

**«Компьютер и Интернет в жизни
подростков параллели
8-х классов школы №63
г. Тюмени»**

Автор: Барабанов Павел, ученик 8 «Г» класса

Руководитель: Байдукова Ольга Лукинична,
учитель истории и обществознания

• ВВЕДЕНИЕ

- В наше время трудно представить жизнь подростка без Интернета. Это то, что «затягивает», от чего невозможно оторваться.
- С одной стороны Интернет – это некий стимул к развитию подростка и помощник в решении определенных задач, с другой - он является негативной средой, которая способна пагубно воздействовать на неокрепшую психику.
- Сегодня психологи и врачи, столкнувшись с проблемой последствий связи «*Интернет – психика*», отмечают новый вид психологического расстройства - ***Интернет – зависимость***.
- Мои наблюдения за учащимися и собственный опыт показали, что около 30% времени пребывания в школе ребята проводят за гаджетами. По опросам, около **80%** подростков, буквально, теряют голову от компьютерных игр.
- Умение общаться, заводить друзей, проигрывать, побеждать и т. д. должно происходить **в *реальном мире***, в контакте с реальными людьми.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- **Актуальность** моей работы обусловлена тем, что компьютер и Интернет становятся одной из главных составляющих повседневной жизни современного подростка. Через год многие мои сверстники заканчивают школу. В зависимости от их умения адаптироваться в реальном мире зависит их дальнейшая социализация в обществе.

- На уроке обществознания «*Основы социализации личности*» в 8-ом классе тема «Подросток и Интернет» вызвала бурное обсуждение. Мнения разделились. Одни считали, что Интернет играет самую важную роль в их социальной жизни, другие отмечали появление интернет – зависимости. Некоторые утверждали, что в случае отключения Интернета, легко найдут альтернативные ему занятия. Мы пытались выявить доминирующую сторону влияния Интернета, но наш спор зашел в тупик. Все это натолкнуло меня на мысль проверить, ***каково же на самом деле влияние гаджетов и Интернет-ресурсов на жизнь моих сверстников?***
- ***Эту проблему мы решили исследовать в рамках своей школы.***

Цель исследования. ***Определить влияние Интернет-ресурсов на развитие личности подростка.***

Задачи:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Выявить уровень интернет - зависимости среди подростков 8-х классов
путем социологического опроса и тестирования.
3. Выявить альтернативные занятия (действия) Интернету путем эксперимента
по методике К. Мурашовой.

4. Разработать практические рекомендации по использованию Интернет-ресурсов

- **Гипотеза.** Современные *подростки*, прекрасно адаптированные к гаджетам, социальным сетям и Интернету в целом, *испытывают значительные проблемы в поиске альтернативной им деятельности*. В результате они не умеют сами себя занять, совершенно не знают своего внутреннего мира, избегают встречи с самими собой. *У подростков, имеющих хобби или посещающих кружки, секции, уровень интернет-зависимости окажется ниже, чем у ребят без организации досуга.*

- **Предмет исследования:** учащиеся 8-х классов МАОУ СОШ №63.
- **Объект исследования:** Зависимость от Интернета в подростковом возрасте

- **Методы исследования:**

Теоретический – сбор и анализ информации по теме исследования.

Практический - анкетирование, описание, обработка данных, построение диаграмм, эксперимент

- **Этапы исследования:** 1. *Диагностический.* 2.

- **Социальная и практическая значимость:**

информирование подростков и окружающих их взрослых о результатах исследования «Влияние Интернет - ресурсов на жизнь подростков в современном обществе».

I. **На первом этапе** исследования использовался адаптированный вариант теста психолога Кимберли Янг и доктора педагогических наук Сергея Цамбаленко, в котором приняли участие **121** человек. Возраст опрошенных - **13 - 14 лет**.

Цель исследования. Определить степень влияния Интернета на подростков путем тестирования.

- Полученные результаты тестирования выражены в таблицах и диаграммах.

Они наглядно показывают то, что Интернет является важным элементом в жизни подростков, поскольку все респонденты пользуются Интернетом. Наибольшее число респондентов (119 чел. из 121) зарегистрированы в «ВКонтакте» - (98%). 55% опрошенных (65

• Наиболее значимые цели посещения сети

	Развлечения (кино, музыка)	Знакомство и общение	Поиск информации	Другое
8 классы (121 человек)	53 чел.	86 чел.	51 чел.	3 чел.

Наиболее распространённой целью посещения сети Интернет является общение (71%); поиск информации (42%) и развлечение (44%).

- **На вопрос «Как часто Вам трудно заставить себя выйти из сети Интернет?».**

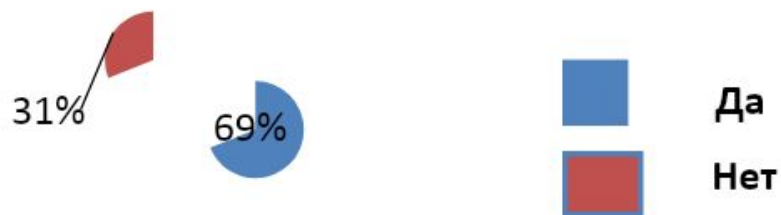
Как часто Вам трудно заставить себя выйти из сети Интернет?



Большинству респондентов не составляет сложности заставить себя выйти из сети. Только **29** (24%) подросткам часто трудно это сделать.

- **Испытываете ли Вы тревогу при исчезновении доступа к Интернету?**

Испытываете ли Вы тревогу при исчезновении доступа к Интернету?

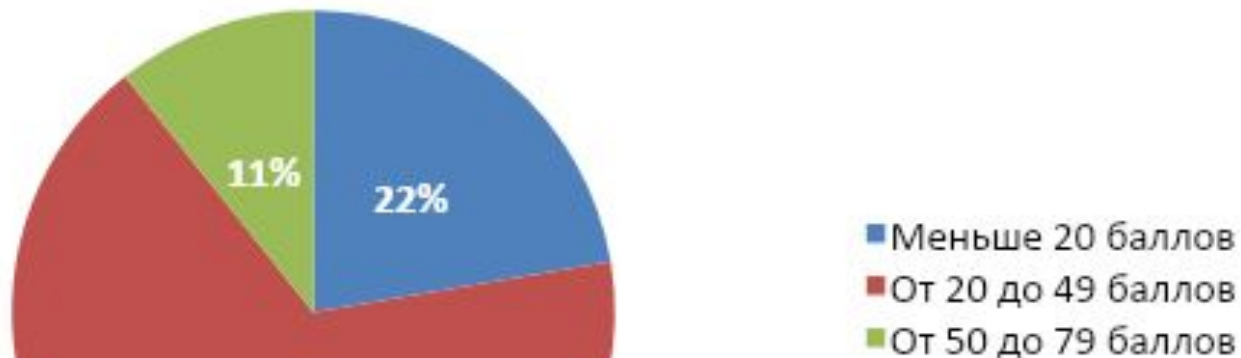


Больше половины опрошенных подростков (**69%**) испытывают чувство тревоги



- **Тест на Интернет зависимость. (Вариант теста К. Дж.)**

Результаты теста на интернет-зависимость



Интерпретация результатов теста. **Меньше 20 баллов: Нет Интернет-зависимости - 27 человек (22 %)** **От 20 до 49 баллов: Много времени проводишь в Интернете, но в силах себя контролировать - 81 чел. (67%)** **От 50 до 79 баллов: Средняя Интернет-зависимость - 13 чел. (13%)**

Большее половины участвующих в тестировании подростков (**67% или 81 чел.**) можно отнести к **группе риска**, т.к. много времени проводят в Интернете, но в силах себя контролировать; средняя зависимость наблюдается у **13 человек (13%)** и лишь у **27 человек (22%)** Интернет-зависимости нет.

Можно сделать вывод: среди подростков параллели 8-х классов школы №63 появляется

Интернет-зависимости, особенно среди подростков (67% или 81 чел.)

- Диагностический этап был необходим для того, чтобы провести второй этап работы – экспериментальный.

Цель. Выявить занятия подростков, альтернативные Интернету, и другим гаджетам.

Задачи эксперимента.

1. Повторить эксперимент психолога Катерины Мурашовой.
2. Выявить, как долго может продержаться подросток наедине с самим собой без компьютера и Интернета, а также, чем может занять себя, отказавшись от привычного времяпровождения.

Результаты эксперимента должны подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу.

Эксперимент

По условиям эксперимента участник соглашался провести непрерывно восемь часов в одиночестве, сам с собой, не пользуясь никакими средствами коммуникации (телефоном, Интернетом), не включая телевизор или другие гаджеты.

Все остальные занятия – игра, чтение, письмо, ремесло, рисование, лепка, пение, музицирование и т.п. – были разрешены.

При возникновении сильного напряжения или других беспокоящих симптомов эксперимент следовало немедленно прекратить, записать время и, по возможности, причину его прекращения. В моем эксперименте приняли добровольное участие **11** человек из 8-х классов. Их родители были предупреждены и согласились обеспечить своим детям восемь часов

Результаты эксперимента.

(Эксперимент проходил во время каникул):

1. Из 11 участвовавших до конца довели эксперимент только **5 человек**.
2. **Причины прерывания** эксперимента 6 подростков объяснили весьма однообразно: **«Я больше не мог», «Надоело думать, когда закончится эксперимент»**. Спустя 4 час. вышел – 1 человек; через 5,5 час. – 2 чел; через 6 час. – вышли из эксперимента 3 чел.
3. Почти все испытывали беспокойство. Уверенность в себе, что дойду до конца, исчезла практически у всех к началу 3–4 часа.

Из дневника тех, кто дошел до конца.

Читали или пытались читать – 4 человека; выполняли школьные задания -5; смотрели в окно или шатались по квартире -2; убирались в комнате -3; рисовали или пытались рисовать – 3; играли с собакой или кошкой – 2; записывали свои ощущения или мысли – 5; пытались заснуть – 3; игра на гитаре – 1; вышивание – 1; апатия – 5; другие занятия - 3;

боролась с навязчивыми мыслями прекратить эксперимент – 7 чел.

Первое, что сделали подростки, прекратив эксперимент:

полезли в социальные сети -4чел.; позвонили друзьям по мобильнику -1;

включили телевизор -1; пошли к друзьям или во двор -2; погрузились в

Результаты эксперимента.

Ответы на вопросы.

1. Какие мысли приходили в голову во время эксперимента?

«Выдержу или нет?»; «Стали интересоваться все окружающие вещи. Почему они так называются? Почему имеют такую форму?»

2. Испытывал ты раздражение от того, что не можешь быть в Интернете?

«Да» - 8 чел.; «нет» - 3 чел.

3. Какое занятие смогло безболезненно заменить Интернет?

Выполнение уроков, игра на гитаре, уборка квартиры.

4. В какой момент появилось желание прекратить эксперимент?

Почти у всех ближе к концу эксперимента.

5. Что первое ты сделал, окончив эксперимент?

Одна девочка стала смотреть сериал, другой - зашел в Skype, третья - в группу по рукоделию, четвертый - начал слушать музыку и зашел в сети, пятый - в «Вконтакт».

6. Чем занимаешь свое свободное время: хобби, кружки, секции ?

5 человек ответили, что посещают кружки, дополнительные занятия, есть

хобби. **Это были ребята, прошедшие эксперимент до конца. У**

Результаты эксперимента.

Вопрос. Для тебя эксперимент был полезным и интересным для самопознания? Задним числом признали эксперимент полезным и интересным для самопознания все.

Ответы:

- «В какой- то степени – «да». Я в очередной раз убедилась, что Интернет для меня не самое главное. Если пользоваться правильно, знать меру и уметь останавливаться, то вопрос о зависимости от социальных Сетей отпадет сам по себе. Есть много интересных дел, например, вышивание. Успокаивает.»
- Мне было очень интересно проверить себя – есть ли у меня сила воли и чем я могу заменить Интернет? Оказалось: уборка по дому и игра на гитаре очень помогли. Правда, **мысли постоянно возвращались к тому, что это - не на всегда.**»
- Мне понравился очень. Я не был уверен, что выдержу, а получилось. Но хорошо, что только 8 часов, а не каждый день.
- «Приятно было, что выдержал эксперимент, но ломать привычку жизни, надолго остаться без компьютера, телевизора и Интернета – страшно! Ведь это не 8 часов терпения быть наедине со своими собственными мыслями.
Не знаю, наверное, на большее не потяну.»

Вывод

Подростки параллели 8-х классов испытывают значительные проблемы в поиске альтернативной деятельности. Всего 5 респондентов из 11 смогли найти себе занятие, чтобы закончить эксперимент. И только у троих эти занятия были развивающими или по интересу: подготовка к урокам, вышивание и игра на гитаре. Остальные бесцельно искали, чем себя занять. Но и они отметили, что не испытывали чувства беспокойства лишь потому, **что это – не на всегда.**

Для некоторых эксперимент был полезен для поднятия самооценки.

«Я смог выдержать!» Так, один из подростков прошел весь эксперимент только потому, что хотел проверить свою силу воли. Он искал, чем занять себя, терпел и ждал окончания эксперимента. Первое, что сделал по окончании – вошел в социальную сеть, чтобы сказать друзьям, что выдержал, тем самым повысил свой рейтинг среди друзей.

Главное, что для себя ребята самостоятельно сделали – это **вывод: менять привычки очень трудно. Сложно остаться наедине с самим собой и собственными мыслями.**

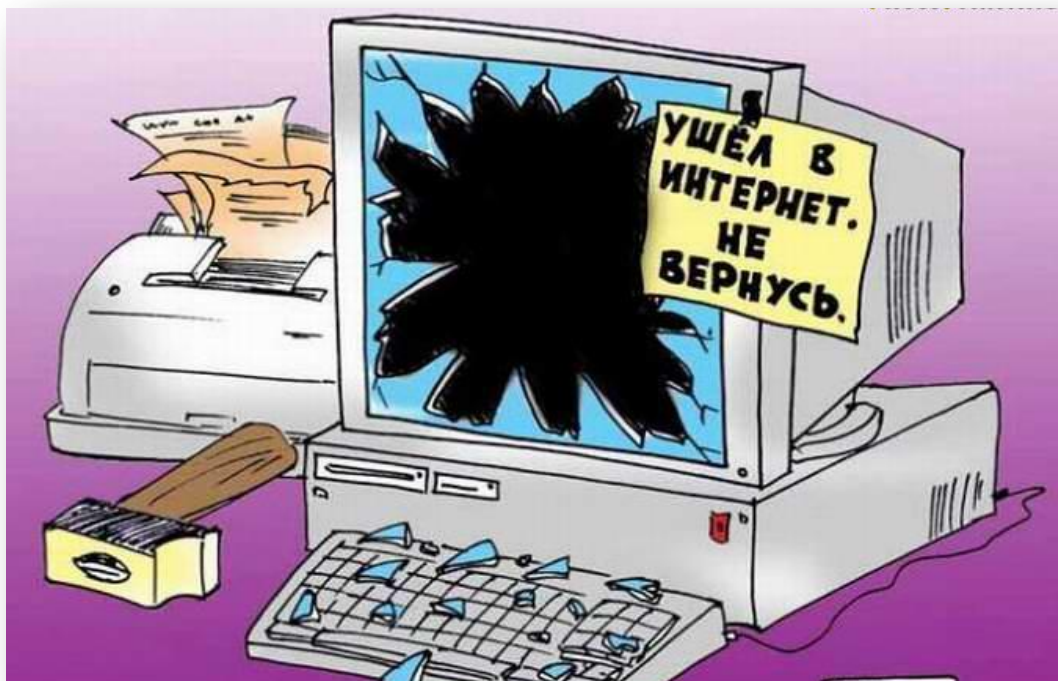
Таким образом, все этапы исследования - тестирование и эксперимент - подтверждают выдвинутую мной гипотезу. Но надо учесть, что в эксперименте принимали участие не все подряд, а лишь те, кто заинтересовался и согласился.

На мой взгляд, **негативное влияние Интернета находится в прямой зависимости от личности подростка.**

Рекомендации.

- Полученную в ходе исследования информацию необходимо показать и распространить среди подростков, нашей школы и взрослых: показать на уроках обществознания, классных часах и родительских собраниях.
- Объяснить, что уметь общаться виртуально - хорошо и необходимо, но такое общение никогда не заменит живого, а в некоторых случаях может иметь печальные последствия.
- Необходимо научиться организовывать свое время. И в этом помочь им должны взрослые. Требуется увлечь подростка другими занятиями, записать в спортивную секцию или развить у него творческую жилку, если таковая обнаружится.
- Детям, склонным к апатии, нужна постоянная поддержка и внимание со стороны родителей.

**Спасибо за
внимание!**



- **Рекомендации.**

- Полученную в ходе исследования информацию необходимо показать и распространить среди подростков, нашей школы и взрослых: показать на уроках обществознания, классных часах и родительских собраниях.
- Объяснять ребятам, что Интернет важен, в первую очередь, для саморазвития.
- Уметь общаться виртуально хорошо и необходимо, но такое общение никогда не заменит живого, а в некоторых случаях может иметь печальные последствия.
- Нет смысла угрожать, наказывать, ругать подростка. Поскольку в ответ будет только одна реакция – агрессия, истерика. Нужно установить строгие временные ограничения – не дольше 2-х часов в день.
- Необходимо научиться организовывать свое время. И в этом помочь им должны взрослые. Требуется увлечь подростка другими занятиями, записать в спортивную секцию или развить у него творческую жилку, если таковая обнаружится.
- детям, склонным к апатии, нужна постоянная поддержка и внимание со стороны родителей.