

ИНФОРМАЦИОННО- АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

**«Интернет-зависимость в
подростковом возрасте»**

**Работу подготовили
ученицы 10 класса «А»
Кунжарикова Екатерина и Гергенрейдр Анна**

ВВЕДЕНИЕ

- •В жизнь современных подростков прочно вошел компьютер, а за ним и интернет. Ещё не сформировавшийся организм подростка не может в достаточной мере противостоять воздействию сети Интернет. Поэтому важно, чтобы подростки не попали в зависимость от Интернета
- •Цель исследования:
 - Изучить влияние Интернет-зависимости на личность подростка.
 - В соответствии с поставленной целью были выдвинуты следующие задачи:
 - 1. Ознакомить обучающихся нашей школы с проблемой современного общества – интернет-зависимости.
 - 2. Выявить значение связи Интернет-зависимости с психологическими свойствами личности подростка. Рассмотреть влияние Интернет-зависимости на личность подростка.
 - 3. Выяснить чем опасна интернет-зависимость
 - 4. Разработать некоторые профилактические рекомендации
 - 5. Выявить причины возникновения Интернет- зависимости;

1. ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ ?

Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

Симптомы: Навязчивое желание проверить e-mail. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.



2. ИССЛЕДОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

□ В 2010 году интернетом в России пользовались 43,3 млн человек, в 2015 году – 78 млн человек, в 2017 году – 87 млн человек (73% населения), к середине 2018 года – более 90 млн человек (81% населения).

Такой прирост неизбежно ведет к увеличению численности интернет-зависимых. ВОЗ уже признала интернет-зависимость болезнью.

□ Ученики средних и старших классов посвящают много свободного времени скачиванию музыки, загрузке фотографий, играм, общению с друзьями в социальных сетях (Facebook, ВКонтакте и т.д.).

□ Их количество увеличивается в зависимости от возраста: 14,1% – 11 лет, 25,8% – 13 лет, 33,7% – 15 лет.

□ Результаты различны и в зависимости от пола:

ПРОНИКНОВЕНИЕ ИНТЕРНЕТА В РОССИИ



Источник: Омнибус GfK, 2016, вся Россия 16+
© GfK 2017 | Проникновение Интернета в России: итоги 2016 года | Январь 2017

3. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Причины интернет зависимости:

- неуверенность в себе, заложенная слишком требовательными родителями, желавшими видеть своего ребенка «самым-самым», который не оправдал их надежд;
- трудность в общении, вызванная особенностями характера или состоянием здоровья;
- крайняя неудовлетворенность своей реальной жизнью;
- отсутствие контакта и понимания внутри семьи;
- вредные привычки и пристрастия, осуждаемые родными и близкими.

Социальная дезориентация выражается в низкой самооценке, в избегании проблем и ответственности, в попытках отвлечься от какой-либо другой зависимости. Также социальная дезадаптация характеризуется узким кругом общения, не умением высказать, поделиться своими переживаниями, не достатком близких отношений, импульсивностью, не умением спланировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность. Эти люди, часто отказываются от ранее намеченных целей и как следствие пребывают в состоянии депрессии. Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества.

4. ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

В цепочке «подросток – компьютер – интернет» возможно два варианта развития их взаимосвязи: «положительный» и «отрицательный». Во втором случае при частом использовании компьютера и интернета возникают психологические проявления интернет-зависимости, которая выражается в большом количестве проблем поведения и контроля над влечениями, и в итоге к изменению личности в целом.

Последствия жизни подростков в соцсетях:

- отсутствие навыков жизни в реальном мире;
- снижение способности рассуждать логически, критически оценивать информацию;
- неадекватное поведение, непредсказуемые эмоции, нетерпимость, агрессия;
- попытки суицида из-за несовпадения жизни в сети с реальностью.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА

Подростковый возраст относится к критическому периоду психического развития. Остро протекающий психический перелом обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Известно, что важнейшим психологическим новообразованием данного возраста является становление самосознания. Важным признаком, характеризующим самосознание подростка, считается чувство взрослости. Таким образом, подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений.

В этот период происходит поиск новой деятельности. И от того, какая деятельность станет ведущей в жизни подростка, зависит становление его личности



6. ВРЕД, ПРИЧИНЯЕМЫЙ ЗДОРОВЬЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ

Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

Нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти – не единственные негативные влияния интернета на человека. Окунаясь с головой в сети всемирной паутины, человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к некой асоциальности.

Дальше человек замыкается в себе что сказывается на работе или учебе, у него появляются проблемы со сном. Избавится от бессонницы без помощи специалиста для него уже не представляется возможным. Некоторых не здоровая привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства.

7. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА!

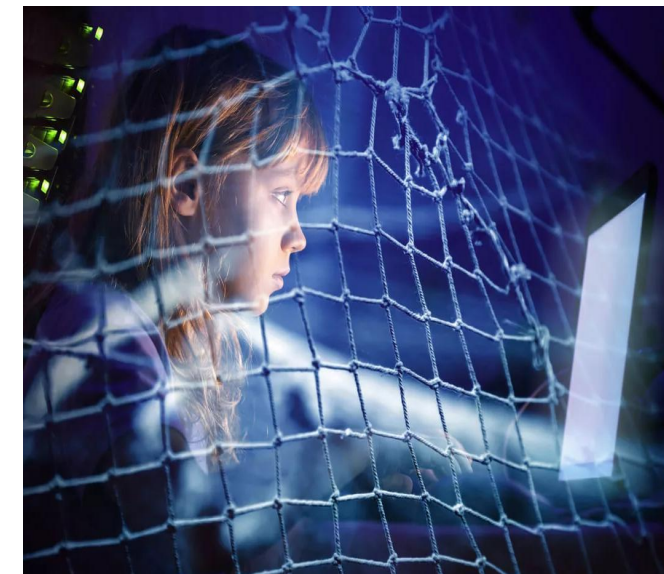
Исследователи отмечают, что большая часть интернет-зависимых (91%) пользуются сервисами интернет, связанными с общением, Другую часть зависимых привлекают информационные сервисы сети.

Но вот вопрос: чем отличается общение вживую от общения по интернету? Нет ничего плохого в том, что человек знакомится в сети, подбирая друзей по общим интересам. Даже не каждый геймер, вопреки распространенному мнению, зависим. Если подросток режиться 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.



8. КАК ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ? ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Самый простой и доступный способ решения зависимости – это приобретение другой зависимости. Введение здорового образа жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило выводят человека из зависимости. Профессор Кимберли Янг так же является основателем центра помощи людям, страдающими интернет-зависимостью (англ. “CentrforOn-LaneAddiction”). Центр созданный в 1995 г. консультирует психиатрические клиники, образовательные заведения и корпорации, которые сталкиваются со злоупотреблением интернетом. Центр свободно распространяет информацию и методики по освобождению от интернет-зависимости. Для успешного лечения необходима, чтобы человек осознал, что он болен, после чего предпринимаются попытки избавить человека от его комплексов неполноценности. Также весьма эффективным оказывается переключение внимания человека на его семью или обучение различным социальным навыкам.



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.