Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10

с. Солдато-Александровского Советского района»

**Волонтерский социальный проект**

**«Интернет-зависимость - проблема современного общества»**

2017г.

**Актуальность.**

Двадцать первый век. Век компьютерных технологий и новинок. Именно за ними наше будущее. Уже каждый пятый ребенок не только умеет пользоваться компьютером, но и в совершенстве владеет Интернетом. Многие подростки проводят свое свободное время в социальных сетях.

И что же ждет нас в ближайшем будущем? Неужели компьютеры станут нашими лучшими друзьями? Заменит ли «виртуальная реальность» реальную жизнь? Нет, если мы сможем это предотвратить. Все просто – нельзя забывать о золотой середине, о норме. Любое лекарство может стать ядом, если принято в слишком больших дозах. Мы не научились правильно использовать свое время в Интернете.

Почему же мы так любим проводить время за компьютером и в социальных сетях? Как на нас это влияет? И сможем ли мы остановиться?

За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении… Однако на ряду со всеми достоинствами есть и негативное последствие распространения интернета по всему миру - это интернет-зависимость.

Актуальность проекта обусловлена возрастающим разнообразием социальных сетей, которое привлекает современных подростков. В последнее время одной из основных форм проведения досуга молодежи стало времяпрепровождение в социальных сетях.

Наше поколение сейчас волнует много вопросов. Что заставляет молодежь уходить от активного образа жизни и часами просиживать в сети Интернет? Почему интернет-зависимость проявляется в своеобразном уходе от реальности? В своей работе мы пытались определить наличие проблемы интернет-зависимости среди учеников нашей школы, основываясь на социальном опросе (анкетирование).

**Цель:** определить наличие проблемы интернет-зависимости среди учащихся школы; разработать профилактические мероприятия, которые помогут школьникам предотвратить появление Интернет-зависимости или снизить ее влияние.

**Задачи:**

**-** выяснить, что такое интернет-зависимость;

- определить самые популярные соц. сети России и возраст аудитории пользования;

- ознакомить учащихся нашей школы с проблемой современного общества, интернет-зависимости;

- провести социальный опрос интернет-зависимости учеников нашей школы;

- предложить варианты решения данной проблемы.

**Прогноз результатов.**

Прогнозируется, что качество обучения, уровень культуры, качество общения, в том числе и интернет общения, уровень развития участников проекта, уровень групповой коммуникации, в процессе выполнения проекта, повысится за счет:

* + умения составлять сложные поисковые запросы;
  + умения интернет общения с участниками социальных сетей;
  + высоких моральных качеств при общении со сверстниками в различных интернет сообществах;
  + самообучения, самовоспитания, формирования внутренней мотивации;
  + формирования морально-психологических принципов интернет общения;
  + умения находить друзей в сети;
* повышается уровень ответственности старших школьников перед одноклассниками и школьниками среднего звена.

1. **Что такое интернет-зависимость?**

Об интернет-зависимости впервые заговорили на Западе еще в середине девяностых годов прошлого века. Под интернет-зависимостью понимают непреодолимую тягу к нахождению во всемирной сети Интернет, характеризующуюся навязчивыми желаниями подключиться, и затем не выходить из нее.

Первыми **признаками интернет-зависимости** являются многочасовые «общения» в чатах, ICQ, форумах, «Одноклассниках» и «Контактах», азартные онлайн-игры и бесконечное «изучение» всевозможных «познавательных» интернет-сайтов.

По оценкам специалистов, интернет-зависимостью страдают приблизительно 5-10% пользователей глобальной сети. Учитывая, что возраст подавляющего большинства пользователей составляет 10 – 35 лет, проблема интернет-зависимости становится в один ряд с другими социальными проблемами молодежи.

Слово «зависимость» означает - навязчивую потребность, ощущаемую человеком и подвигающую его к определенной деятельности; нехимическая зависимость - аддикция, где объектом зависимости становится поведенческий паттерн, а не психоактивные вещества; психологическая зависимость.

Интернет-зависимость - психическое расстройство: навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.

Игровая зависимость - предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми или азартными играми.

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 Интернета, будучи on-line».

Обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. К. Янг разработала и поместила на web-сайт специальный опросник и вскоре получила почти 500 ответов, авторы 400 из которых были признаны, согласно выбранному критерию, Интернет-зависимыми людьми. В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по проблематике IAD. В 1998-1999 гг. опубликованы первые монографии по данной проблеме (К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурратт).

Кимберли Янг приводит 4 симптома Интернет-зависимости:

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.

Исследователи отмечают, что большая часть Интернет-зависимых (91%) пользуется сервисами Интернет, связанными с общением. Другую часть зависимых привлекают информационные сервисы сети.

Интернет-зависимость может возникать как зависимость от самых различных форм использования Интернета, по своим проявлениям она схожа с уже известными формами аддиктивного поведения (например, в результате употребления алкоголя или наркотиков).

Чем отличается общение вживую от общения по Интернету? Нет ничего плохого в том, что человек знакомится в Сети, подбирая новых друзей по общим интересам. Точно так же нельзя назвать зависимым человека, сидящего за монитором с приятелем или девушкой, с которыми приятно проводит время и вне компьютера. Даже не каждый геймер, вопреки распространенному мнению, зависим. Если подросток режется в игрушки с друзьями, а потом идет играть с ними же в баскетбол – это вполне здоровый человек. Так что в основе интернет-зависимости почти всегда лежит одиночество, отсутствие других вариантов времяпрепровождения.

Отмечается, что если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: по данным К. Янг, 25% зависимых приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% -в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года. Зависимость, как правило, замечают родные и близкие аддикта по изменениям в его поведении, распорядке дня.

Согласно результатам исследований психологов, чаще всего интернет-зависимые проводят время в чатах, форумах и дневниках (37%), режутся в онлайн игры (28%), участвуют в телеконференциях (15%), проверяют почту (13%). И совсем небольшой процент людей пользуется Сетью по прямому назначению – для выуживания необходимых справок и новостей.

Большая часть Интернет-зависимых «сидит» в Сети ради общения. Интернет-зависимость становится возможной благодаря отличиям реального общения от виртуального. Главенствующим фактором, благодаря которому явление получило широкое распространение, является анонимность личности в Сети.

Интернет - это уникальный способ преодолеть робость и раскрепоститься, говорить то, что думаешь, и получать обратную связь, сливать накопившийся за день негатив и затушевывать жизненные противоречия. Причем безнаказанно. Это своего рода фантастический плацдарм для любых самых смелых романтических приключений, полетов воображения и виртуальной любви и дружбы.

1. **Влияние интернет-зависимости на здоровье детей.**

При работе на компьютере человек длительное время находиться без движения. Но если в обычном трудовом процессе работник отвлекается от монитора, встает, двигается, то ребенок играющий на компьютере, проводит несколько часов, а то и весь день без движения. Такой режим использования компьютера наносит непоправимый вред здоровью человека, а здоровью ребенка тем более.

Позвоночник и кости взрослого человека уже выработали определенное нормальное состояние – осанку, тогда как организм ребенка еще достаточно гибок и только начинает вырабатывать осанку. Отсутствие движения приводит к атрофированию мышц спины, брюшной полости, грудной клетки и шеи, что влечет за собой нарушение осанки, искривление грудной клетки, горбатость, а также различные заболевания позвоночника (грыжы, смещение дисков). Помимо этого, отсутствие движения при работе на компьютере влечет за собой – плохое кровообращение и ожирение сердца. Как результат – инсульты, инфаркты и одышка.

Также компьютер пагубно влияет не только на здоровье опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, но и на зрительную систему человека, а тем более ребенка.

Компьютерные игры могут причинить и физический и психологический вред. Физический - нарушение сна и питания, ухудшение зрения. Психологический - отрыв от реальной жизни. Когда время, проведенное в отрыве от реальной жизни, переваливает за 10% от всего времени - это опасно.

Молодой растущий организм особенно сильно подвержен негативному воздействию зрительных, а также нервно-эмоциональных нагрузок. Именно поэтому длительное сиденье за компьютером ведет не только к чрезмерному переутомлению детского организма, но в будущем может спровоцировать серьезные заболевания. Если вечером ребенок излишне возбужден, раздражителен и даже агрессивен, если он плохо засыпает и часто просыпается ночью, - это верный признак того, что его общение с компьютером необходимо строго ограничить.

Вообще, специалисты до сих пор однозначно не определились, сколько времени ребенок может проводить за компьютером. Обычно врачи рекомендуют ограничиться 1 часом в день.

Когда дети или взрослые заняты работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются. У детей особенно часто устают глаза, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли. Чтение сверх меры, неограниченное по времени просиживание перед телевизором или компьютером требуют от молодых глаз серьезного напряжения. Наиболее часто утомляемость зрения приводит к тому, что дети становятся вялыми и раздражительными.

Компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют потенциальные угрозы для здоровья, связанные с его применением. (Кстати, многие из этих угроз связаны не только с компьютерами, но и с видеоиграми). Рассматривая влияние компьютеров на здоровье, отметим несколько факторов риска.

Сюда относятся:

- проблемы провокации эпилептических приступов;

- проблемы, связанные с электромагнитным излучением;

- проблемы зрения;

- проблемы, связанные с мышцами и суставами.

В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него.

Установлено, что азартные игры могут вызывать зависимость, в чем-то напоминающую алкогольную или даже наркотическую. В детском возрасте игровая зависимость обычно развивается в отношении компьютерных игр. При этом такая полезная и необходимая вещь, как компьютер, таит в себе еще одну опасность - зависимость от него самого.

Специалисты в области интернет-зависимости особо выделяютувлечение **общением on-line с друзьями по сети**. Это опасно, поскольку может повлечь за собой желание заменить реальную жизнь, семью, друзей виртуальной жизнью, удовлетворяющей практически любым критериям.

**Психические признаки**: появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании, «предвкушении» контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером («дозу»); появление чувства раздражения, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером; использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии; эмоциональная неустойчивость; навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки и т. д.

Не все встречи одинаково полезны. Дети легче, чем большинство взрослых, поддаются убеждению, они более доверчивы. Поэтому могут совершенно спокойно рассказать своему новому виртуальному другу то, что в обычной жизни никогда бы не поведали незнакомцу. Например, номер банковской карточки родителя и три цифры CVC/CVV2 кода, позволяющие совершать покупки онлайн. Или день, когда вся семья уедет в отпуск, оставив надолго пустую квартиру. Или еще какие-то сведения, с помощью которых злоумышленники могут доставить большие неприятности всей семье. Чтобы этого не допустить, надо научить ребенка простому правилу: общение в интернете точно такое же, как и общение в реальной жизни. Сетевая анонимность - штука мнимая, и полагаться на нее не стоит. Как не стоит и публиковать компрометирующие фотографии: собственные, своей семьи или друзей. "Все, что попало в интернет, остается в интернете". Пост можно удалить, но сама цифровая фотография или видеозапись, в нем размещенная, никуда не денется. Она останется в недрах Всемирной паутины и однажды всплывет в самый неподходящий момент.

**Детям угрожают из интернета смертельные игры.**

В социальных сетях ВКонтакте и в Инстаграм (он сейчас становится все популярнее — там писать не нужно, чтобы быть замеченным достаточно выставить забавную картинку, только что сделанную смартфоном, а это ведь проще) в конце января - начале февраля 2017 г. стали появляться картинки с китами, плывущими в океане, и с манящими хештегами «синий кит», «разбуди меня в 4.20», «Я в игре», «Тихий дом». Число жертв таких «игр» в России - не меньше 15 подростков. Все они совершили самоубийство, и все состояли в так называемых «группах смерти» в социальных сетях. Точкой старта «игры» принято считать 23 ноября 2015 года – в этот день покончила с собой девочка, известная в Сети под ником Рина. Участники таких «групп» - это люди, планомерно подготавливающие собственную смерть под руководством администратора группы. Им поэтапно присылают задания, последним из которых является суицид. Администраторы подобных групп чаще всего сами выходят на подростков, заводят беседу, зовут в «игру». Такие сообщества в социальных сетях всегда закрытые, что добавляет им привлекательности в глазах подростков – «Меня пригласили, значит я – избранный!».

Бороться с этой интернет-заразой, несмотря на ее масштабы, можно и нужно. Рецепта - как обезопасить своего ребёнка от суицида - нет, однако психологи советуют родителям чаще говорить со своими детьми.

****

**Этапы реализации проекта.**

Продолжительность проекта – 4 месяца. Реализация проекта осуществляется в четыре этапа: **подготовительный, практический и заключительный.**

**1этап - подготовительный (октябрь)**

**Содержание деятельности:**

1. социальный опрос с целью определения зависимости учеников нашей школы от интернета (анкетирование);

2. на основании данных, полученных в анкетировании, разработать программу мероприятий, направленных на формирование потребности в безопасном общении в сети Интернет;

3. составление графика и реализации всех пунктов плана;

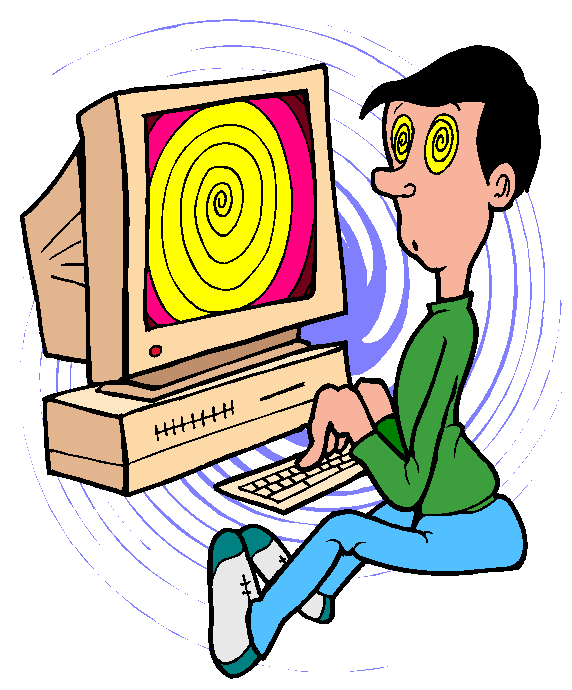
4. определение обязанностей и их распределение.

**Прогнозируемые результаты:**

1. разработан план мероприятий по реализации проекта;

2. проведены организационные мероприятия по привлечению учащихся к работе в проекте.

В ходе данного этапа волонтеры решают организационные вопросы по оказанию помощи и распределение функций между учащимися.

**Результаты социального опроса.**

Среди учащихся 5-9 классов был проведен опрос с целью определения зависимости учеников нашей школы от интернета по следующим вопросам:

1. **Сколько времени в день Вы тратите на посещения сайтов интернета?**

а) До 2ч.

б) От 2 ч. До 4 ч.

в) Более 4 ч.

1. **Какой сайт Вы посещаете чаще всего?**

А) Одноклассники

Б) Вконтакте

В) Майл

В) Онлайн игры

Г) Свой вариант

1. **С какой целью Вы находитесь на сайте?**

А)Общения

Б) Знакомства

В) Игры

Г) Поиска информации

Д) Свой вариант

1. **Как долго Вы можете не заходить на сайт?**

А) Не более 1 дня

Б) От 2 дней до 7 дней

В) Более 7 дней

1. **Считаете ли Вы себя зависимым от сайта?**

А) Да

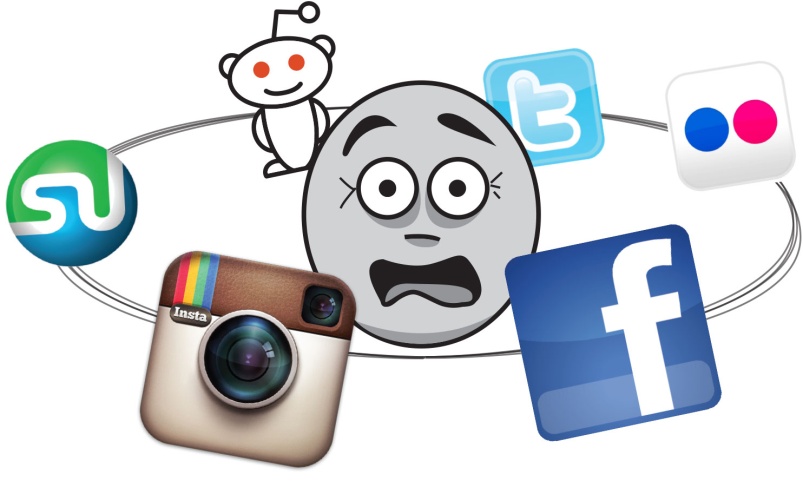
Б) Нет

В) Затрудняюсь ответить

В итоге проведенных исследований были получены следующие результаты:

По результатам опроса мы видим, что современная молодежь является активным пользователем соц. сетей: посещение Интернет-страниц происходит ежедневно, учащиеся тратят большую часть свободного времени на социальные сети; большинство опрошенных часто находятся онлайн больше, чем предполагали, однако Интернет-зависимыми себя не считают; среди опрошенных есть те, кто чувствует себя раздраженными, если кто-то или что-то мешает их пользованию Интернетом; те, кому приходилось врать, чтобы скрыть время пребывания в Сети; кто может отказаться от похода куда-либо из-за Интернета, кто испытывает чувство беспокойства, находясь вне Сети.

Поэтому мы приступили ко второму этапу проекта: мы разработали профилактические мероприятия, чтобы предотвратить появление Интернет-зависимости или снизить ее влияние на учащихся нашей школы.

****

**2 этап - практический (ноябрь – декабрь).**

**Содержание деятельности:**

* 1. составление рекомендаций, которые помогут школьникам и их родителям предотвратить появление Интернет-зависимости или снизить ее влияние. Составить и согласовать организационный план совместных действий по реализации проекта (разработка плана, сценариев мероприятий, конкурсов, лекций и т.д.
  2. реализовать проект в соответствии с разработанным планом действий. В данный период волонтеры проводят профилактические мероприятия для учащихся школы.

Проводимые мероприятия предполагают живое общение, при их проведении учитывается специфика возраста, социальный статус и интересы молодежи.

**План реализации проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Время проведения** | **Название мероприятия** | **Классы** | |
|  | Октябрь | - Анкетирование учащихся на определение Интернет – зависимости  - составление детального плана работы;  - составление графика и реализации всех пунктов плана;  - определение обязанностей и их распределение  - выступление на общешкольном родительском собрании | | |
|  | Ноябрь | Общешкольная линейка «Правила безопасности детей в интернете»  Конкурс плакатов «Мой безопасный интернет»  Внеклассное мероприятие «Суд над Интернетом»  Распространение листовок среди учащихся и жителей села «Угроза Интернета» | 1-11  5-11  5-7  1-11 | |
|  | Декабрь | Внеклассное мероприятие «Путешествие в страну «ИНТЕРНЕТ»  Круглый стол «ИНТЕРНЕТ. ЗА И ПРОТИВ» | | 2-4  8-11 |
|  | Январь | Оценка результатов проекта, публикация отчета в средствах массовой информации | | |

**3 этап Заключительный (январь)**

1. Произвести оценку результатов проекта, сделать выводы и опубликовать отчет в доступных формах.
2. Распространить идею проекта в образовательной среде.



****

**Как побороть зависимость.**

Самое очевидное решение - это ограничить количество времени, проводимое за компьютером без перерыва. Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 30 минут. Идеальной «разрядкой» между компьютерными занятиями может быть физическая активность, не требующая напряжения зрения - прогулка, игра в мяч на воздухе или поход в магазин.

Некоторые специалисты предлагают упражнения для глаз, помогающие избежать проблем, связанных с использованием компьютера. Это могут быть такие простые упражнения, как, например, слежение за объектами, движущимися в поле зрения, или концентрация зрения на удаленных предметах. Чередование работы за компьютером с другими видами деятельности полезно еще и тем, что последние часто включают в себя зрительные движения, являющиеся хорошими упражнениями для глаз.

Если человек лишается возможности пользоваться компьютером и выходом в Интернет, у него возникает подавленное настроение, все остальное в жизни теряет свой смысл. В запущенных случаях зависимый перестает обращать внимание не только на окружающих, но и на себя, на свой внешний вид, перестает выполнять элементарные гигиенические процедуры.Самостоятельные попытки избавиться от зависимости чаще всего приводят к развитию депрессивного состояния, которое проходит, когда больной возвращается к привычному занятию.

Основная проблема избавления от любой зависимости состоит в том, что личность больного искажена, дисгармонична, а потому даже при активном желании излечиться закрепить достигнутый результат бывает очень непросто. В психиатрической практике неоднократно встречались случаи, когда избавившиеся от наркотической зависимости люди становились игроманами. По мнению врачей, тяга к игре намного сильнее и избавиться от нее труднее, чем от наркотиков.

Если компьютер ребенка не подключен к Интернету, это не означает, что многочасовое сидение полезно для детей. **«**Компьютер искажает мышление ребенка, учит мыслить не творчески, а технологически. Есть задача, итог и комплекс средств, при помощи которых можно решить эту задачу. Все! Таким образом, мышление ребенка программируется, творческие способности не развиваются. Происходит роботизация мышления, уходят эмоции, сострадание, человечность — то, что раньше всегда было присуще детям. Поэтому, на мой взгляд, для развивающегося ребенка компьютер вреден

**Заключение.**

Детские психологи и психиатры уверены, что единственным на настоящий момент проверенным способом профилактики компьютерной зависимости у ребенка является увлечение деятельностью, не связанной с частым использованием компьютера, чтобы он не стал заменой реальной жизни.

Задача взрослых - показать растущему человеку, что существует масса интересных занятий, в частности спорт, туризм, которые не только позволяют пережить разнообразные острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

В заключении можно сказать, что в лечении Интернет-зависимости главное – доказать человеку, что живое общение привлекательнее виртуального. Вырвать человека из Сети, приобщить к другим интересам – задача вполне разрешимая. Предпочитайте живое общение!!!

**ЛИТЕРАТУРА**:

1. http://fraui.ru
2. http://eva.ru
3. http://www.km.ru
4. http://deti.psynavigator.ru
5. http//ru.wikipedia.org