



Многопрофильный колледж «Рауан»  
г. Актобе

# ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ



Выполнила: Кулетова Гульдана  
Научные руководители: Турмаганбетова А.Т.,  
Умбетова Б.Е.

2014г

**По всемирной статистике, около 50% населения состоят в какой-либо социальной сети, а некоторые даже в нескольких сразу.**

**В наше время существуют такие социальные сети как: «В контакте», «Одноклассники», «Мой мир», «Мой круг», «Соратники», «Мир тесен» и мн. др.**

**В основном, социальные сети вызывают особый интерес у подростков. Например, 96% молодых людей общаются в социальных сетях.**

## **Феномен "интернет-зависимости»**

**В общем виде Интернет-зависимость определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом".**

**Интернет-зависимость – это «навязчивое» подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя от Интернета.**

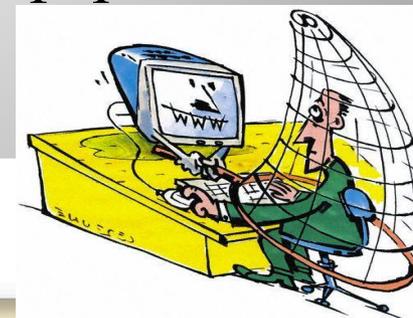


В медицине появился очень образный термин **Netaholic**. Она включает в себя 3 подтипа:

**Онлайн знакомства и интернет отношения** - люди, страдающие зависимостью от чатов, сервисов обмена сообщениями, чрезмерно вовлекаются в онлайн отношения.

**Игровая интернет-зависимость** – зависимость от участия в онлайн играх, азартных играх, и интернет аукционах в последнее время становится серьезной проблемой в области психического здоровья.

**Перегруженность информацией** - огромное количество информации, доступной во всемирной сети интернет породило новый тип компульсивного поведения, которое заключается в бесконтрольном интернет серфинге и поиске информации по базам данных.



## ***Причины компьютерной зависимости:***

- ***Недостаток общения.*** Когда человек не может найти себе друзей по интересам. Если он слишком замкнут или боится, что его неправильно поймут. Он делает неправильный вывод и начинает активно искать друзей в интернете.
- ***Отсутствие хобби.*** Если у человека есть любимое хобби, или он занимается спортом. У него просто не будет свободного времени, которое он мог бы уделить интернету.
- ***Неудачливость.*** Когда человека повсюду встречают неудачи: плохая работа, ссоры с друзьями, проблемы с родителями. Он будет пытаться хоть как-то реализовать себя. И найдёт этот способ в компьютерных играх.

## *Психологические симптомы интернет-зависимых людей:*

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьёй и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или с учёбой.

## *Физические симптомы:*



- **сухость в глазах;**
- **головные боли;**
- **боли в спине;**
- **нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;**
- **пренебрежение личной гигиеной;**
- **расстройства сна, изменение режима сна.**

**Студенты составляют основную массу посетителей сети, и именно среди этой группы населения больше всего велик риск Интернет-зависимости.**

**Что сейчас будет делать студент, если ему зададут подготовить доклад?**

**Пойдёт в библиотеку?**

**Вряд ли.**

**Главной палочкой-выручалочкой для студента является Интернет.**

**На сегодня стоит острая проблема перед современным обществом в области исследования интернет-зависимости.**

**Группе Китайских ученых удалось провести исследование, доказывающее влияние интернета на головной мозг, приводящее к изменениям точно таким же, как у людей, страдающих зависимостью от алкоголя.**

**Из разных социальных слоев общества ученые взяли для анализа 35 человек в возрасте от 14 до 21 года, предварительно страдающих интернет-зависимостью и провели компьютерную томографию головного мозга и при подсчете выяснилось, что у 17 из 35 студентов была подтверждена зависимость от интернета.**

**По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всём мире.**

**Основными пользователями Интернета в Казахстане на сегодняшний день, являются молодые люди, большая часть которых – студенты.**

**Согласно прогнозу, к осени 2014 года численность этой интернет-аудитории составит около 12 млн. человек, при этом около 95% молодежи будут относиться к самой активной – суточной интернет-аудитории.**

*А сейчас предлагается вам мини-тест  
Попробуйте протестировать себя.*

*1. Сколько времени Вы проводите в Интернете? (за сутки)*

- 1. 3-4 часа*
- 2. 5-6 часов*
- 3. более 7 часов*

*2. Как часто Вы заходите в Интернет?*

- 1. Через день или реже*
- 2. Каждый день*
- 3. По несколько раз в день или не выключаю его вообще*

*3. Как часто Вы посещаете игровые сайты, форумы, чаты?*

- 1. Иногда*
- 2. Постоянно*

**Количество баллов соответствует номеру ответа:**

**ответ «да» 1 — 1 балл,**

**ответ «да» 2 — 2 балла и т.д.**

## **Теперь подсчитайте баллы:**

- Если Вы набрали 3-5 баллов, Вам бояться нечего, следите за собой и все будет отлично.
- Если Вы набрали 6-8 баллов, ситуация опасная!

**СРОЧНО**

**начинайте отвлекать от влияния**

**Интернета!**

**Резюмируя** вышесказанное,  
можно утверждать, что проблема  
интернет-зависимости в  
студенческой среде становится  
особенно актуальной, так как  
именно среди студентов  
выявляется наибольшая часть  
Интернет-зависимых.

## Рекомендации *Как избежать интернет – зависимости?*

- **Используйте реальный мир для общения.**
- **Ищите друзей в реальности.**
- **Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.**
- **Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.**
- **Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.**
- **Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.**
- **Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.**
- **Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.**
- **Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.**

# 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 приятелями, друзьями, родственниками.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**