

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная
школа № 1



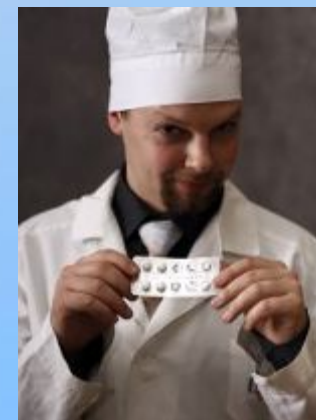
Исследовательская работа по
информатике на тему
«Интернетомания»

Работу выполнила Болотова Светлана Васильевна,
учитель информатики и ИКТ





**Врачи считают,
что Интернет-зависимость
очень схожа с игровой,
алкогольной и даже
наркотической
зависимостью**



Объект исследования:

учащиеся 5-9 классов



Цель исследования

Определить, существует ли проблема интернет-зависимости среди учащихся 5-9 классов в МБОУ СОШ № 1

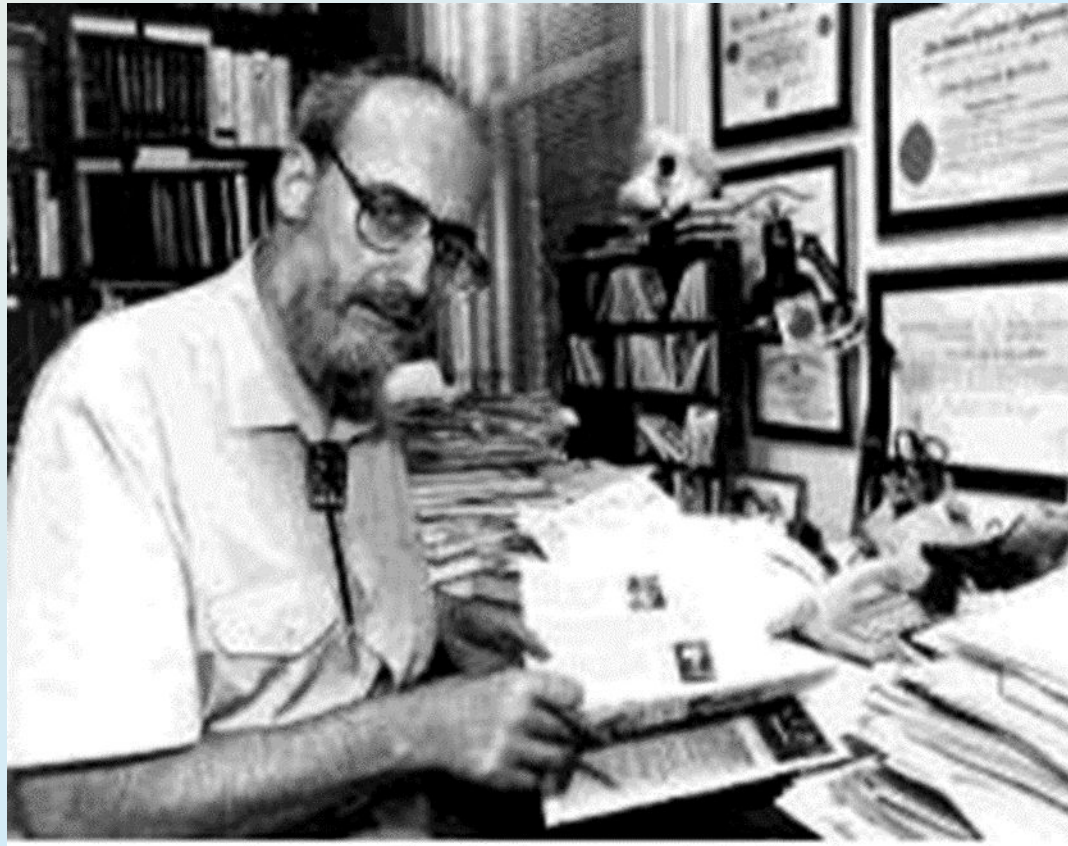
Гипотеза исследования:

В нашей школе есть интернет-зависимые учащиеся



Методы исследования:

**анализ научной литературы;
проведение анкетирования учащихся школы;
создание буклета**



Нью-Йоркский врач-психиатр Иван Голдберг первым обратил внимание на болезненную зависимость от Интернета, характерную для студентов.

Интернетомания

```
graph TD; A[Интернетомания] --> B[Сетевая зависимость]; A --> C[Зависимость от Интернета]; A --> D[Зависимость от виртуального мира]; A --> E[Зависимость от чатовой болтовни];
```

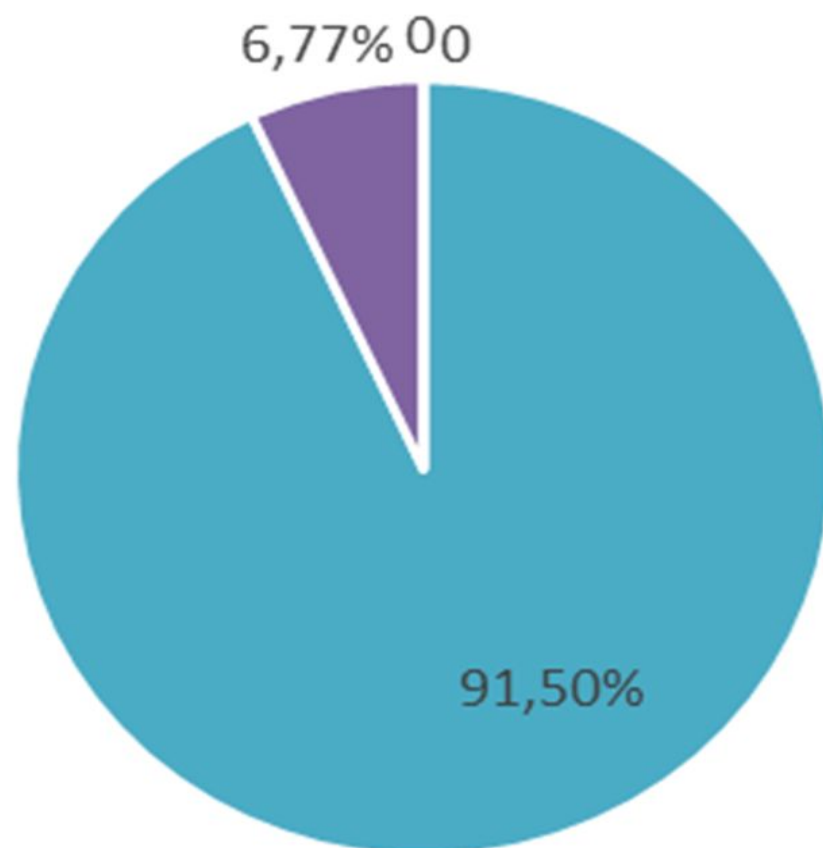
Сетевая зависимость

Зависимость от Интернета

Зависимость от виртуального мира

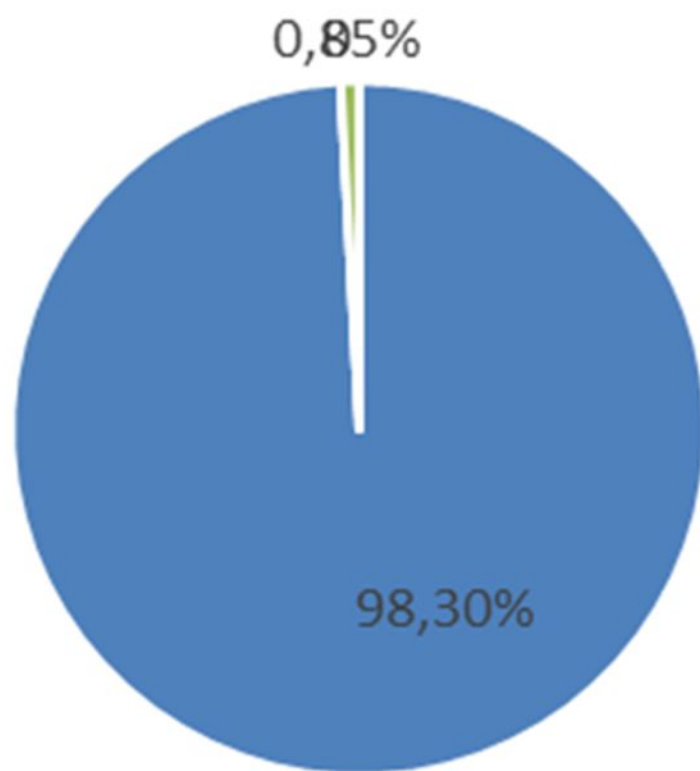
Зависимость от чатовой болтовни

1. Сколько тебе лет



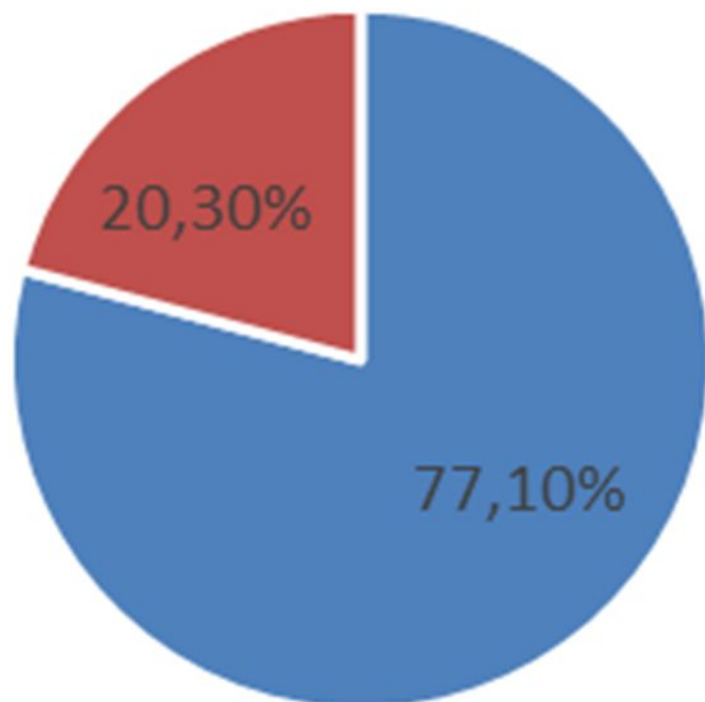
■ до 10 ■ 11-15 лет ■ 16-18 лет ■ старше 19 лет

2. Нравится ли тебе пользоваться Интернетом?



■ да ■ нет ■ нет ответа

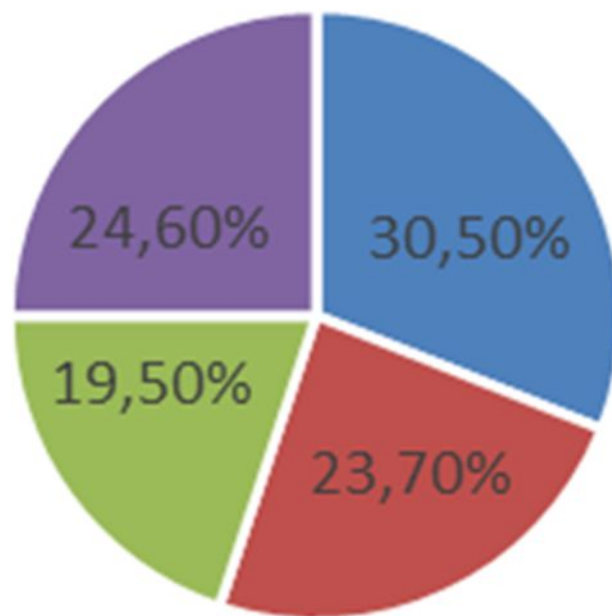
3. Помогает тебе Интернет в учебе?



■ да, всегда

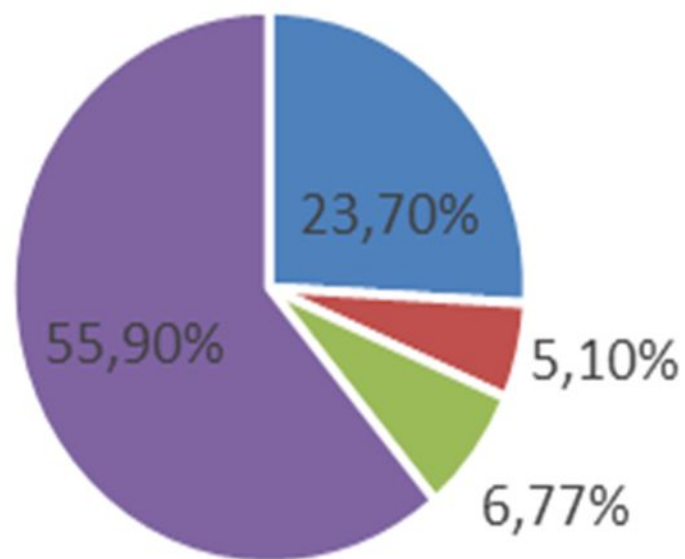
■ нет, только мешает

4. Сколько времени в день ты проводишь за интернетом?



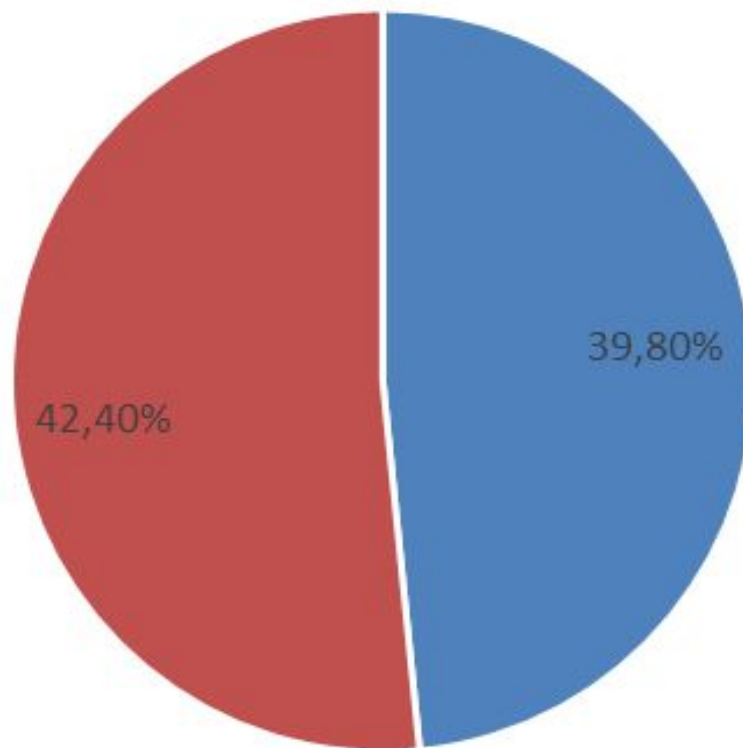
■ до 1 часа ■ 1-3 часа ■ 3-5 часов ■ более 5 часов

5. Сколько ты можешь прожить без Интернета?



■ ни дня ■ 1 день ■ до 3 дней ■ сколько будет необходимо

6. Есть ли у тебя друзья, страдающие зависимостью от Интернета?



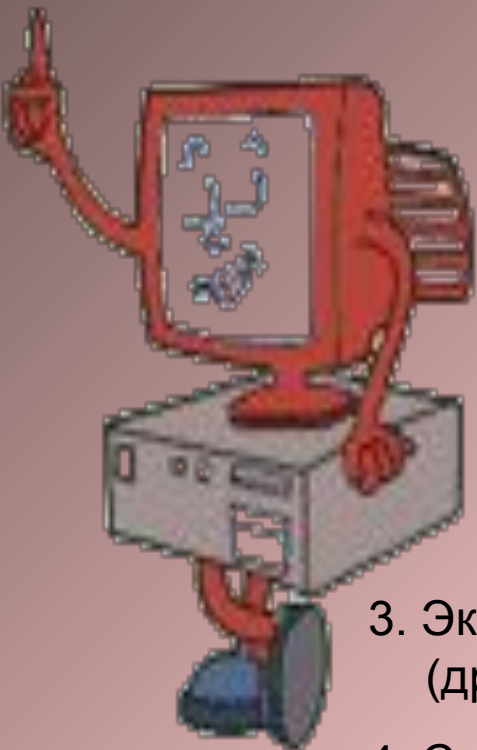
■ да ■ нет

Интернетомания — это *болезненная*
склонность к использованию
Интернета, то есть
использование сетевых
технологий во вред
здоровью и социальным
отношениям.



Критерии склонности к пользованию Интернетом

(Ханс Циммерль и Беата Панош)



1. Непреодолимое желание войти в Интернет
2. Отсутствие контроля (длительное желание находиться в сети) .
3. Эксцентричное поведение в кругу ближайшего окружения (друзья, коллеги, семья).
4. Слабая работоспособность.
5. Соккрытие/недооценка благоприобретенной привычки к Интернету.
6. Психическая раздражительность, возникающая в случае отсутствия доступа к Интернету
7. Многочисленные неудачные попытки перебороть себя и возобладать над страстью к Интернету.



Портрет интернетомана

Боли в лучезапястных суставах.



Покрасневшие сухие глаза.

Истощенная комплекция.

Бледная кожа.



Неправильная осанка.



Компьютерные темы разговора и сленг



Виды и причины интернет-зависимости

1

**Необходимость в непрерывном общении
(социальные сети, форумы, чаты)**



Виды и причины интернет-зависимости

2

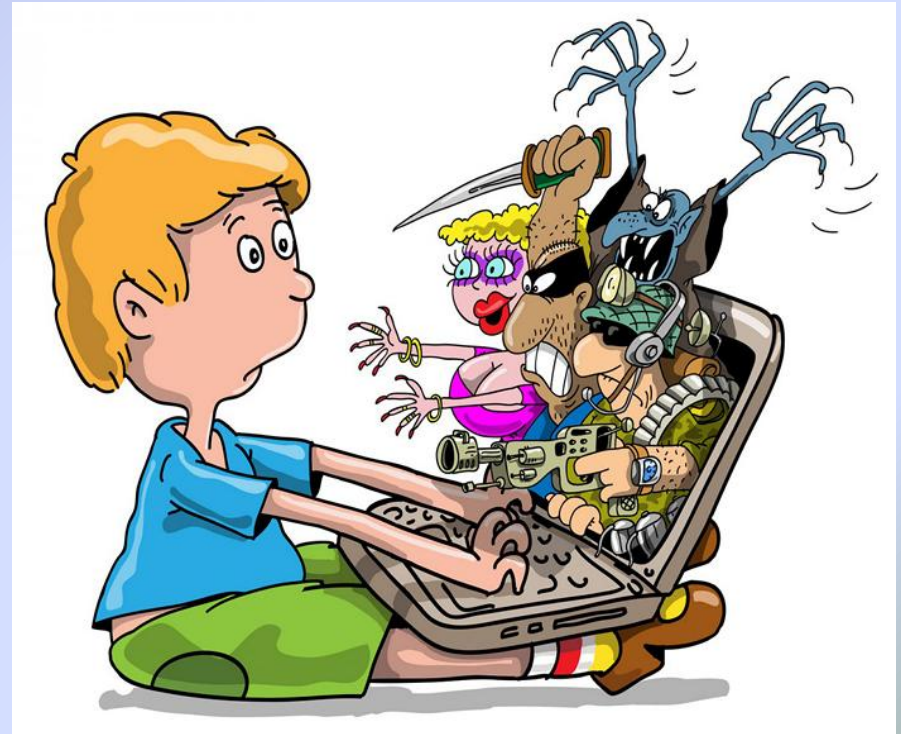
непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.



Виды и причины интернет-зависимости

3

игровая зависимость (когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр)



Виды и причины интернет-зависимости

4

азартные онлайн-игры во многом схожи с обычным пристрастием к игре на деньги



Виды и причины интернет-зависимости

5

киберсексуальное влечение (навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом)



**Больные компьютерной
манией люди переживают
массу проблем финансового,
социального,
валеологического плана.**

**Многое в судьбе
«интернетомана» решает
характер и сила воли.**



Способ избавления от Интернет-зависимости - это приобретение другой "зависимости"

любовь к здоровому образу жизни



общение с живой природой



увлечение прикладным творчеством



КВИЛЛИНГ



ОРИГАМИ

Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи компьютер и Интернет на пару дней.

Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди работу, которая приносила бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах (обретение уверенности в себе).

Общайся с друзьями, родственниками.



Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».

Резюме

Чтобы избежать Интернет-зависимости и пользоваться информационными технологиями во благо, необходимо заниматься воспитанием и самовоспитанием компьютерной культуры пользователей.



ПОМНИ:

- Интернет-зависимость искажает восприятие объективной реальности и собственной личности;
- Под влиянием Интернет-зависимости происходит изменение нравственности человека, снижается уровень самоконтроля, что грозит отстранением от нормальной жизни;
- Снижается работоспособность и успеваемость в школе, ухудшается здоровье;
- Создается иллюзия благополучия, реальные проблемы кажутся легко разрешимыми;
- Психиатрия уже признала факт зомбирующего воздействия Интернета.

Литература:

1.<http://constructorus.ru>

2.<http://dic.academic.ru>

3.ru.wikipedia.org > **Интернет-зависимость**

4.mirsovetov.ru

5. *Войскунский А. Е.* Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал, 2004, т. 25, № 1, с. 90-100.

6. *Выгонский С.И.* **Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью.** — **Москва:** Феникс, **2010.** — 320 с. — (Все обо всем). — 3000 экз.

7. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития/ сост. и ред. **А.Е. Войскунский** М.: Акрополь, 2009

8. В. Д. Менделевич, «Психология зависимой личности», 2004

9. В.Л. Малыгин Интернет зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. Мнемозина, 2010 г.

