

The background features a dark blue field with vibrant, organic, wavy shapes in shades of pink, orange, yellow, green, and blue. In the upper right corner, there is a faint network diagram consisting of several nodes connected by thin lines.

# Анализ новых методов снижения интернет-зависимости на примере учащейся молодежи профессиональных образовательных учреждений

---

Литвинов Алексей Андреевич

# ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

анализ новых методов снижения интернет-зависимости среди подростков



## ЗАДАЧИ

1. **Изучение** проблемы развития интернет-зависимости в России в 2000-2010-е гг.;
2. **Анализ** существующих методов борьбы с интернет-зависимостью;
3. **Исследование** результатов мониторинга проблемы интернет-зависимости среди учащейся молодежи на примере ГБПОУ КК «КМТ»;
4. **Обоснование** актуальности новых способов борьбы с интернет-зависимостью

# ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Объект исследования:**  
подростки в возрасте 16-18 лет

**Предмет исследования:**  
интернет-зависимость как явление  
психологического характера, негативно влияющее  
на поведение подростка



# ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

С помощью интересных и нестандартных форм переключения внимания интернет-зависимость **можно** побороть и переключить внимание молодежи на более интересные и не связанные с виртуальным присутствием события и ситуации



# ПОНЯТИЕ ПРОБЛЕМЫ

Интернет-зависимость - угроза обществу.

К негативным проявлениям интернет-зависимости относится **социальная деградация личности**: человек, сидящий постоянно за компьютером небрежен, невнимателен, не обращает внимание на то, как он выглядит, опрятна ли его одежда



# РАЗВИТИЕ ИНТЕРНЕТА В РОССИИ В 2000-2010г.

- **развитие** сети шло в условиях активного применения технологий, участия государства в процессе информатизации и цифровизации
- **изменение** законодательства в области использования и контроля информации и контента в интернете
- **новый этап** развития общества в России перешел с индустриального на информационный



# МОНИТОРИНГ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ

**В результате** ГБПОУ КК «Краснодарский монтажный техникум» было выявлено, что из двухсот опрошенных, больше половины проводят значительное количество времени в интернете с помощью смарт-устройств или за компьютером. **Многие учащиеся осознают это как проблему.**

**Всего в анкетировании приняли участие 200 студентов** – студенты первых курсов технических специальностей, среди них **25 девушек и 175 юношей.**

# АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

1. Подробный анализ (дневной, недельный) посещаемых тобой страниц и ресурсов в интернете
2. Переключение внимания. Каждый раз, когда тебя тянет зайти в интернет переключать себя на другую привычку. В качестве аналога книги могут быть карточки со словами иностранного языка
3. Перерывы в работе, если вы уже находитесь в интернете (если это связано с вашей ведущей деятельностью – учебой или работой). Можно выставлять таймер будильника на каждые полчаса или 40 минут
4. Осмысление того, зачем ты проводишь столько времени в интернете
5. Пересмотр круга общения
6. Планирование своих действий и жизни. Планирование может стать интересным, если человек отнесется к этому процессу творчески: заведет себе необычный органайзер, будет отмечать цветными маркерами время полезное и бесполезно потраченное в сети. Если эти цветовые обозначения будут снабжаться комментариями в стиле: «за эти пять минут я бы мог выучить стихотворение, сварить макароны, помыть пол и т.д.»
7. Соблюдение режима дня. Чаще всего электронный гаджет (смарт-устройство) помогает человеку коротать время за приемом пищи, во время отдыха или перед отходом ко сну



## АПРОБАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Автором были разработаны карточки, которые предлагается размещать в доме или у рабочего места, оснащенного интернетом, с целью переключения внимания с пребывания в сети на другие ситуации, явления, проблемы и так далее



# ПРИМЕРЫ СЛОГАНОВ ДЛЯ КАРТОЧЕК

Не возьму ноутбук в кровать  
Он мне мешает спать!

На обед - без смарт-устройства!  
Чтобы не было расстройства.

Мне друзья мои милей  
Социальных всех сетей.

Интернет – ты интересный,  
Но в реале жить чудесней.

Я не зомби в телефоне,  
Я гляжу по сторонам.  
И в своем родном районе  
Гаджет я кладу в карман.

Куплю часы наручные,  
А телефон припрячу  
Красиво, стильно выгляжу,  
Практичность обозначив.

# ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ЛОЗУНГОВ

- ✈ **максимальная лаконичность и краткость;**
- ✈ **запоминаемость и живость**  
изобразительного изложения;
- ✈ **использование** в фразе маркерного слова,  
обозначающего **проблему;**
- ✈ **оригинальность, юмористичность;**
- ✈ **соответствие собственным жизненным**  
**целям и общей направленности человека.**
- ✈ **неагрессивный характер воздействия;**
- ✈ **высота стремлений или амбициозная**  
**цель**

# ВЫВОДЫ

**Совокупность методик, направленных на преодоление интернет-зависимости у подростков, может положительно сказаться на уровне учебных результатов и достижений, расширению мотивации к новым действиям, психологической стабилизации и отсутствию тревожности**

