

# *Интернет- зависимость у подростков*



Компьютерные сети, как вид телекоммуникации - принципиально новый пласт социальной реальности  
Появился новый вид психологического расстройства - Интернет - зависимость.



*Актуальность* исследования психологических последствий Интернет-зависимости в подростковом возрасте определяется:

1. постоянным увеличением числа подростков и юношей - пользователей Интернета (около 40% в настоящее время);
2. тем, что чрезмерное пристрастие к интернету разрушающе действует на ребенка, вызывает отрицательное воздействие на психику;
3. отсутствием глубоких исследований в этой области в силу относительной новизны феномена Интернет-зависимости, который до настоящего времени в русскоязычной литературе практически не рассматривался.

# \* *Цель работы:*

изучить психологические аспекты

влияния Интернет-зависимости на личность подростка.

## *Задачи:*

1. выяснить степень разработанности проблемы в литературе.
2. теоретически исследовать психологические характеристики Интернет-зависимости.
3. выявить значение связи Интернет-зависимости с психологическими свойствами личности подростка. Рассмотреть влияние Интернет-зависимости на личность подростка.



# \**Гипотеза*

Интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности подростка, так как в этом возрасте в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности.



В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом". В некоторых психологических словарях Интернет-зависимость определяют как, психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

*Исследователи приводят различные критерии Интернет-зависимости.*

*Кимберли Янг приводит следующие четыре симптома*

- \*1. навязчивое желание проверить e-mail;
- \*2. постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- \*3. жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;
- \*4. жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

***Общими 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. синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением 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.



\* Для каждого возрастного периода характерен ведущий тип деятельности, и именно он оказывает существенное влияние на формирование определенной иерархии мотивов, на развитие процесса целеполагания.

\* Для каждого возрастного периода характерен ведущий тип деятельности, и именно он оказывает существенное влияние на формирование определенной иерархии мотивов, на развитие процесса целеполагания.

***Подросток*** - это развивающаяся личность, ищущая ответы на жизненно-необходимые для него вопросы: "Кто я?", "Зачем я?", "Для кого я?" и "Каков я?".



*Круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета:*

- \* потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает, в первую очередь, стремление к независимости от родителей);
- \* потребность в самореализации и признании;
- \* потребность в признании и познании;
- \* удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви;
- \* потребность в обладании;
- \* познавательную потребность,
- \* владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации.

*Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем:*

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



Три основных вида:

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

2. **Игровая** - увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета или, как крайний вариант, т. н. игровая наркомания

3. **Коммуникативная** - увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант Интернет-аддикция, в том числе зависимость киберсексуальная.



*Хакерство* можно рассматривать как негативное направление личностного развития подростка. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. Деятельность хакеров подчиняется как познавательной мотивации, так и целому ряду других мотивов, среди которых корысть, стремление добиться признания своих способностей, выразить себя, получить от общества то, что оно задолжало и т.д. Исходя из этого, можно сделать вывод, что в своих крайних проявлениях хакерство *является негативной личностной аномалией.*

# ХАКЕРСТВО

*Игровая деятельность* повсеместно признается крайне важным моментом развития, как отдельного человека, так и человеческих сообществ.

Существуют методики, с помощью которых можно определить, является ли увлечение Интернет-играми невинными или это уже зависимость.

Одной из наименее ясных *проблем* является принципиальная возможность *переноса виртуального опыта в реальную жизнь*.

# **Игровая деятельность**

В наиболее расширительном понимании к проявлениям зависимости от Интернета относят не только зависимость от социальных применений Сети, но и привязанность к азартным играм в Интернете, электронным покупкам; страсть к навигации по WWW; пристрастие к сексуальным применениям Интернета. Драматизм последнего вида зависимости заключается в том, что он настигает подростков в переходном возрасте, либо это момент полового созревания, и тогда у подростка формируется асоциальное представление о сексе, что может отложить отпечаток на всю жизнь.

## **Коммуникативная деятельность в Интернете**

\*Сегодня специалистам образовательной среды, а так же родителям необходимо вовремя их рассмотреть у подростков, тем самым попытаться предупредить развитие психологической зависимости и предложить способы по ее устранению. Существует множество тестов и опросников, практические рекомендации для родителей, профилактические программы, с помощью которых можно диагностировать Интернет-зависимость

## **Профилактика Интернет-зависимости**



# Работа по профилактике Интернет – зависимости обучающихся

| №п/п | Сроки проведения | Содержание мероприятий  | Примечания |
|------|------------------|---|------------|
| 1.   | Сентябрь-октябрь | <ul style="list-style-type: none"><li>1. Психологическое исследование. Диагностика по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости.</li></ul>   |            |
|      | 2012 г           | <ul style="list-style-type: none"><li>2. Встреча с руководителями различных кружков и спортивных секций, тематические библиотечные часы.</li><li>3. Тематическое выступление на родительском собрании «Ребёнок и компьютер. Опасная грань».</li><li>4. Тематическое выступление на педагогическом совете школы (методическом совете школы) «Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних».</li><li>5. Психологические тренинги для учащихся «Живое общение». «Давайте общаться», «Жизнь в «Паутине» . Семинар-тренинг «Сетей.net», Фокус-групповая дискуссия «Интернет: за и против», «Живущие в сети». (Приложение4)</li><li>6. Создание видеоролика «Интернет-зависимость – миф или реальность?»</li><li>7. Организация индивидуального консультирования педагогом-психологом детей, попавших в «группу риска» по результатам обследования. Урок-семинар "Интернет: глобальное добро или зло?"</li></ul> |            |
| 2.   | Ноябрь-декабрь   | <ul style="list-style-type: none"><li>1. Практический семинар для педагогов ОУ «Компьютер и здоровый образ жизни»</li></ul>   |            |
|      | 2012 г.          | <ul style="list-style-type: none"><li>2. Беседы на темы «Влияние компьютера на здоровье ребёнка», «Значение игры в жизни ребёнка»</li><li>3. Тренинг для учащихся «Живое общение». Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников. Беседа (вводный урок по информатике) «Виртуальная реальность: нужна ли она нам?».</li><li>4. Инфопалатка «Вредит ли мне Интернет?».</li><li>5. Открытая лекция «Интернет-ребенок: что из него получится».</li><li>6. Показ видеоролика «Интернет-зависимость – миф или реальность?»</li></ul>  |            |

3. Январь-февраль
- 2013 г.
- 1. Тематическое выступление на педагогическом совете по теме: «Компьютерная зависимость. Психологический аспект».
  - 2. Беседа на тему появления и развития одиночества у детей
  - 3. Тематический тренинг для учащихся: «Давайте наблюдать, давайте говорить»,
  - 4. Показ видеоролика «Интернет-зависимость – миф или реальность?».
  - 5. Дискуссия «Мой ребенок живет в Интернете».
4. Март-апрель
- 2013 г.
- 1. Повторная диагностика и анализ мониторинга полученных данных (Приложение 1,2)
  - 2. Конкурс плакатов, рисунков, слоганов учащихся «Жизнь в реале».
  - 3. Акция «День без Интернета».
  - 4. Турнир «Лучшие игры во дворе»
  - 5. Доклад на педагогическом совете школы (или методическом совете ОУ) о результатах проекта по первичной профилактике компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних.
  - 6. Психологический тренинг для детей и родителей «Связующая нить»

*Воспитание  
компьютерной культуры,  
самовоспитание  
пользователей - вот  
противоядие Интернет -  
зависимости.*

# Список литературы

- \* 1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
- \* 2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
- \* 3. Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г. стр.32-58.
- \* 4. Боровкова Н. Виртуальное зависание / журнал "Человек и наука". Февраль 2002.
- \* 5. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т.25. № 1. С.90-100.
- \* 6. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС. 2000. С.251-253.
- \* 7. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.
- \* 8. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т.5. № 2. С. 20-27
- \* 9. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции // Аддиктология.  
\* 2005. № 1. С.65-77.
- \* 10. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. - СПб.: Речь, 2005. - 436 с.
- \* 11. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обозр. психиат. и мед. психол., 1991/1.
- \* 12. Марков Дж., Хефнер К. Хакеры. Киев: 1996.
- \* 13. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. - 432 с.
- \* 14. Шавамиш В.В. Зависимое поведение школьников. СПб., 2001.

Спасибо за  
внимание!