями;
5. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. Проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

1. Перенапряжение мышц;
2. Сухость в глазах;
3. Головные боли по типу мигрени;
4. Боли в спине;
5. Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
6. Пренебрежение личной гигиеной;
7. Расстройства сна, изменение режима сна.

1.3 Причины и последствия Интернет-зависимости [4]

Если сравнивать Интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то можно обнаружить достаточное число общих черт. Большинство терапевтов сошлись во мнении, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Ряд авторов считает, что существует так называемый зависимый тип личности и люди, имеющие такие черты, попадают в группу риска. Этими чертами являются крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать «нет» из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям; все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения. И к такому типу личности относится подросток.

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности подростка. Он содержит все, чем он может быть увлечен. И это основная причина, объясняющая пристрастие к Интернету. Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий поведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» постиндустриальной эпохи были наркотики, а в информационную – им станут компьютерные игры.

Подводя итоги, ответим на вопрос, так что же делает Интернет притягательным в качестве средства «ухода» от реальности? Это:

- возможность анонимного общения;
- возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы "Я"; вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.);
- чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым;
- неограниченный доступ к информации.

Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание подростка, приводящие к нарушению их социально-психологической адаптации. Интернет-зависимость приводит к снижению успеваемости в школе и ухудшает здоровье. В результате формируется индивидуальная система ценностей, расходящаяся с общепринятой.

2. Влияние Интернет-зависимости на развитие личности школьника

2.1 Психологические особенности подростка [6]

Подросток – это развивающаяся личность, ищущая ответы на жизненно-необходимые для него вопросы: «Кто я?», «Зачем я?», «Для кого я?» и «Каков я?». В подростковом возрасте индивид выходит на качественно новую социальную позицию, в это время формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества.

Границы подросткового возраста не устанавливаются четко, у каждого подростка они индивидуальны. Наравне с понятием «подростковый возраст» используется понятие «переходный возраст». В этот период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников.

Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость.

Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и

тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками.

Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

Следовательно, от того, как протекает социальная ориентация в этот период, зависит очень многое в формировании социальных установок человека.

2.2 Анализ социологического опроса

В ходе подготовки проекта нами было проведено анкетирование «Место компьютера в жизни детей и подростков». В опросе принимали участие учащиеся 5 – 10 классов, всего 60 человек, из них 30 мальчиков и 30 девочек. Вопросы анкеты представлены в приложении 1.

Такой выборки респондентов оказалось достаточно для того, чтобы составить представление о ведущих предпочтениях в досуговой сфере учащихся и выявить степень значимости информационных технологий, влияющих на их жизненные ориентиры.

Так, например, мы выяснили, что из 60 опрашиваемых детей и подростков 96,3% имеют компьютер (ноутбук, планшет), из них 74,8% имеют выход в Интернет

Также мы выяснили, сколько времени в среднем дети, и подростки проводят за компьютером. Оказалось, что 75% детей и подростков проводят за компьютером большую часть своего свободного времени, а именно более 2 часов в день; 5% - уделяют общению с компьютером не более 1 часа в день; 20% - до 2 часов в день. Таким образом, дети и подростки отдают предпочтение «общению» с компьютером, нежели общению с друзьями или другим видам досуговой деятельности.

В ходе проведения нашего опроса мы определили цели использования компьютера мальчиков и девочек.

Мальчикам компьютер нужен для того, чтобы: играть в компьютерные игры и общаться через Интернет – 85%; для того, чтобы выполнять домашнее задание искать информацию для докладов, рефератов и т.п. – 15%.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что для мальчиков главная цель использования компьютера – компьютерные игры и общение через Интернет, а поиск информации для учебы уходит на второстепенный план. Это говорит о том, что мальчики большое внимание уделяют играм и общению, но и не учебе.

Проанализировав результаты опроса девочек относительно этого же вопроса, мы получили следующую картину. 80% девочек также, как и мальчики, главной целью использования компьютера считают – игры в компьютерные игры и общение через Интернет; 20% девочек компьютер нужен для того, чтобы выполнять домашнее задание искать информацию для докладов, рефератов и т.п.

Из всех полученных данных можно сделать вывод о том, что цель приобретения компьютера мальчики и девочки выбирают одни и те же.

Так же мы выяснили имеют ли обучающиеся аккаунты в социальных сетях. Оказывается, что 73% учащихся зарегистрированы в двух и более социальных сетях, 25% в одной социальной сети, и лишь 2% не зарегистрированы нигде.

Мальчики и девочки используют социальные сети практически одинаково: общаются – 18%, общаются и выставляют фотографии (ролики) – 12%, общаются и выставляют фотографии (ролики), и играют – 65% и лишь 5% используют социальные сети для творчества.

Для поиска информации и мальчики и девочки пользуются одними и теми же поисковыми сервисами: Яндекс – 44%, Google – 44%, Майл – 12%.

С помощью нашего опроса мы решили узнать мнение ребят о том, влияет ли компьютер на их психическое и физическое здоровье, и получили результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1.

	мальчики	девочки
боль в запястье, пальцах, плечах и т.п.	8%	9%
проблемы с осанкой, нагрузка на позвоночник	12%	14%
головные боли	26%	23%
снижение иммунитета	14%	10%
нарушение зрения	29%	27%
становлюсь раздражительным	24%	17%
никого не хочу видеть (хочу быть один)	34%	24%
не оказывает влияние	30%	25%
не задумываюсь	63%	56%
затрудняюсь ответить	7%	4%

На последний вопрос, который мы предложили для учащихся, «Должны ли родители контролировать Интернет-контент ребенка, большинство мальчиков и девочек ответили – нет (79%) и лишь 21% ребят считают, что контроль со стороны родителей необходим.

В результате проведенного социологического опроса, мы выяснили, что обучающиеся нашей школы используют компьютер и его возможности в том числе Интернет, для общения и игр, а не для образования и учебы и не желают контроля со стороны родителей за их контентом.

2.3. Тестирование на интернет-зависимость

Поэтому мы решили выяснить степень интернет-зависимости у обучающихся с помощью теста Кимберли Янга (см. приложение 2).

По данным нашего исследования мы выявили следующие результаты:

- 30 % опрошенных детей обычные пользователи интернета, не страдающие Интернет-зависимостью.
- 70 % опрошенных учащихся являются Интернет-зависимыми, но некоторые из них еще вправе себя контролировать, а некоторые уже нет.

Из них:

- 15 % набрали 20-39 баллов и являются слабовисимыми. Они много времени проводят в Интернете, но могут себя контролировать.
- 25 % набрали 40-42 баллов и являются средневисимыми. Интернет может стать причиной некоторых их жизненных проблем.
- 30 % учащихся, набравших более 60 баллов страдают сильной Интернет-зависимостью. Интернет является причиной многих проблем в их жизни.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы: тест на Интернет-зависимость Кимберли Янг показал, что привыкание к интернету среди учащихся начинает развиваться, большая часть учащихся МБОУ СОШ № 4 страдают Интернет-зависимостью. Поэтому необходимо принимать меры по снижению данного факта на всех уровнях одновременно: в школе – на переменах, дома и проведение профилактических бесед и тренингов педагогом-психологом с каждой группой интернет-зависимых.

Заключение

В данной работе поставлен вопрос о направлениях изменения личности школьника, у которого в процессе взаимодействия с Интернетом развивается психологическая зависимость от киберпространства. Приведенные примеры дают основания полагать, что Интернет может быть использован для ухода в некий виртуальный мир, в котором трудности и проблемы реального мира отсутствуют. Рассмотрены наиболее распространенные и значимые виды деятельности пользователей Интернета. Все они, как показано, действительно способны привести к негативному преобразованию личности подростка.

Интернет оказывает глубокое воздействие на психику и сознание подростка, приводящие к нарушению их социально-психологической адаптации и возникновение у ребят интернет-зависимости, которая приводит к снижению успеваемости в школе и ухудшает здоровье. В результате формируется индивидуальная система ценностей, расходящаяся с общепринятой [2].

Все сказанное заставляет задуматься, ведь от того чем занимается подросток в свободное время, как организывает свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе. Проблема Интернет-зависимости среди подростков является актуальной в настоящее время. Подростки во взаимодействии с интернетом находятся в большой опасности, так как представляют собой наиболее незащищенную аудиторию, поскольку в меньшей степени, чем взрослые, в состоянии фильтровать тот вал информации, который обрушивается на них из Интернета. Воспитание компьютерной культуры, самовоспитание пользователей – вот противоядие Интернет-зависимости. А чтобы легче справиться с проблемой для детей и родителей мы предлагаем памятки и методические рекомендации (см. приложение 3, 4 и 5).

Список используемой литературы

1. Андреев, И.В. Личность в пространстве Интернет // Вестник университета. Серия «Социология и управление персоналом», 2007, № 10 (36).- М.: Государственный университет управления, 2007.- С. 15-20.
2. Андреев, И.В. Психология воздействия информационных технологий на личность // Актуальные проблемы науки и гуманитарного образования: Межвуз. сб. науч. тр.- Вып. 7.- М.: РАХИ, 2005.- С. 35-41.
3. Андреев, И.В. Информационное пространство ИНТЕРНЕТ и личность // Актуальные проблемы науки и гуманитарного образования: Межвуз. сб. науч. тр.- Вып. 10.- Нижний Новгород: Изд-во НГЛУ им. Н.А. Добролюбова, 2007.- С. 68-83.
4. Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Воискунский А. Е. Мотивация пользователей Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. <http://www.relarn.ru:8080/human/mitication.txt>
5. Балонов И.М. «Компьютер и подросток» М., 2002 г. стр.32-58.

Интернет-ресурсы:

6. Психологические особенности подросткового возраста:
<http://www.kuban-lyceum.ru/uchashchimsya-i-roditelyam/psikhologicheskie-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta.php>
7. Правила безопасного интернета для детей:
<https://sddut.edusev.ru/conditions/safety/post/203069>
8. Тест Кимберли Янг (адаптированный Лоскутовой): <http://test.lvs.ru/>

Приложения

Приложение 1

Анкета социологического опроса

Место компьютера в жизни детей и подростков

1. Есть ли у Вас дома компьютер: да, нет?
2. Есть ли у Вас доступ в Интернет: да, нет?
3. Сколько времени вы проводите в Интернете:
 - менее 1 часа,
 - от 1 часа до 2 часов,
 - более 2 часов?
4. Для каких целей вы используете компьютер (ноутбук, планшет):
 - для игр
 - для общения со сверстниками
 - для учебы (поиск информации для докладов, выполнения домашнего задания)?
5. Зарегистрированы ли Вы в социальных сетях:
 - ВКонтакте,
 - Одноклассники,
 - WhatsApp,
 - ТикТок?
5. В каких целях вы используете социальные сети:
 - для общения
 - для игр
 - для выставления фотографий (роликов)
 - для творчества?
6. Какими сервисами вы пользуетесь для поиска информации:
 - Яндекс
 - Google
 - Майл
7. Влияет ли Интернет на здоровье:
 - боль в запястье, пальцах, плечах и т.п.
 - проблемы с осанкой, нагрузка на позвоночник
 - головные боли
 - снижение иммунитета
 - нарушение зрения
 - становлюсь раздражительным
 - никого не хочу видеть (хочу быть один)
 - не оказывает влияние
 - не задумываюсь
 - затрудняюсь ответить
8. Должны ли родители контролировать общение с интернетом: да, нет?

Тестовая методика Кимберли Янг (адаптированная Лоскутовой В.А.) [8]

Полная версия теста Кимберли Янг, адаптированная российским исследователем В.А.Лоскутовой (В.А.Буровой), включает 20 вопросов и позволяет определить отношение к интернету в четырех градациях — от отсутствия увлеченности интернетом до зависимости от него.

К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда»). Вам необходимо выбрать вариант ответа, наилучшим образом отражающий ваше отношение к интернету. Полное тестирование занимает 10 — 15 мин.

<i>Вопросы</i>	<i>Никогд а</i>	<i>Иногда</i>	<i>Регуляр но</i>	<i>Част о</i>	<i>Всегд а</i>
1. Как часто ты замечаешь, что задержался в сети дольше, чем задумывал?					
2. Как часто ты забрасываешь свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?					
3. Как часто ты выбираешь развлечения в Интернете, вместо общения со своими друзьями в реальности?					
4. Как часто ты строишь новые отношения с друзьями по Сети?					
5. Как часто твои знакомые жалуются на количество времени, которое ты проводишь в Сети?					
6. Как часто из-за времени, которое ты проводишь в Сети, страдает твоя учеба?					
7. Как часто ты проверяешь электронную почту (сообщения), перед тем, как заняться чем-то другим?					
8. Как часто у тебя бывают проблемы и сложности в учебе из-за того, что ты пользуешься Интернетом?					
9. Как часто ты не хочешь говорить или скрываешь, когда тебя спрашивают о том, что ты делал в Сети?					
10. Как часто ты стараешься не думать о неприятных вещах в твоей жизни, а заменяешь их на приятные мысли об Интернете?					
11. Как часто ты ощущаешь приятные эмоции от того, что скоро выйдешь в Сеть?					
12. Как часто ты боишься, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и неинтересной?					
13. Как часто ты раздражаешься, кричишь, если что-то отрывает тебя, когда ты находишься в Сети?					

14. Как часто ты не спишь, потому что допоздна сидел в Сети?					
15. Как часто ты чувствуешь, что полностью находишься в Сети или воображаешь, что ты там?					
16. Как часто ты думаешь или говоришь: «еще пару минут...», когда ты в Сети?					
17. Как часто ты пытаешься уменьшить свое время в сети, но у тебя не получается?					
18. Как часто ты пытаешься скрыть, сколько времени ты был в Сети?					
19. Как часто вместо того, чтобы встретиться с друзьями, ты «сидишь в Интернете»?					
20. Как часто, когда ты не в сети, ты нервничаешь и чувствуешь плохое настроение, грусть, которые сразу исчезают, если ты выходишь в Интернет?					

Все ответы тестов оцениваются по пятибалльной шкале:

0 - никогда

2 - иногда

4 - часто

1 - редко

3 - обычно

5 - всегда

Исходя из результатов тестирования, даются следующие характеристики испытуемым:

Меньше 20 баллов: «У тебя нет Интернет-зависимости»

20 – 39 баллов: «Ты много времени проводишь в Интернете, и ты в силах себя контролировать»

40 – 59 баллов: «У тебя средняя Интернет-зависимость. Интернет оказывает влияние на твою жизнь и является причиной некоторых проблем»

Больше 60 баллов: «У тебя сильная Интернет-зависимость. Интернет является причиной многих проблем в твоей жизни»

Памятка для детей по безопасному поведению в Интернете [7]

1. Никому и никогда не разглашай свои пароли. Они – твой главный секрет. Придумай свой уникальный пароль, о котором никто не сможет догадаться. Не записывай пароли на бумажках, не храни их в открытом доступе. Не отправляй свои пароли по электронной почте.
2. При регистрации на сайтах и в социальных сетях старайся не указывать личную информацию (номер телефона, адрес места жительства, школы, место работы родителей и другое) – она может быть доступна всем, даже тем, кого ты не знаешь!
3. Помни, что фотография, размещенная в Интернете доступна для просмотра всем. Старайся не размещать фото, на которых изображена твоя семья, школа, дом и другие личные данные.
4. Старайся не встречаться с теми, с кем ты знакомишься в Интернете.
5. Помни, что многие люди рассказывают о себе в Интернете неправду.
6. В Интернете и социальных сетях старайся общаться только с теми, с кем ты лично знаком. Подумай и посоветуйся с родителями, прежде чем добавить незнакомого человека к себе в список «друзей».
7. Не используй веб-камеру при общении с незнакомыми людьми, помни о необходимости сохранять дистанцию с незнакомыми людьми.
8. Уважай собеседников в Интернете. Никогда и ни при каких обстоятельствах не угрожай другим, не размещай агрессивный и провокационный материал. Будь дружелюбен. Не груби.
9. Помни, что даже в Интернете существует «сетевой этикет». Если ты пишешь сообщение заглавными буквами, то собеседник может подумать, что ты кричишь на него.
10. Не вступай в незнакомые сообщества и не распространяй по чей-либо просьбе информационные, провокационные и агрессивно-настроенные материалы и сообщения.
11. Не все, что ты можешь прочесть или увидеть в интернете - правда. Не ленись и перепроверяй информацию в других поисковиках или спроси у родителей.
12. Помни, что существуют сайты, непредназначенные для детей, не заходи на сайты «для тех, кто старше 18 лет», на неприличные и агрессивно настроенные сайты. Если ты попал на такой сайт по ссылке, закрой свой браузер, используя клавиши “ctrl+alt+delete”.
13. Расскажи все, что ты увидел, выучил или узнал нового взрослому.
14. Ни в коем случае не указывай свой номер телефона или электронный адрес, не отправляй с него смс на незнакомые номера в Интернете.
15. Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать.
16. Если тебе показалось, что твои друзья отправляют тебе «странную» информацию или программы, переспроси у них, отправляли ли они тебе какие-либо файлы. Иногда мошенники могут действовать от имени чужих людей.
17. Если ты хочешь купить в Интернете какую-либо услугу или игру, обратись к взрослому. Он подскажет тебе, как избежать мошенничества.
18. Не загружай файлы, программы или музыку без согласия взрослых – они могут содержать вирусы и причинят вред компьютеру.
19. Попроси родителей установить на компьютер антивирус и специальное программное обеспечение, которое будет блокировать распространение вирусов.

Методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у детей

Проблема компьютерной зависимости у наших детей сегодня бьет все рекорды. Что подростки, что малыши – дети мгновенно погружаются в виртуальную реальность, вытесняящую обычную жизнь. Учитывая вред, который наносит «виртуал» и здоровью, и, особенно, психике ребенка, время использования ПК должно строго ограничиваться родителями. Подлежит контролю и информация, которую получает ребенок с экрана монитора.

Как распознать компьютерную зависимость у детей?

Опровергнуть или подтвердить наличие у ребенка этого заболевания можно только после консультации у психолога. Однако и в домашних условиях родители могут обратить внимание на явные симптомы зависимости.

Ребенок сидит за монитором более трех часов в день, не учитывая выполнение домашних заданий.

Подростку нужно, чтобы компьютер работал в фоновом режиме. Поэтому ребенок включает его сразу после пробуждения, возвращения с занятий.

Любые попытки взрослых ограничить время, проводимое за экраном, часто заканчиваются ссорами, скандалами и острыми конфликтами с подростком.

У школьников резко снижается количество социальных контактов, поскольку общение происходит в мессенджерах, соцсетях.

Дети не способны занять себя в отсутствие гаджетов. Настольные игры, книги и другие развлечения им попросту не интересны.

Зачастую ребенок пренебрегает домашними обязанностями, уроками в пользу еще одного сеанса игры.

Практически все взаимодействие со сверстниками сводится к обсуждению новинок игровой индустрии, компьютерной техники.

Чем опасна компьютерная зависимость для детского здоровья?

Самое очевидное последствие постоянного пребывания за монитором – это нарушение зрения. По данным Министерства здравоохранения РФ, среди сегодняшних подростков широко распространен «компьютерный зрительный синдром», среди симптомов которого – резь в глазах, слезоточивость и постоянные головные боли.

Однако проблем со здоровьем из-за компьютера возникает гораздо больше. По мнению авторитетного английского психолога Эрика Сигмана, компьютерная зависимость у детей может вызвать:

- ожирение, поскольку дети, уставившись в экран, не гуляют, не играют, а механически поедают то, что лежит у них в тарелке;
- ослабление иммунитета, а значит, подверженность простудным и инфекционным заболеваниям;
- проблемы с памятью, концентрацией внимания, и, как следствие, трудности с учебной;
- бессонницу;
- аутизм

Советы психолога по избавлению от компьютерной зависимости

Не можете отучить детей от бесконечных игр и общения в соцсетях? Прежде всего, необходимо понять, что стало причиной появления этой вредной привычки. Среди ее источников – неуверенность в себе, сложные взаимоотношения с домочадцами, неумение выстроить отношения с одноклассниками. Родителям в подобных ситуациях необходимо поддержать ребенка и помочь разобраться с неприятностями.

Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней. Сразу предупреждаем, что лечение сетеголизма и кибераддикции – долгий и очень кропотливый труд.

Не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Во-первых, специалист подтвердит или опровергнет ваши подозрения, во-вторых, он со стороны увидит ситуацию, выяснит причину зависимости и назначит лечение.

Не следует критиковать, ругать, а тем более физически наказывать детей. Подобные действия только усугубят проблему и отдалят ребенка от родителей, вынудив его еще больше замкнуться во внутреннем мире.

Сблизиться с детьми поможет неподдельный интерес к их увлечению. Это повысит доверие к взрослым, а значит, подростки с большей охотой станут делиться своими эмоциями и с большей вероятностью будут следовать родительским советам.

Пустоту, которая появится после отказа от игр, нужно заполнить другим увлечением. Это могут быть спортивные или творческие занятия, чтение книг, клуб по интересам.

Профилактика компьютерной зависимости

Теплые и дружественные отношения в семье являются основным способом предупреждения вредных привычек у ребенка. Вероятно, следующие советы специалистов покажутся простыми и банальными, однако их выполнение поможет вам не допустить превращения интереса к технике в настоящую зависимость.

Чтобы школьник не убежал в виртуальность за дружеской поддержкой, старайтесь проводить с ним больше времени, общайтесь на разные темы, обсуждайте проблемы, волнующие подрастающее поколение.

Если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, не уверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое «оффлайн-достижение».

Разнообразьте круг детских интересов: запишите школьника в спортивную секцию, танцевальную студию, художественный кружок, чаще ходите в театр, походы, привейте любовь к литературе. Идеальное решение – найти такое увлечение, которое заинтересует и вас, и ребенка.

Не следует поощрять детей за хорошие отметки, правильное поведение, выполнение домашних поручений лишним часом, проведенным за компьютером. Напротив, постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором.

Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому и вам не стоит засиживаться за ноутбуком, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.