

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
“Средняя общеобразовательная школа № 2 города Рошаль  
Городского округа Шатура”  
(МБОУ СОШ № 2)**

**XIX научно-практическая конференция  
“Старт в инновации”**

**“Интернет в жизни старшеклассника: за и против”**

Выполнила:  
Щеткина Полина Валерьевна,  
10 класс

Руководитель:  
Порцевская Е. П.,  
учитель обществознания

Московская область, г. Рошаль  
2021 г.

## Оглавление

Введение.....	2
Глава I. Понятие системы Интернет и ее влияние на жизнь старшеклассника.....	4
1.1. Понятие и генезис возникновения системы Интернета.....	4
1.2. Роль Интернета в жизни старшеклассника.....	5
1.3 Интернет-зависимость: положительные и отрицательные стороны.....	6
Глава II. Пути решения интернет- зависимости у подростка.....	9
2.1. Профилактика интернет- зависимости у подростка.....	9
2.2. Предупреждение интернет- зависимости у подростка... ..	10
Заключение.....	12
Список нормативных актов и литературы.....	14
Приложение.....	16

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования** заключается в том, что современный мир невозможно представить без Интернета, и социальные интернет-сети стали неотъемлемой частью жизни людей: по данным исследовательской компании TNS, в России соц сетями пользуется 99,7% всей среднесуточной интернет-аудитории, Россия занимает пятое место по количеству пользователей этих ресурсов [1]. Интернет стал ядром современной мировой экономики, науки, информации, а также основной движущей силой инновационного развития. Таким образом, в настоящее время Интернет относится к главным технологиям в четвертой промышленной революции, на основе которого идет бурное развитие цифровых технологий в современном мире. Это определяет увеличение аудитории системы Интернет, так на начало 2020 года интернет-аудитория составила более 4,5 миллиарда людей, а аудитория социальных сетей перевалила за отметку в 3,8 миллиарда. При этом многие дети еще до школы начинают знакомство с Интернетом, они намного быстрее чем взрослые накапливают свой пользовательский опыт. С каждым годом аудитория интернет-пользователей становится моложе. Опираясь на данные статистики в России лишь треть взрослых являются пользователями интернета, в то время как среди школьников таковых - почти 90%. [9] Интернет-контент оказывает существенное влияние на формирование личности ребенка, его умственное и физическое развитие. Распространенным мнением среди юристов, педагогов, психологов и социологов является то, что интернет-пространство представляет собой важный элемент социализации детей, наряду с традиционными - семьей и школой [2]. Количество несовершеннолетних пользователей Интернета ежедневно увеличивается. По данным сайта "Интернет-контроль", аудитория пользователей Интернета составляет более 10 млн детей в возрасте до 14 лет, три четверти из которых пользуются сетью без контроля со стороны взрослых. Погружаясь в интернет-пространство, ребенок попадает в небезопасную для него среду, противостоять которой он не в состоянии в силу возрастных особенностей. Специалисты справедливо отмечают, что в этой связи важнейшей проблемой становится процесс формирования у ребенка правильных морально-нравственных ориентиров [3], позволяющих максимально защитить его от негативного влияния информации [4], доступ к которой беспрепятственно обеспечивается посредством глобальной информационно-телекоммуникационной сети.

Можно констатировать, что в современных социальных условиях огромная часть жизни старшеклассника проходит в информационном пространстве - социальные сети, игры, многочисленные развлекательные и познавательные сервисы. При отсутствии контроля со стороны взрослых при пользовании Интернетом ребенок не может самостоятельно критически оценить полученную информацию, тем самым оказывается в небезопасной для него среде, а также появляется риск забыть про реальную жизнь, полностью погрузившись в виртуальный мир. Отсутствие цензуры и несовершенная система контроля за активностью в Интернет делает виртуальное пространство небезопасным для подростков и молодежи, вследствие чего может повлечь за собой апатию, депрессию и суицидальные мысли. Ежедневно используя Интернет, мы даже не задумываемся о его вреде, поэтому в современном мире подростки как никогда подвержены интернет-зависимости.

Сегодня изучение влияния компьютерных технологий на человека, в том числе на жизнь старшеклассников только набирает обороты. Это проблему активно изучают разными учеными (социологами, психологами, педагогами, даже психиатрами). Многие научные изыскания вызывают как одобрение, так и критику.

Одно неоспоримо: сейчас необходимо понять значение системы Интернет в жизни старшеклассника, его положительные и отрицательные стороны, проработать все варианты развития события и спрогнозировать движение в нужном социальном русле. Вышеизложенное послужило выбором темы настоящего исследования.

**Гипотеза исследования:** интернет- зависимости патологически подвержено все молодое поколение, но среди учащихся существуют определенные группы риска – старшекласники, влияние Интернета на жизнь старшекласника является одной из актуальных проблем по формированию личности подростка, при этом создавая тенденции негативных последствия определенной подверженности интернет-зависимости, чем взрослые сформировавшиеся люди.

**Цель исследования:** выявить и изучить особенности интернет – зависимости у детей старшего школьного возраста, выявить и изучить особенности влияния интернета на формирование личности подростков. Установить влияние отдельных составляющих Интернета на психику подростка.

**Задачи исследования:**

- изучить генезис и теоретические основы системы Интернет;
- определить влияние Интернета на жизнь старшекласника;
- исследовать понятие Интернет-зависимость, его положительные и отрицательные стороны;
- определить пути профилактики интернет- зависимости у подростка;
- установить пути предупреждения интернет- зависимости у подростка.

**Объект исследования:** Интернет, интернет-зависимость старшекласника.

**Предмет исследования:** особенности влияния интернет – зависимости на жизнь старшекласника.

**Методы исследования:**

-теоретические (системный, сравнительный, исторический, психологический) методы;  
-научно-логические (анализ, синтез, прогностический, статистический) методы;  
-эмпирические методы (опрос (интервью и анкетирование) эксперимент, наблюдения, анализ документов, социометрический) метод. В анкетировании приняли участие 21 человек (учащиеся 10-11 классов)

**Научная новизна исследования:** Использование Интернета подростками в современном российском обществе - уже свершившийся факт. Кроме позитивных факторов отличного помощника, Интернет несет и большую опасность различных этапов развития компьютерной зависимости, обладающей спецификой психологических и клинических особенностей для каждого этапа ее развития у подростков. Залогом успеха лечения подростков от компьютерной зависимостью — это раннее выявление среди подростков - пользователей ПК лиц, составляющих группу риска, и квалифицированная профилактическая и коррекционная работа с ними на начальном (доклиническом) этапе формирования аддикций с системным привлечением всех возможных семейных, общественных и государственных ресурсов. В первичной профилактике компьютерной зависимости акцент следует сделать прежде всего на образовательных и информационных программах.

**Практическая направленность:**

- полученные результаты исследования помогут расширить научное значение о влиянии Интернета в жизни старшекласников;
- материал данного исследования может использоваться в различных источниках СМИ и деятельности школы (родительских собраний, классных часах).

**Структура исследования** обусловлена сформулированными автором целью и задачами, состоит из введения, двух глав, включающих четыре части, заключения, списка литературы и приложения.

# ГЛАВА I. ПОНЯТИЕ СИСТЕМЫ ИНТЕРНЕТ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ СТАРШЕКЛАССНИКА

## 1.1. ПОНЯТИЕ И ГЕНЕЗИС ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИСТЕМЫ ИНТЕРНЕТА

В Российском обществе вводятся такие понятия, как "Интернет", "глобальная сеть", "сайт", "доменный адрес", "сетевое СМИ" и др., т.е. категории, используемые для описания и развития интернет-отношений. В этой связи термин "Интернет" (Internet) является ключевым в глобальной информационно-телекоммуникационной сети, связывающую информационные системы и сети электросвязи различных стран посредством глобального адресного пространства. Под интернетом понимается "глобальная компьютерная сеть, в свою очередь, состоящая из множества компьютерных сетей, в которой данные передаются с помощью единого набора протоколов". Для наших целей будет вполне достаточно охарактеризовать Интернет с чисто функциональных позиций, а именно как средство размещения (предоставления), хранения, поиска, доступа, обработки и использования информации, представленной в виде электромагнитных сигналов (цифровом виде). Можно сказать, что Интернет - это организационно-централизованная система (сеть) окончательных электронных устройств, связанных кабельной и эфирной связью, позволяющая заранее неопределенному кругу лиц ("всякому и каждому") одновременно:

- размещать;
- хранить;
- искать информацию;
- размещенную на соответствующих устройствах;
- получать доступ к такой информации;
- обрабатывать;
- использовать ее, в частности видоизменять, копировать и осуществлять ее дальнейшее распространение от своего имени различными (в техническом отношении) способами.

Интернет-это всемирная информационная система связи, представляющая собой множество компьютерных сетей на всей планете объединенных между собой - это глобальная сеть, к которой подключено неограниченное количество устройств и других сетей. Находятся они в ней одновременно. Интернет становится больше и развивается, так как количество устройств и сетей, подключающихся к нему растет с каждым днем.[8]

После запуска Советским Союзом искусственного спутника Земли в 1957 году Министерство обороны США посчитало, что на случай войны Америке нужна надёжная система передачи информации. Агентство передовых оборонных исследовательских проектов США (DARPA) предложило разработать для этого компьютерную сеть. Компьютерная сеть была названа ARPANET (англ. Advanced Research Projects Agency Network), и в 1969 году в рамках проекта сеть объединила четыре указанных научных учреждения. Все работы финансировались Министерством обороны США. Затем сеть ARPANET начала активно расти и развиваться, её начали использовать учёные из разных областей науки.

Первый сервер ARPANET был установлен 1 сентября 1969 года в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. В первый раз удалось отправить всего три символа «LOG», после чего сеть перестала функционировать.

В 1970-х годах сеть в основном использовалась для пересылки электронной почты, тогда же появились первые списки почтовой рассылки, новостные группы и доски объявлений. Однако в то время сеть ещё не могла легко взаимодействовать с другими сетями, построенными на других технических стандартах.[6]

Активную роль в разработке и стандартизации сетевых протоколов играл Джон Постел. 1 января 1983 года сеть ARPANET перешла с протокола NCP на TCP/IP, который успешно применяется до сих пор для объединения сетей. Именно в 1983 году термин «Интернет» закрепился за сетью ARPANET.[6]

В 1984 году у сети ARPANET появился серьёзный соперник: Национальный научный фонд США (NSF) основал обширную межуниверситетскую сеть NSFNet (англ. National Science Foundation Network), которая была составлена из более мелких сетей и имела гораздо бóльшую пропускную способность, чем ARPANET. К этой сети за год подключились около 10 тыс. компьютеров, звание «Интернет» начало плавно переходить к NSFNet. [7]

В 1988 году был разработан протокол Internet Relay Chat (IRC), благодаря чему в Интернете стало возможно общение в реальном времени (чат).

В 1989 году в Европе, в стенах Европейского совета по ядерным исследованиям родилась концепция Всемирной паутины. Её предложил знаменитый британский учёный Тим Бернерс-Ли, он же в течение двух лет разработал протокол HTTP, язык HTML и идентификаторы URI.

В 1990 году сеть ARPANET прекратила своё существование, полностью проиграв конкуренцию NSFNet. В том же году было зафиксировано первое подключение к Интернету по телефонной линии.

В 1990-е годы Интернет объединил в себе большинство существовавших тогда сетей. Объединение выглядело привлекательным благодаря отсутствию единого руководства, а также благодаря открытости технических стандартов Интернета, что делало сети независимыми от бизнеса и конкретных компаний. К 1997 году в Интернете насчитывалось уже около 10 млн компьютеров, было зарегистрировано более 1 млн доменных имён. Интернет стал очень популярным средством для обмена информацией.

В настоящее время подключиться к Интернету можно через спутники связи, радиоканалы, кабельное телевидение, телефон, сотовую связь, специальные оптико-волоконные линии или электропровода. Всемирная сеть стала неотъемлемой частью жизни в развитых и развивающихся странах.

В течение пяти лет Интернет достиг аудитории свыше 50 миллионов пользователей. [6]

Таким образом, начиная с конца прошлого столетия, цифровое пространство постепенно внедрялось в жизнь человека. В настоящее время возможности Интернета стали глобальными. Сейчас подключиться к Интернету может любой желающий, несмотря ни на место его проживания, ни на финансовое состояние. Всемирная сеть стала неотъемлемой частью жизни в развитых и развивающихся странах.

## **1.2. РОЛЬ ИНТЕРНЕТА В ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКА**

Безусловно Интернет занимает большую часть жизни подростка. Цифровое пространство предоставляет огромные возможности подросткам, а высокая обучаемость позволяет им гораздо быстрее, чем взрослым, познавать интернет-пространство. С помощью Интернета школьники приобретают знания и социальные навыки, которые помогут им в недалеком будущем стать успешными людьми. Но вместе с полезной информацией в Сети активно развита развлекательная сфера, что способствует склонности подростка скорее получать удовольствие от Интернета, наслаждаться им, нежели анализировать и критически осмысливать полученную информацию. [9]

Школьники активно используют Интернет в качестве коммуникации: ведут свой блог, пользуются электронной почтой, общаются в онлайн-чатах и социальных сетях. Через данные сервисы дети могут заводить новые знакомства, поддерживать связь с друзьями и интернет-друзьями, даже находясь в другом городе.

С помощью цифрового пространства подростки удовлетворяют свои социальные потребности, т.е. потребности в общении, любви и развитии личности.

Интернет является одним из главных источников информации, конкурируя с книгами, учителями и частично даже с родителями, но несмотря на это, часть подростков осознаёт, что в Сети можно встретиться и с негативным, агрессивным материалом. Однако не все

школьники способны осознать и справиться с вредоносной информацией. Знакомство с неизвестным и необычным почти всегда вызывает неуверенность и страх. А глобальная сеть не только захватывает, но и поражает любого своими колоссальными возможностями.

Безусловно, Всемирная паутина становится с каждым днем все популярнее среди школьников. И, к сожалению, не все умеют правильно ею пользоваться. В связи с этим можно выделить как положительные, так и отрицательные черты существования Интернета в жизни подростка.

### **1.3 ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**

**Положительные стороны влияния Интернета на жизнь старшеклассников.** Интернет является одним из наиболее эффективных средств коммуникации между людьми, предоставляет различные платформы и методы для общения, включая электронную почту и мгновенный обмен сообщениями через социальные сети.

Теперь подростки и люди в целом могут общаться друг с другом практически из любой части земного шара, где доступны интернет-услуги, с помощью таких сервисов и соцсетей, как Skype, Gmail, Telegram, Вконтакте и т.д. Благодаря этому дети, которые учатся в других городах, могут общаться со своими родителями каждый день. Переезд из родного города мог быть более тяжелым, но благодаря возможности поддерживать контакт с родственниками, общаться, видя собеседника, отправлять фотографии и электронные письма, уход из дома становится намного легче.

Кроме того, каждый может найти в Интернете сообщество по интересам. Интернет предоставляет безграничные возможности для создания сообществ. Во-первых, в нем легче найти людей со схожими взглядами; во-вторых, знакомство и общение в Интернете происходит намного легче, так как человек здесь чувствует себя более комфортно и расслабленно, чем в реальной жизни; в-третьих, Интернет предоставляет возможность для свободного обмена чувствами и мыслями, каждый человек может высказывать мнение по социальным, экономическим, политическим или экологическим темам с помощью блогов, социальных сетей, видеороликов, электронных книг и т.д. Кроме того, онлайн-сообщество воспринимается потребителем как место взаимодействия с фанатами или другими участниками. Интернет-сообщество может стать также «безопасным» местом для выражения идей и обсуждений.[11]

Важно отметить тот факт, что Интернет дал людям возможность самообразования и получения дистанционного образования, т.к. возможность получения знаний и информации в сети непосредственно влияет на социализацию детей, разрушая географические барьеры между людьми и давая им возможность получать информацию друг от друга независимо от местоположения. Можно сказать, что Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым. Интернет можно использовать во благо. Сейчас в сети доступны разнообразные информационные ресурсы, образовательные и развивающие игры и программы. Еще с помощью Интернета можно осуществлять общение с далекими друзьями и родственниками.

Тем не менее, этот глобальный ресурс порой становится источником зависимого поведения уже с юного возраста.

Проанализировав вышеперечисленные факторы, можно сделать вывод, что позитивная сторона влияния Интернета на молодежь, достаточно существенна. Дети получили новые интернет-площадки для творчества и саморазвития, возможности для общения и обмена информацией, что может облегчить или ускорить их социализацию.

**Отрицательные стороны влияния Интернета на жизнь старшеклассников.** В современном цифровом пространстве можно проводить неограниченное количество

времени, что приводит к серьезным последствиям, связанным с трудностями социализации и приобретением коммуникативных навыков.

Люди, поглощенные своей деятельностью в цифровом пространстве, в большинстве случаев, забывают, что в их окружении есть реальные люди, нуждающиеся в их внимании, они не могут нормально взаимодействовать со своей семьей, друзьями и коллегами, не говоря уже о встрече с незнакомыми людьми. Из-за социальных сетей люди придают большее значение виртуальным друзьям, чем реальным.

Онлайн-игры могут вызывать зависимость и привыкание у детей, подростков и даже взрослых. Это отнимает драгоценное время, которое можно было бы использовать для чего-то более важного и полезного, например для общения со сверстниками и приобретения коммуникативных навыков. Кроме того, один из членов семьи может быть настолько зависим от онлайн-игр, что в итоге полностью отдаляется от своей семьи. Эта проблема может затронуть людей абсолютно разных возрастных категорий.

Люди могут становиться бесчувственными, будучи поглощенными Интернетом. Кроме того, даже общение в сети может негативно влиять на пользователей, к примеру, в сети невозможно увидеть настоящих эмоций и реакций собеседника. При живом общении все нежелательные взаимодействия прерываются жестами и невербальными сигналами, которые могут полностью заменять слова.[11] При общении с человеком в сети, который не присутствует рядом, для того чтобы понять его искренность или сарказм, у вас есть только ваши текстовые сообщения, которые собеседник может не так для себя интерпретировать.

В Интернете есть и другие факторы, которые также негативно влияют на социализацию подростков, например, огромное количество незаконной и неподобающей информации, доступ к которой почти не имеет каких-либо ограничений, либо способ обхода этих ограничений находится простым интернет-серфингом всего за несколько минут. Психика и умы детей могут быть травмированы, что может повредить механизмы их социализации.

Стоит отметить, что применение информационных технологий обеспечивает быстрое распространение многообразных сообщений о социально-политической сфере и облегчает осуществление пропагандистской деятельности, под влияние которой иногда попадают дети и подростки. В виртуальном пространстве распространяются как гуманистические воззрения, знания, ценности и образы, так и экстремистские взгляды.[12]

Одной из самых главных сторон, негативно влияющих на социализацию, является тот факт, что чрезмерное использование Интернета может вызывать зависимость, приводящую к различным болезням, например такой как депрессии.

Интернет-зависимость - навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети. Интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицинским критериям, однако в МКБ-11(Международная классификация болезней)(май 2019) включены зависимость от видеоигр и зависимость от азартных онлайн игр.[13]

Расстройство было описано в 1994 году нью-йоркским психиатром Айвеном Голдбергом.

Предложенное им описание базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Голдберг выделил следующее: использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс; В 1997-1998 гг. были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике. В России данный феномен изучается с 2000 года. В 2009 году состоялся симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» с участием психиатров, психологов, социологов, по материалам которого издан первый в России сборник по интернет-зависимости.[13]

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может проявляться в различных формах.

Интернет-зависимость опасна по различным причинам, которые приводят к:



- Снижению концентрации внимания;
- Ухудшению памяти;
- Мыслительным и психическим расстройствам;
- Обострению физических заболеваний;
- Потеря времени для жизни.

Основные 5 типов интернет-зависимостей [13]:

- Навязчивый веб-серфинг - бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации;
- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам - большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети;
- Игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети;
- Навязчивая финансовая потребность - игра по сети в азартные игры, ненужные Покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах;
- Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.

Интернет-зависимые как большинство психически нездоровых людей не осознают тяжести своего состояния и с раздражением и агрессией относятся к попыткам отвлечь их от источника зависимости, но это происходит, когда болезнь зашла уже слишком далеко. До этого еще можно и самостоятельно обнаружить у себя признаки формирующейся зависимости и, если хватит силы воли, вовремя остановиться.

Для этого состояние характерны следующие признаки:

- Потеря ощущения времени при использовании устройства;
- Эйфория при использовании устройства;
- Досада и раздражение при невозможности выйти в Интернет, в частности отвращение ко всем остальным видам деятельности;
- Прекращение взаимоотношений с друзьями и знакомыми;
- Интересует только то, что связано с предметом увлечения - играми, социальными сетями и т.п.;
- Использование устройства тайно или тайком от посторонних.

Зачастую интернет-зависимые врут о своей зависимости, например, говоря, что занимались чем-то другим, а не проводили время в Интернете. Однако с любой проблемой можно справиться, если осознавать в этом необходимость.

Все перечисленные негативные стороны могут замедлить социализацию ребенка или подростка, что в итоге способно привести к интернет-зависимости. Компьютерные технологии оказывают глубокое психологическое воздействие на сознание подростка, приводящие к нарушению их социально-психологической адаптации.

## **ГЛАВА II. ПУТИ РЕШЕНИЯ ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКА**

### **2.1. ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКА**

Вопросы профилактики Интернет-зависимости в настоящее время практически не разработаны. Ряд зарубежных исследований авторы предлагают использовать для профилактики и коррекции Интернет-аддикции (зависимости) online-психотерапию, другие исследователи считают недопустимым использование компьютерных технологий и применение компьютера в процессе коррекции и лечения компьютерных аддиктов. В большинстве случаев людей, которые больны «компьютерной» болезнью, лечат точно так же, как наркоманов, в таких же клиниках и подобными методиками.

Существуют и другие подходы к проблеме, но они не всегда являются достаточно эффективными. Недостаточная эффективность профилактических и коррекционных программ обусловлена тем, что родственники пользователей и сами пользователи компьютеров не расценивают признаки, характеризующие риск развития компьютерной зависимости, как предболезненное состояние и обращаются к специалистам только на этапе уже сформированной компьютерной зависимости. Кроме того, пользователи компьютеров, их родители и учителя не достаточно осведомлены как о первых признаках формирующейся зависимости, так и о профилактических мерах, направленных на ее предотвращение.[5]

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий[14].

1. Находите время для общения с подростком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

2. Будьте для подростка проводником в интернет, а не наоборот. Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать подростку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.

3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. «У нас такого нет, а, например, в некоторых американских штатах дети могут в судебном порядке преследовать своих родителей за чтение их почты», — отмечает специалист. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

4. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Важный момент: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы подросток с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для общения со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.

Для того чтобы не попасть в интернет-зависимость, помогут следующие действия:

- Для входа в Интернет должна быть обоснованная цель. Можно планировать, какие сайты посетить, что там сделать и посмотреть, сколько времени на это выделить. Если работа с устройством в учебных целях, необходимо следить за тем, чтобы не отвлекаться на ненужные ресурсы;

- Необходимо уменьшать количество времени, которое пользователь проводит в Интернете, чтобы в конечном итоге свести его к минимуму. Возможно установление временных интервалов для работы и отдыха, а смартфон можно ограничить графиком проверки сообщения, например, один раз в полчаса;

- Если появилось свободное время, то лучше заняться активной деятельностью (двигаться и заниматься спортом), а также лично общаться с друзьями и знакомыми;
- Необходимо урегулировать режим сна и питания, исключив практику питания за компьютером.

Необходимо сделать вывод, что профилактика аддиктивного поведения приобретает особенную значимость в подростковом возрасте. Но особенно нужно уделять внимание тем, у кого уход от реальности еще не нашел своего яркого выражения, кто только начинает усваивать аддиктивные паттерны поведения в тяжелых спорах с потребностями среды, кто потенциально может быть вовлечен в разные виды аддиктивной реализации.

## **2.2. Предупреждение интернет- зависимости у подростка**

Как и любую другую, компьютерную зависимость легче предотвратить, чем лечить. Для профилактики данного вида зависимости и для сохранения психического здоровья подростка важно следующее. Необходимо поощрять любые творческие увлечения, встречи с друзьями, приобщать подростка к занятиям спортом, предложить ему другие способы времяпрепровождения: походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.

Контроль должен быть обязательным, но ненавязчивым. Можно, конечно, установить специальную программу, которая ограничивает доступ к сети Интернет. Но сообразительный подросток может и догадаться, как отключить эту службу. Поэтому лучше всего развивать чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину.

И конечно, служите детям личным примером. Пусть, глядя на вас, они поймут, что, как бы здорово и интересно не было в Интернете, использование его должно быть рациональным и ограниченным во времени. За компьютером можно проводить не более двух часов в день, обязательно с перерывами. При этом дети должны посещать сайты, одобренные вами, и отдавать предпочтение развивающим программам и играм. Влияние всемирной паутины на сознание и психику ребенка мало изучено и нам еще только предстоит столкнуться с его отдаленными последствиями. Сейчас важно научить его рациональному подходу к пользованию глобальной сетью. Пусть интернет обогатит жизнь ребенка новыми знаниями, но не крадет у него драгоценное время для развития, отдыха и общения[15].

Также со стороны государства необходимы системы обеспечения информационной безопасности детей новым рискам, связанным с развитием Интернета и информационных технологий, нарастающему противоправному контенту. В число основных задач государства необходимо обеспечение информационной безопасности детства путем реализации единой государственной политики в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию. Для решения этих задач предполагается[16]:

- создание и внедрение программ обучения детей и подростков правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактики интернет-зависимости, предупреждения рисков вовлечения в противоправную деятельность, порнографию, участие во флешмобах;
- создание правовых механизмов блокирования информационных каналов проникновения через источники массовой информации в детско-подростковую среду элементов криминальной психологии, культа насилия, других откровенных антиобщественных тенденций и соответствующей им атрибутики;
- создание общественных механизмов экспертизы интернет-контента для детей;
- создание порталов и сайтов, аккумулирующих сведения о лучших ресурсах для детей и родителей; стимулирование родителей к использованию услуги "Родительский контроль", позволяющей устанавливать ограничения доступа;
- принятие на законодательном уровне мер по защите детей от информации, угрожающей их благополучию, безопасности и развитию.

Законодатель установил дополнительные ограничения на распространение информации посредством Интернета, в частности:

- введена обязанность для лиц, организующих доступ другим лицам к Интернету в местах, доступных для детей (владельцев интернет-кафе, гостиниц, других пунктов коллективного доступа к Интернету, кроме провайдеров), обеспечивать все возможные меры и средства для защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию;

- установлено право (именно право, а не обязанность) владельца сайта (за исключением сайтов - СМИ) размещать на нем знак информационной продукции или текстовое предупреждение об ограничении ее распространения среди детей. Классификация сайтов осуществляется их владельцами самостоятельно;

- введена обязанность интернет-провайдеров ограничивать доступ к опасной информации;

- введен Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов, позволяющих идентифицировать сайты в Интернете, содержащие информацию, распространение которой в России запрещено.

Неоценимый вклад в профилактику аддикции может внести государство, общение с родителями, а также массовая культура. Духовное развитие имеет особое значение для формирования особого отношения к своей личности и окружающим, что выступает крепким фундаментом для построения межличностных отношений и здоровой социализации у ребенка.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Начиная с конца прошлого столетия, цифровое пространство постепенно внедрялось в жизнь человека. В настоящее время возможности Интернета стали глобальными. Сейчас подключиться к Интернету может любой желающий, несмотря ни на место его проживания, ни на финансовое состояние. Всемирная сеть стала неотъемлемой частью жизни в развитых и развивающихся странах.

Интернет с каждым днем становится все популярнее среди школьников. И, к сожалению, не все умеют правильно им пользоваться. В связи с этим можно выделить как положительные, так и отрицательные черты существования Сети в жизни подростка.

Позитивная сторона влияния Интернета на молодежь, достаточно существенна. Дети получили новые интернет-площадки для творчества и саморазвития, возможности для общения и обмена информацией, что может облегчить или ускорить их социализацию.

Негативные же стороны могут замедлить социализацию ребенка или подростка, что в итоге способно привести к интернет-зависимости. Компьютерные технологии оказывают глубокое психологическое воздействие на сознание подростка, приводящие к нарушению их социально-психологической адаптации.

Проанализировав результаты опроса можно сделать вывод, что Интернет действительно имеет сильное влияние в жизни старшеклассника.

Изучив диаграммы, можно понять, что лишь малая часть подростков считают себя интернет-зависимыми, хотя результаты показывают обратное. Опираясь на данные опроса, подросток в среднем ежедневно проводит более 5 часов в Интернете, это больше 2 000 часов в год, а именно около 90 суток. Данное время большая часть (67%) подростков тратит на общение в социальных сетях и чатах, 23% на развлекательный контент и лишь 9% старшеклассников пользуется Интернетом в целях развития и самообразования. И хоть данные показывают, что 47% подростков не считают себя интернет-зависимыми, 33% осознают это, что также показывает сильное влияние Интернета на жизнь школьников. Особая опасность заключается в том, что несмотря на огромное количество недоброжелательной информации в Сети, родители абсолютно не контролируют ребенка на посещение опасных сайтов.

Вопреки большому количеству времени проведенному в Интернете, по данным опроса подростки не особо замечают за собой эмоциональных перемен при долгом отсутствии игр или пребывании в Сети. Важно отметить то, что в различного рода играх дети в первую очередь находят отдых и в большей степени чувствуют расслабление, чем азарт.

Особое внимание заслуживает то, что большому количеству старшеклассников (76%) Интернет помогает учиться. Этот результат доказывает позитивное влияние цифрового пространства на успеваемость и жизнь подростка.

В результате исследования получены данные, частично подтверждающие гипотезу. Интернет действительно может негативно и очень опасно влиять на жизнь подростков, изучив диаграммы, можно сделать вывод, что тенденция интернет-зависимости у школьников действительно присутствует, но несмотря на это цифровое пространство помогает старшеклассникам общаться, обучаться и отдыхать.

Таким образом, я выяснила, что ни негативная, ни позитивная сторона Интернета не преобладает над другой, так как каждый человек, пользующийся Интернетом, сам определяет, в какой мере и как это будет влиять на него.

Учитывая, что воздействие Интернета на социализацию детей может быть как положительным, так и отрицательным, необходимо управлять этой технологией в интересах человека.

Профилактика аддиктивного поведения приобретает особенную значимость в подростковом возрасте. Но особенно нужно уделять внимание тем, у кого уход от реальности еще не нашел своего яркого выражения, кто только начинает усваивать аддиктивные паттерны поведения в тяжелых спорах с потребностями среды, кто потенциально может быть вовлечен в разные виды аддиктивной реализации.

Неоценимый вклад в профилактику аддикции может внести государство, общение с родителями, а также массовая культура. Духовное развитие имеет особое значение для формирования особого отношения к своей личности и окружающим, что выступает крепким фундаментом для построения межличностных отношений и здоровой социализации у ребенка.

#### **СПИСОК НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:**

[1] Рожкова М.А. Право в сфере Интернета: сборник статей / М.З. Али, Д.В. Афанасьев, В.А. Белов и др.; рук. авт. кол. и отв. ред. М.А. Рожкова. М.: Статут, 2018. 528 с. СПС КонсультантПлюс (дата обращения: 11.01.2021)

[2] Ростова О.С. Семейное воспитание несовершеннолетних - приоритетное направление государственно-правовой политики Российской Федерации // Правовая информатика. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynoe-vospitanie-nesovershennoletnih-prioritetnoe-napravlenie-gosudarstvenno-pravovoy-politiki-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения 27.02.2021)

[3] Атагимова Э.И. Проблемы отрицательного влияния Интернета на нравственное воспитание подростков в информационном пространстве и пути решения // Правовая информатика. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemu-otritsatelnogo-vliyaniya-interneta-na-nravstvennoe-vospitanie-podrostkov-v-informatsionnom-prostranstve-i-puti-resheniya> (дата обращения 27.02.2021)

[4] Безугленко О.С. Сравнительная характеристика регионального и федерального законодательства в области правовой защиты детей от вредной информации // Информационное право. [Электронный ресурс] URL: <https://wiselawyer.ru/poleznoe/69441-sravnitelnaya-kharakteristika-regionalnogo-federalnogo-zakonodatelstva-oblasti-pravovoj> (дата обращения 27.02.2021)

[5] Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика Компьютерная зависимость: Монография.— Днепропетровск: Пороги [Электронный ресурс] URL: [http://medbooks.org/index.files/book/Psihologija,\\_Psihatrija/014089/Komp%60juternaja\\_zavisimost%60.pdf](http://medbooks.org/index.files/book/Psihologija,_Psihatrija/014089/Komp%60juternaja_zavisimost%60.pdf) (дата обращения 27.02.2021)

[6] Интернет: история, развитие // Онлайн-школа Фоксфорд [Электронный ресурс] URL: <https://foxford.ru/wiki/informatika/internet-istoriya-razvitie> (дата обращения: 25.02.2021).

[7] История Интернета // Wikiwand [Электронный ресурс] URL: [https://www.wikiwand.com/ru/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F\\_%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B0](https://www.wikiwand.com/ru/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B0) (дата обращения: 25.02.2021)

[8] Интернет — Что это такое и как он работает: подробно! [Электронный ресурс] URL: <https://anitim.org/articles/internet-cto-eto/> (дата обращения: 26.02.2021)

[9] Белоногова Н. И. Интернет в жизни подростка // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 3. – С. 2491–2495. [Электронный ресурс] URL: <http://e-koncept.ru/2013/53501.htm>. (дата обращения: 26.02.2021)

[10] Сорокина А.Б. Интернет в жизни современных детей и подростков: проблема и ресурс [Электронный ресурс] [http://psychlib.ru/mgppu/periodica/szp012015/szp-0451.htm#\\$p](http://psychlib.ru/mgppu/periodica/szp012015/szp-0451.htm#$p) (дата обращения: 26.02.2021)

[11] Шахов Л.М. “Положительное и негативное влияние Интернета на социализацию молодежи” [Электронный ресурс] URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/78793/1/978-5-94646-620-2\\_2019\\_2-68.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/78793/1/978-5-94646-620-2_2019_2-68.pdf) (дата обращения: 26.02.2021)

[12] Евдокимов В. А. Пропаганда в Интернете. – Полис. Политические исследования. 2012. № 4. С. 137-142 [Электронный ресурс] <https://www.politstudies.ru/article/4597> (дата обращения: 26.02.2021)

[13] Интернет- зависимость // Википедия [Электронный ресурс] URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата обращения: 26.02.2021)

[14] Ковалева, Е. В. «Я — житель интернета»: явление интернет-зависимости у детей и подростков / Е. В. Ковалева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. —

№ 21 (101). — С. 788-790. — URL: <https://moluch.ru/archive/101/22802/> (дата обращения: 28.02.2021).

[15] Профилактика интернет-зависимости у детей и подростков // Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кемеровской области - КУЗБАССУ [Электронный ресурс] URL: <http://42.rospotrebnadzor.ru/content/777/69749/> (дата обращения: 28.02.2021).

[16] Методические рекомендации по основам информационной безопасности для обучающихся общеобразовательных организаций с учетом информационных, потребительских, технических и коммуникативных аспектов информационной безопасности [Электронный ресурс] URL: <https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--p1ai/index.php/proekty/metodicheskie-rekomendatsii-po-osnovam-informatsionnoj-bezopasnosti-dlya-obushchayushchikhsya-obshcheobrazovatelnykh-organizatsij-s-uchetom-informatsionnykh-potrebitelskikh-tekhnicheskikh-i-kommunikativnykh-aspektov-informatsionnoj-bezopasnosti?start=1> (дата обращения: 28.02.2021).

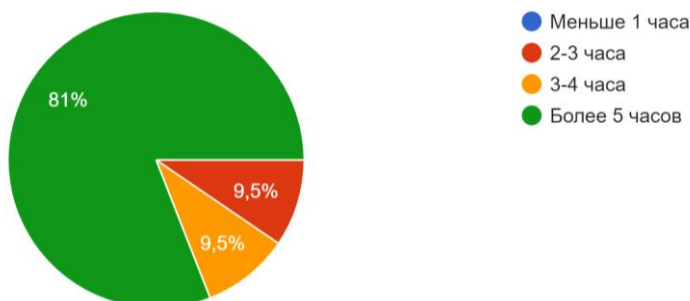


**Результаты исследования.** Среди учащихся 10-11 классов был проведён опрос с целью определить роль Интернета в жизни подростка и выявить интернет-зависимость учеников нашей школы.

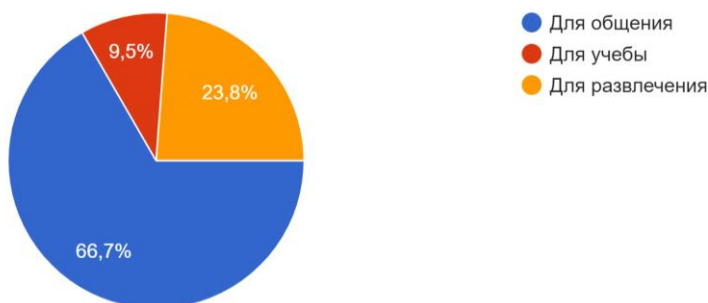
**1 ВОПРОС. КАК ЧАСТО ВЫ ВЫХОДИТЕ В ИНТЕРНЕТ?**



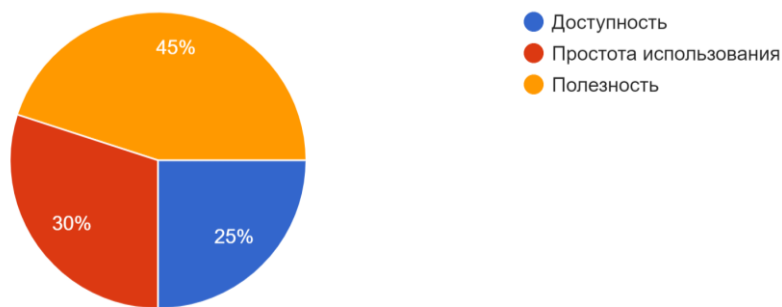
**2 ВОПРОС. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ВЫ ПРОВОДИТЕ В ИНТЕРНЕТЕ?**



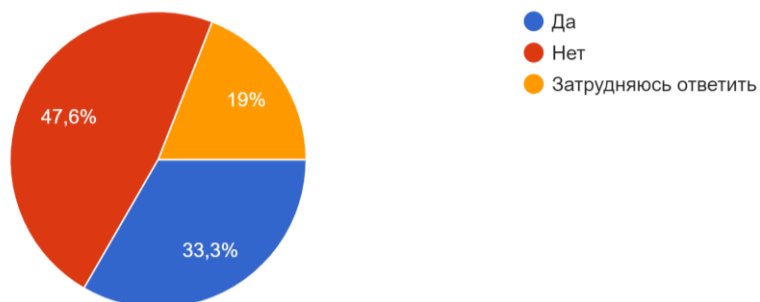
**3 ВОПРОС. ДЛЯ ЧЕГО ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ИНТЕРНЕТОМ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?**



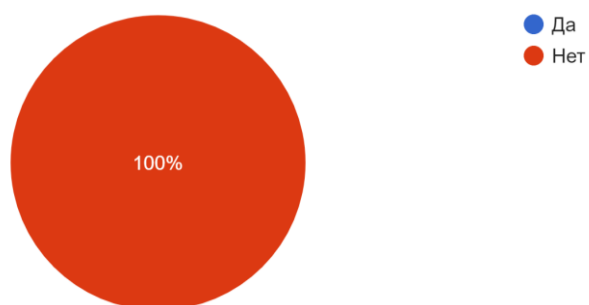
**4 ВОПРОС. ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРИВЛЕКАЕТ ВАС В ПОЛЬЗОВАНИИ ИНТЕРНЕТОМ?**



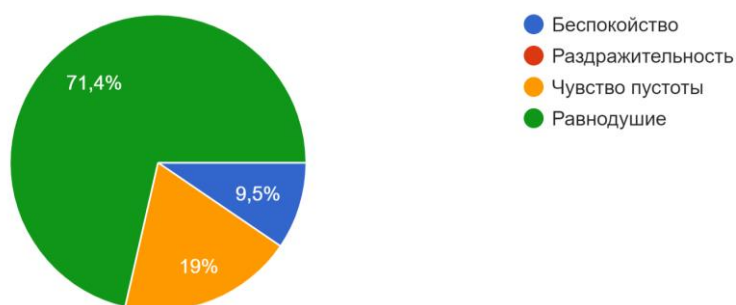
**5 ВОПРОС. СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?**



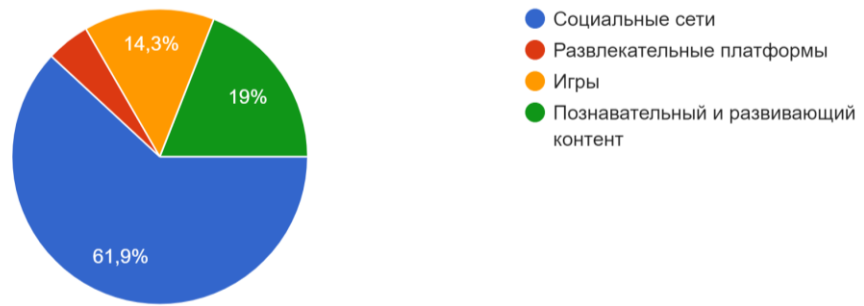
**6 ВОПРОС. КОНТРОЛИРУЮТ ЛИ РОДИТЕЛИ ВАШЕ ПОСЕЩЕНИЕ САЙТОВ?**



**7 ВОПРОС. ЧТО ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ, КОГДА ДОЛГО НЕ ИГРАЕТЕ ИЛИ НЕ НАХОДИТЕСЬ В ИНТЕРНЕТЕ?**

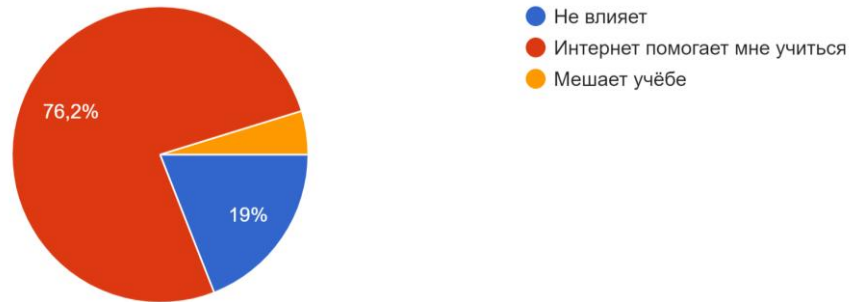


**8 ВОПРОС. В ИНТЕРНЕТЕ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ...**




---

**9 ВОПРОС. ВЛИЯЕТ ЛИ ИНТЕРНЕТ НА ВАШУ УЧЕБУ?**




---

**10 ВОПРОС. КОГДА ВЫ ИГРАЕТЕ, ТО ИСПЫТЫВАЕТЕ...**

