Государственное бюджетное образовательное учреждение Ростовской области "Таганрогский педагогический лицей-интернат".

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА И КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ»

Автор работы:
Пастухова Анастасия 10 «Ф» класс
Научный руководитель:
Чуфистова Евгения Михайловна
педагог-психолог

г.Таганрог

2021г

Содержание

Введение.........................................................................................................................................3
1.Основная часть.........................................................................................................................4-5

1. 1.Рекомендаций по профилактике интернет – зависимости……………………………….4

1.2. Изготовление памятки для обучающихся лицея-интерната……………………………...5
Заключение.................................................................................................................................... 5
Список литературы........................................................................................................................5

**Введение
Актуальность проекта:** Век компьютерных технологий не стоит на месте. Буквально за несколько десятилетий человечество обзавелось такими новшествами как: компьютер, телефон, интернет. В наше время трудно представить человека, который ни разу в жизни не использовал гаджеты и интернет. Многие задаются вопросом: «Пагубно ли влияние новшеств современности на подрастающее поколение?». В данной проектной работе мы постараемся освятить заданную тему и выделить основные рекомендации по борьбе с интернет зависимостью.

**Цель проектирования:** профилактика интернет зависимости у обучающихся 10-х классов ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей-интерната».
**Задачи:**1. Раскрыть понятия: виртуальный мир и интернет-зависимость.
2. Выбрать диагностику определяющую наличие интернет - зависимости.
3.Разработать перечень рекомендаций по профилактике интернет – зависимости.
4. Изготовить памятки «Профилактика риска интернет- зависимости в подростковой среде».
**Объект проектирования:** под объектом проектной деятельности были взяты ученики 10-х классов ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей-интернат».
**Предмет проектирования:** виртуальный мир, интернет- зависимость.

**Материалы проектирования.
Раскрытие понятий: виртульный мир, интернет-зависимость.**

**Виртуа́льный мир** — это «новая вселенная», созданная людьми с помощью современных компьютерных технологий и элементов программирования. Главными функциями виртуального мира считаются: поиск нужной информации (ответ на любой ваш вопрос), весёлое времяпровождение посредством игр, видеороликов, наличие социальных сетей с помощью которых можно общаться с друзьями и находить новые знакомства, создание собственной «онлайн версии себя», где пользователи могут придумать собственный никнейм и аватар
Никнейм - это имя человека, определённое слово или прозвище, которую он хочет себе дать.
Аватар - фотография или картинка человека, которая размещается в его аккаунте.
Аккаунт - это профиль в социальной сети, который содержит основную информацию о пользователе (Имя и Фамилию, дату рождения, место работы/учёбы, интересы и взгляды на жизнь)

**Виртуальный мир с точки зрения науки:
Интернет-зависимость -** стойкое желание использовать и злоупотреблять временем проведённым в интернет пространстве. С точки зрения медицины этот термин не является психическим отклонением. Однако в МКБ-10 включены зависимость от видео (онлайн) игр и азартных игр (ставки, казино, покер и т.д).
Наука и практика все ещё не имеет точных ответов на вопрос что же такое интернет-зависимость. Зависимость или же аддикция\*, с точки зрения медицины, это  биохимический процесс, осуществляющийся в мозге человека. Основательных теоретико- эмпирических изучений на данную тему пока мало, ввиду новизны наблюдаемого явления.
Аддикция - (зависимость, неблаготворная привязанность, привыкание), в широком значении, - ощущаемая человеком назойливая потребность в определённом действии. Термин нередко используется для таких феноменов как: наркомания и фармацевтическая зависимость, но в нашем случае, он в большей мере применяется не к химическим, а к психическим зависимостям.
Ученые-нейробиологи провели эксперимент сравнив притягательность компьютерных игр и наркотиков. Оказалось, что когда игроки лицезрели образы из любимой игры, их мозг реагировал примерно так же, как мозг наркомана в момент диалога о психоактивных веществах, а именно – выработкой дофамина – гормона «удовольствия». На основании этого доктор Питер Уайброу назвал компьютерные игры «электронным кокаином». В случае если подросток испытывает выброс дофамина играя в компьютерную игру, то со временем становится зависимым от такого времяпрепровождения. Он перестает ощущать ту же степень наслаждения, что и раньше, именно это заставляет его играть всё больше и больше, дабы заполучить тот же самый эффект. Это преобразуется в бесконечный «дофаминовый» круг и формирует аддикцию на биохимическом уровне.
**Влияет ли интернет на психику подростков?**
Ознакомившись с большим количеством литературы наданную тему, мы сделали вывод, что в большинстве случаев, интернет зависимость формируется у подростков, которые имеют те или иные трудности в реальной жизни:

* проблемы в детско-родительских отношениях (конфликты в семье проявление в адрес ребенка физической и психологической агрессии), а так жегиперопека со стороны взрослых.
* развод родителей. Потеря, или смерть близких родственников.
* наличие серьезных заболеваний, или инвалидность.
* унижения со стороны сверстников и одноклассников.
* заниженная самооценка, сложности адаптации.

В «виртуальной реальности» этих проблем нет, поэтому подросток скрывается в мире, на первый взгляд волшебном, комфортном и стабильном. Где его понимают и принимают таким, какой он есть. Интернет даёт ему ту самую возможность погрузиться в «воображаемый мир»,разнообразить обыденность.

**1. Основная часть.**

**1.1. Перечень рекомендаций по профилактике интернет – зависимости для обучающихся:
- Настройки роутера.** Почти каждый современный роутер имеет функцию временных рамок. Установите себе эти рамки! Например, выберите время, в которое интернет вам крайне необходим для уроков и изучения новых тем по тем или иным предметам.
**- Труд и физические упражнения.** Минимум 2-3 часа в день вам стоит выделить на физическую нагрузку. Например: прогулку на улице, занятия спортом, бег, работу по дому. Таким образом, вы принесёте пользу своему организму и целесообразно потратите собственное время.
**- Обязательный оффлайн-день.** Раз в неделю у вас обязательно должен быть день без интернета. Посвятите этот день себе. Отдохните, прогуляйтесь, прочитайте книгу, пообщайтесь с друзьями, потанцуйте, отправьтесь на другой конец города чтобы посмотреть на море, это только Ваш день.
**- Чтение бумажных книг.** Не меньше 1 часа в день уделяйте прочтению интересных вам произведений. Будь то поэзия, детектив, книги из школьной программы, или же профессиональная литература.

**- Медитативные техники.** Используйте различные медитативные и релаксационные техники для нормализации сна и эмоционального состояния.

**1.2. Создание памятки.**С этой целью мы предлагаем вашему вниманию индивидуально разработанную памятку «Профилактика интернет- зависимости в подростковой среде». Изначально мы ознакомились с большим количеством информации по заданной теме, отобрали наиболее важный материал. В интернете нашли картинку характеризующую интернет зависимого человека и вставили ее в Wordдокумент предварительно подготовив текстовые рекомендации, которые заканчиваются фразой «Будьте здоровы!», по нашему мнению самое важное что может сделать для себя человек, это сохранить свое здоровье физическое и психологическое.

**2. Заключение**На сегодняшний день интернет и новейшие приспособления имеют огромное влияние на психику молодого поколения, именно по этой причине необходимо информировать подростков о вреде длительного пребывания в виртуальной реальности.

Виртуальный мир это необъятное пространство для полёта фантазии, в нём хранится множество полезной информации, интересных видеороликов, фильмов, электронных книг, компьютерных игр и возможностей познакомиться с интересными людьми. Современные технологии играют неотъемлемую роль в жизни каждого из нас. Нам необходимо правильно формировать навык работы в интернет пространстве, но при этом жить и развиваться необходимо в реальности.

**Список литературы:**1**.**Влияние интернета на психику подростка[Электронныйресурс][http://ipsyholog.ru/vliyanie-interneta-na-psihiku-podrostkov /](http://ipsyholog.ru/vliyanie-interneta-na-psihiku-podrostkov%20/)(обращение 16.12.2021г)2. Влияние глобальной сети интернет на психику подростков[Электронный ресурс]<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-globalnoy-seti-internet-na-psihiku-podrostkov>(обращение 1.03.2021г)
3.Влияние массовой информации на психику ребенка. [Электронный ресурс]<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-massovoy-informatsii-na-psihiku-rebenka>(обращение 15.01.2021г)
4.Интернет-зависимость [Электронный ресурс]<https://www.the-village.ru/weekend/books/214929-internet-zavisi> (обращение 20.02.2021г)