

Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей, нуждающихся в
длительном лечении
«Далматовская санаторная школа-интернат»

Проектная работа по информатике

«Интернет зависимость»

Выполнил:
Беляев Алексей Васильевич,
6 класс

Руководитель:
Попова Жанна Леонидовна,
учитель информатики

Оглавление

Введение.....	3
Причины интернет зависимости.....	4
Признаки интернет зависимости у подростков	5
Последствия интернет зависимости у подростков	6
Заключение	7
Список используемой литературы и интернет ресурсов	8
Приложение 1	9
Приложение 2	12

Введение

В 1990-х гг. началась эра лавинообразного развития Интернет-ресурсов продолжающаяся до настоящего времени. В 1992 году число хостов (компьютеров или серверов) находящихся в единой сети превысило 1000000. По данным отчета компаний Комскор Количество пользователей глобальной сети во всем мире в декабре 2008 г достигло 1 млрд. человек. Ежесуточная аудитория интернет пользователей в Москве на сегодняшний день составляет свыше 5 млн. человек. Согласитесь, это огромная аудитория

Многим уже трудно представить свою жизнь без ставшего таким привычным Интернета. Неограниченный доступ к международным библиотекам, дистанционное образование, общение не только при помощи писем, но и в режиме реального времени, игры. При этом компьютерные компании разрабатывают всё новые и новые технологии [1].

Таким образом, целью моего исследования стало изучение интернет зависимости среди подростков.

Задачи:

1. Изучить проблему интернет зависимости;
2. Определить наличие интернет зависимости у школьников.

Для того чтобы провести исследование я изучил литературу и интернет источники и также я провёл опрос среди учащихся нашей школы и друзей.

Причины интернет зависимости

Подростковая интернет зависимость имеет ряд первопричин и может выражаться в разнообразных формах. По времени, проведенному за компьютером, различают три стадии развития зависимости. На первом этапе человек изучает возможности интернет сети с дальнейшим подстраиванием виртуальной реальности под себя, восполняя нехватку внимания и информации в реальной жизни. Второй этап захватывает своими возможностями подростка, он начинает больше времени проводить за монитором.

Поиск друзей во всемирной паутине для малообщительного подростка становится единственным источником информации и поддержки связи. Так формируется зависимость от интернета среди подростков, когда человек полностью опровергает реальный мир и реальное общение. Третья фаза зависимости становится видна окружающим людям, когда тинейджер круглосуточно проводит в сети, на любое замечание реагирует агрессивно. Последняя стадия является формирующей, так как переходит в хроническую.

Выключая компьютер от сети, зависимые подростки испытывают раздражение, их не интересуют проблемы окружения. Со временем пребывание за компьютером ослабевает, но человек не испытывает радости в жизни, становится замкнутым и депрессивным. Интерес оживает, когда в сети он находит интересную тему или новых собеседники

Причины часто зависят от психологических особенностей подростка и его склонности к каким-либо действиям. Например, сегодня в сети можно найти большой выбор онлайн игр. К ним можно отнести азартные игры, такие как казино, покер. Дети младшего возраста часто не могут оторваться от игр-стрелялок, различных ферм. Причины интернет зависимости у детей и подростков формируются с высокой скоростью, с учетом возрастного изменения и формирования психики.[7]

Иногда главной причиной является педагогическая запущенность детей, склонность к сетевому общению, обмену картинками, фотографиями, информацией. Данному состоянию подвержены лица, которые чувствуют себя уверенней, не видя собеседника. Еще одна причина – необходимость в информационном поиске. Заключается в постоянном нахождении любой информации, которая вызывает интерес. Часто это приводит к информационному переизбытку

Признаки интернет зависимости у подростков

Признаки у детей и подростков выражаются в следующем:

- ощущение эйфории в период нахождения в сети, а в момент отдыха от компьютерного общения тинейджер испытывает апатию к окружению;
- человек перестает выходить на улицу;
- подросток не встречается с друзьями, теряет контакты со всеми знакомыми людьми в реальной жизни;
- постоянно ведет разговоры об интернет технологиях, о сайтах, которые он посетил;
- потеря режима жизни, времени;
- снижение двигательной активности;
- проблемы в учебном заведении из-за невнимательности и неусидчивости.

Все вышеперечисленные признаки интернет зависимости часто подростки опровергают, реагируя на замечания бурно.

Основной причиной развития зависимости детей от интернета является нехватка родительской опеки, внимания и любви.

Для выявления интернет зависимости мною была проведена анкета среди учащихся нашей школы и моих друзей. (Приложение 1). По итогам проведенной анкеты 25 человек имеют низкий уровень интернет зависимости, у 6 из опрошенных наблюдается средний уровень и только 1 имеет высокий уровень, то есть он зависим от интернета (Приложение 2).

Последствия интернет зависимости у подростков

Не каждый человек попадает в зависимость от компьютерных технологий. Следует отметить несколько факторов, провоцирующих компьютерную зависимость, которые аналогичны алкогольной или наркотической зависимости: это семейные проблемы и когда ребенку недостаточно заботы и внимания родителей. Поддержку и отвлеченность от повседневной жизни он ищет в виртуале.

Последствия интернет зависимости у детей и подростков выражаются в таких психологических проявлениях:

- все свободное от учебы время тинейджер проводит за монитором, отказываясь от живого общения, активного образа жизни;
- теряется интерес к происходящим вокруг событиям;
- снижается аппетит;
- нарушаются фазы сна;
- возникает эмоциональная нестабильность;
- появляется раздражительность и гнев при принудительном отключении компьютера.

У подростка быстро возникает зависимое состояние, при котором человека ничего не интересует кроме посещений различного рода сайтов в сети. Часто такому состоянию подвластны лица, склонные к психической неуравновешенности, мнительные и эмоционально слабые личности. Подростки часто пребывают в депрессивном настроении, имеют проблемы с общением и трудности с учебой. Лица, большую часть времени проводившие за компьютером, склонны к ожирению и болезням двигательной системы.[7]

Заключение

Таким образом, можно сказать, что интернет с одной стороны может стать другом, а с другой – злейшим врагом[7].

Снизить тягу к интернету можно при соблюдении таких пунктов:

1. В свободное время заняться физическими упражнениями: прогулка, бег, тренажеры.
2. Устраивать себе несколько дней нахождения в оффлайне. Это могут быть недалекие поездки, посещение интересных мест.
3. Путешествия и знакомство с новыми людьми могут повлиять на пересмотр своей зависимой от всемирной сети жизни.
4. Нужно больше уделять внимания учебе, книгам[4].

Интернет-зависимость – это страшное заболевание, и я очень рад, что большинство учащихся моей школы и друзей ей не подвержены.

Список используемой литературы и интернет ресурсов

1. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость : реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д.Г. Рыбалтович, В.В. Зайцев // Вестн. психотерапии. – 2011. - № 40. – С. 23–34.
2. Рыбников В.Ю. Психологические особенности и механизмы Интернет-зависимости / В.Ю. Рыбников, О.В. Литвиненко // Вестн. психотерапии. – 2006. - № 19. – С. 137 – 140.
3. Ускова Л. Подход к терапии при Интернет-зависимости // Материалы III Всеукраинской науч.-практ. конф. «Феномен зависимости», 17-18 мая 2008 г., г. Днепропетровск, 2008.
4. Чума XXI века - интернет-зависимость // Журн. практ. психолога. – 2010. - № 6. - С. 143-149.
5. <http://alkonark.ru/internet-zavisimost/u-podrostkov>
6. <http://www.doctornik.ru/internet-zavisimost-podrobno>
7. karsunschool.ru
8. <http://psychologist.n1-v-spb.ru/default.aspx?tabid=690>
9. <http://www.sh9nov.ru/%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%BA%D0%B0/item/174-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82>

Анкета для выявления интернет зависимости

№	Вопрос	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?					
2	Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?					
3	Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своими друзьями?					
4	Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?					
5	Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?					
6	Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование?					
7	Как часто Вы проверяете электронную почту (сообщения), прежде чем заняться чем-то другим?					
8	Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в учебе из-за использования Интернета?					
9	Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?					
10	Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их					

	успокаивающими мыслями об Интернете?					
1 1	Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?					
1 2	часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтeресной?					
1 3	Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?					
1 4	Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?					
1 5	Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?					
1 6	Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?					
1 7	Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?					
1 8	Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?					
1 9	Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с друзьями?					
2 0	Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?					

Результат теста:

20-49 баллов – Вы хорошо контролируете свое время, которое вы проводите в Интернет. Ваша реальная жизнь куда насыщеннее и интереснее, нежели виртуальное пространство.

50-79 баллов – у Вас присутствуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если Вы не обратите на них внимание сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю Вашу жизнь.

80-100 баллов – Вы не представляете себя без Интернет. Это Ваше всё - папа, мама, лучший друг. Вас сложно вырвать из лап виртуального мира, что вызывает серьезные проблемы в Вашей жизни. Требуется помощь специалиста-психотерапевта.

Результаты анкетирования по определению интернет зависимости у подростков

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
25	6	1

