



# «Виртуальное общение как форма зависимости»

**Выполнила:** учащаяся 9 «А» класса  
МБОУ «Гимназия №25» г. Курска  
Юдакова Екатерина Сергеевна,

**Руководитель:** педагог – психолог  
Мордвинова Татьяна Юрьевна

# Актуальность проблемы



Мы живем в 21 веке – веке информационного общества. Интернет уже давно перестал быть чем-то необычным, большинство из нас на сегодняшний день даже не представляют своей жизни без него. Этому есть простое объяснение: интернет не только значительно облегчает наше существование, позволяя за считанные минуты найти необходимую информацию, но и является средством коммуникации.

Общение в режиме реального времени формирует у подростков виртуальную версию себя, во много раз улучшенную, и это «Я» реализуется и существует с помощью речи, которая обладает следующими характеристиками: ситуативность, неполнота, возможность коллективной коммуникации в режиме конференций, раскрепощенность.

Подросток придумывает и постепенно реализует собственную вселенную, входя в которую, он полностью отказывается от реальности.

# Проблема

Таким образом, в данной работе обозначается проблема замещения реального мира виртуальным.

# Цель работы

Целью моей работы является осуществление профилактической деятельности зависимости от виртуального общения посредством формирования коммуникативных навыков у подростков.

# Задачи исследования:

- Определить факторы формирования зависимости.
- Выделить основные признаки и симптомы зависимости.
- На основе опросника определить частоту использования и особенности виртуального общения.
- Обобщить полученные в результате опроса данные и сделать выводы.
- Разработать комплекс мероприятий по профилактике зависимости от виртуального общения.
- Реализация комплекса мероприятий по профилактике зависимости от виртуального общения.
- Разработка рекомендаций для подростков.

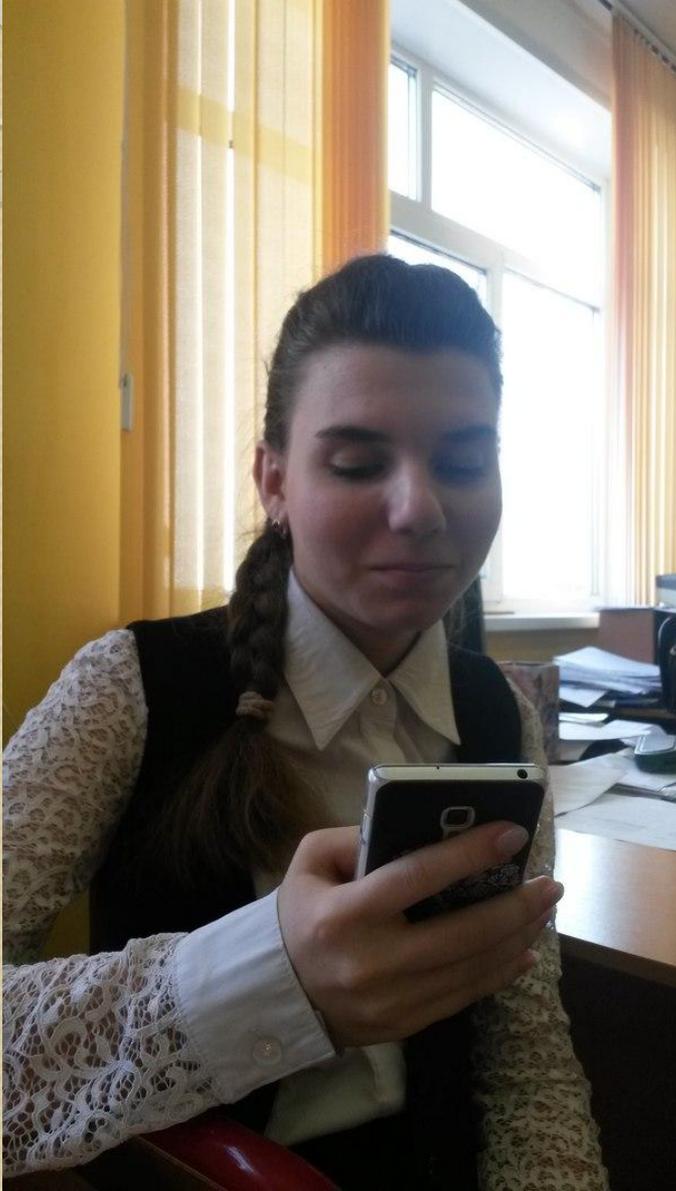
# Объект исследования

Обучающиеся 9 – 11-х классов МБОУ «Гимназия №25» г. Курска

# Предмет исследования

Личностные предпосылки к возникновению зависимости от виртуального общения у подростков

# Гипотеза



У подростков, которые способны попасть в зависимость от виртуального общения, имеются потребности в доверительном дружеском общении, однако плохо развиты коммуникативные навыки.

# Формирование зависимости

Состоит из двух компонентов. Может быть запущен любым из них:

## **1.Отделение от реальности.**

Подросток делит мир на две части: «виртуальное Я» и «реальное Я». Впоследствии он постепенно начинает отказываться воспринимать от второй части сигналы о дискомфорте и потребностях.

## **2.Потеря уникальности.**

Подросток стремится слиться, раствориться с другими людьми. Это приводит к тому, что его собственная уникальность разрушается, и подросток передаёт контроль над собой другим людям.

# Симптомы зависимости

Характерными признаками будут выступать следующие модели поведения:

- длительное нахождение перед монитором компьютера, телефона, ноутбука, активно взаимодействуя с людьми «по другую сторону экрана»;
- навязчивая потребность в сообщениях, неконтролируемая сознанием ежеминутная проверка средства коммуникации на наличие полученного сообщения;
- замещение реального взаимодействия с друзьями виртуальным – только лишь посредством социальных сетей;
- отказ от активного времяпровождения «вне дома».

# Методический блок

Для подтверждения гипотезы мы составили опросник, участие в котором приняли учащиеся 9-11х классов МБОУ «Гимназии №25».

**Результаты:**

	9-классники	10-классники	11-классники
Высокая степень самоконтроля	16%	11%	26%
Склонность к зависимому поведению	48%	56%	45%
Риск развития зависимости	36%	33%	29%



# Профилактическая программа зависимости

1) На первом этапе мы распространили среди учащихся старших классов брошюры и буклеты со справочной информацией культурно-массовых мероприятий, проходящих на территории нашего города, с целью демонстрации возможностей активного времяпровождения и развития коммуникативных навыков в новой среде.



2) Вторым этапом мы организовали встречи с учащимися и провели беседы и дискуссии в данном направлении, тренинги взаимодействия в коллективе, игры на контактность и сплочение



# Рекомендации для подростков

## **1. Принятие.**

Для начала проблему необходимо признать и как следует изучить.

Нужно спросить себя: «Есть ли у меня проблема с этим?» Прислушайтесь к ответу. Какие чувства Вы испытываете, необходимо ли вообще что-то менять?

## **2. Полный анализ зависимости.**

Честно ответьте на следующие вопросы:

- ◆ Почему я это делаю? Чем меня привлекает этот процесс? Полезен ли он для меня или вреден?
- ◆ Что мешает отказаться от предмета зависимости?
- ◆ Плюсы и минусы избавления от зависимости? Какие возможности я получу и что потеряю?
- ◆ Чем я могу заменить потерю?

## **3. Окончательное решение.**

Следующим шагом необходимо принять окончательное решение без места для сомнений и отговорок.

## **4. Мотивация.**

Нужно четко понимать, чего Вы хотите. Держите в уме причину, почему вы этого хотите.

Частая ошибка, результатом которой может привести к срыву – неверная формулировка цели в значении «нельзя» воспринимается, как отказ от полноценной жизни. При этом новый образ жизни кажется скучным и неинтересным.

## **5. Стратегия.**

Нужно выработать свой собственный план борьбы с самим собой, научиться расслабляться и снимать напряжение.

## **6. Контроль над собой.**

Учитесь постоянно контролировать свои внутренние ощущения, потребности и побуждения. Это нужно, чтобы взять под контроль свою модель поведения. Если что-то делаете, то приступайте к делу осознанно и контролируйте процесс.

# Выводы

В ходе исследования наши предположения о высоком риске попасть в зависимость подтвердились, поэтому большая часть наших усилий была направлена на профилактику данной проблемы.

**Во-первых,** у подростков мы пытались сформировать и развивать не только коммуникативные навыки, но и умения контактного социального взаимодействия.

**Во-вторых,** проведенные занятия научили подростков адекватно реагировать и оценивать сложившиеся ситуации, находить выходы из возникших проблем.

**Таким образом,** в ходе нашей работы мы смогли подтвердить данную выше гипотезу.