

Интернет-зависимость

Индивидуальный проект





Содержание

- **Актуальность**
- **Цель и задачи** проекта
- **Определение** интернет-зависимости, ее **виды**
- **Признаки и последствия**
- **Статистические данные** о проблеме. Опрос среди одноклассников
- Возможные **методы коррекции**
- **Итог**

Актуальность

В наши дни проблема интернет-зависимости актуальна, как никогда ранее. Мы стали уделять слишком много нашего внимания и времени различным социальным сетям, мессенджерам, компьютерным играм и т.д.

Это привело к тому, что у нас категорически не хватает времени на «живое» общение, выполнение своих обязанностей, у нас даже нет времени на отдых, сон.

Интернет не может дать нам настоящие общение, он всего лишь дарит иллюзию взаимоотношений, иллюзию дружбы и жизни.

Печально это осознавать, однако для нашего общества не является удивительной ситуация, когда друзья собираются погулять и на протяжении всей прогулки сидят в телефонах, лишь иногда обсуждая моменты, которые все равно связаны с их виртуальными увлечениями, и, к сожалению, многие даже не осознают масштабность трагедии, считают, что это норма, что так и должно быть.

Эта проблема очень важна для каждого из нас, поэтому я решил выбрать именно эту тему для своего индивидуального проекта



Цель и задачи работы

1

ЦЕЛЬ:

Исследовать проблему интернет-зависимости

2

ЗАДАЧИ:

- узнать, что такое интернет-зависимость
- выявить признаки и последствия
- провести опрос среди одноклассников, собрать данные из дополнительных источников
- попытаться найти метод/методы решения
- подвести итог



Определение и Виды

Интернет-зависимость — навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.



Существует некая классификация зависимости от интернета:

- Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
- Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
- Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах (ониомания) или постоянные участия в интернет-аукционах.
- Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.
- Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Признаки и последствия

признаки

- нежелание проводить время с семьей и друзьями.
- нежелание спать, посещать школу и делать уроки.
- человек перестаёт следить за собой, за своим внешним видом.
- нехватка времени.
- с каждым днём растёт уход от реальности.
- болезненная реакция на просьбы отвлечься от компьютера или иного гаджета.

По сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг и казалась бы достаточно безопасной, если бы не...

последствия

Медицинские последствия:

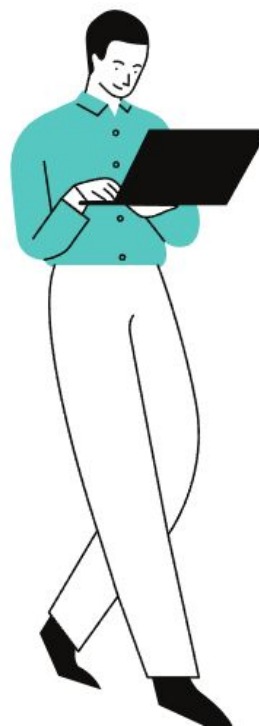
Нагрузка на зрение, утомление глаз, сидячие положение, перегрузка суставов, пренебрежение питанием, прием пищи без отрыва от монитора, ночное времяпрепровождение в сети

Психологические последствия:

Стресс, депрессия, беспокойство, привыкание, ухудшение настроения, психологическое разногласие с окружающими, ложь

Социальные последствия:

Отдалении от людей, сужение социальных контактов, снижение трудоспособности, проблемы с учёбой, конфликты в семье

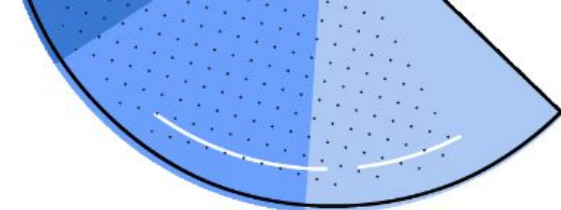
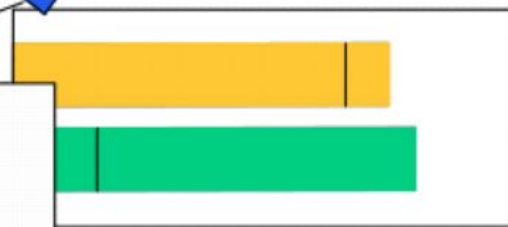
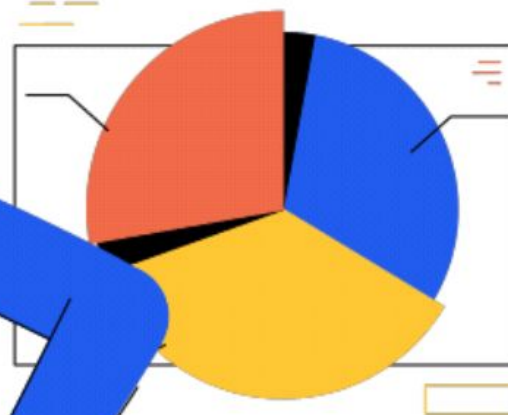
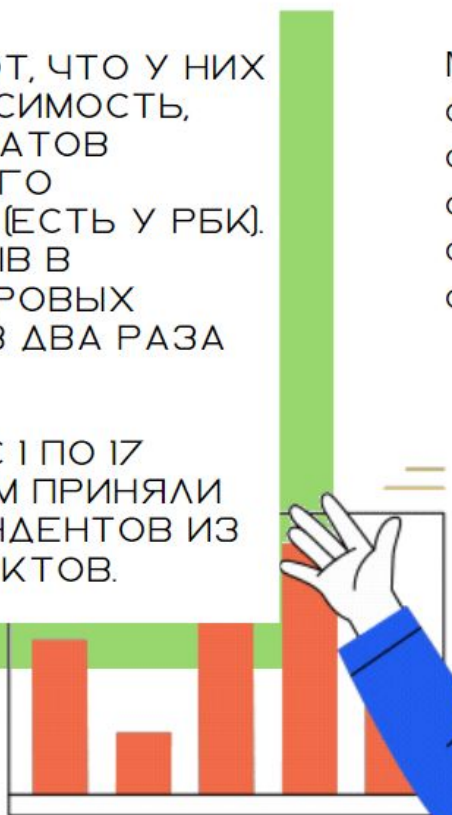


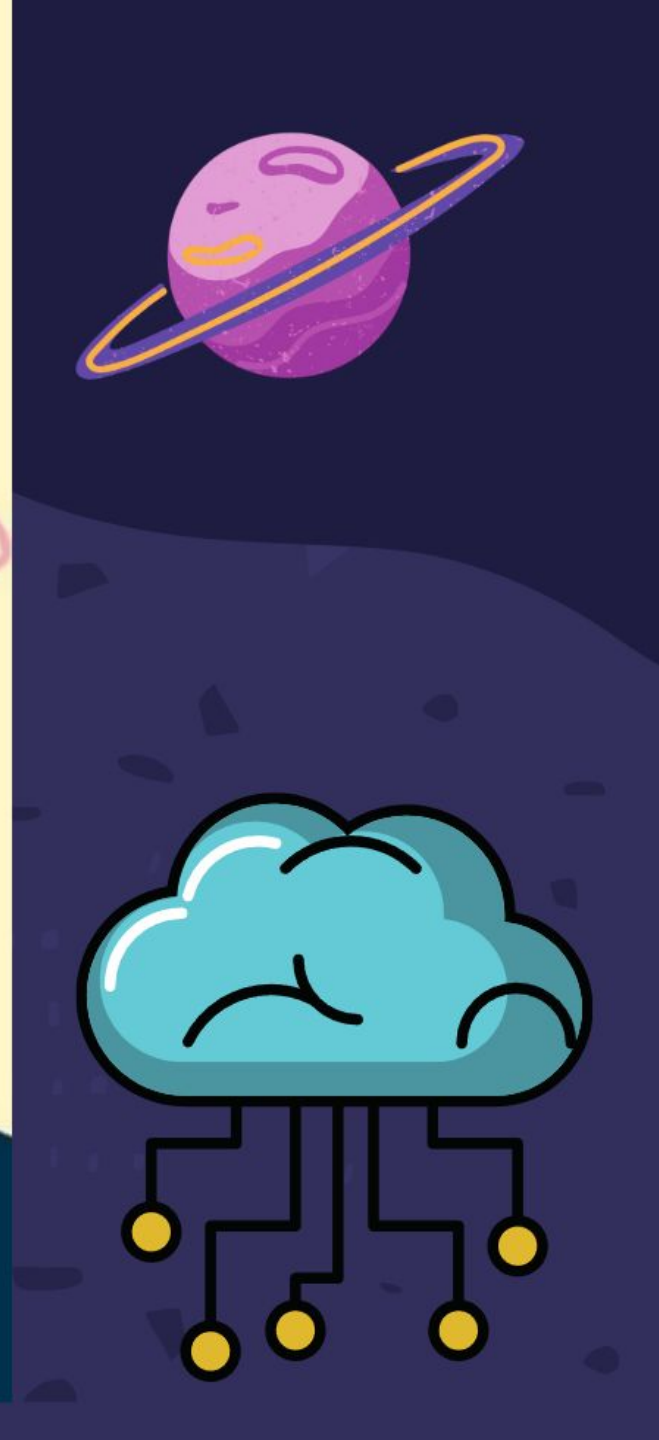
СТАТИСТИКА

42% РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО У НИХ ЕСТЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, СЛЕДУЕТ ИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА, ПРОВЕДЕННОГО ПОРТАЛОМ SUPERJOB (ЕСТЬ У РБК). ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЕРЕРЫВ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЦИФРОВЫХ УСТРОЙСТВ ДЕЛАЮТ В ДВА РАЗА МЕНЬШЕ ГРАЖДАН.

ОПРОС ПРОВОДИЛСЯ С 1 ПО 17 ИЮНЯ 2021 ГОДА, В НЕМ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ 1600 РЕСПОНДЕНТОВ ИЗ 220 НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ.

Мы провели опрос среди одноклассников и обнаружили, что около **55%** опрошенных проводят в интернете более **4 часов** в день, им сложно оторваться от своих телефонов, а также они чувствуют, что уделяют слишком много времени гаджетам, из-за чего страдают учеба и «живое» общение с близкими, друзьями. Все эти факты значат, что большая часть опрошенных склонна к интернет-зависимости.





Возможные методы коррекции

психотерапия

Наиболее действенным методом коррекции компьютерной зависимости является психотерапия. Для преодоления пагубного пристрастия может использоваться как индивидуальная, так и групповая психотерапия.

Если есть выбор – лучше остановится на групповой психотерапии.

Самостоятельное преодоление компьютерной зависимости

Проанализировать, какие проблемы лежат в основе интернет-зависимости, почему человек «убегает в виртуальный мир» – это могут быть и проблемы в семье, с родителями, и несчастная любовь, и неуверенность в себе, и сложности на работе или в учебе. Если вы найдете «слабое звено», то необходимо сделать все, чтобы устранить его – поднять самооценку человека, постараться наладить обстановку в семье, ликвидировать проблемы на работе, в учебе и т. д.

Научиться контролировать время работы за компьютером – в этом могут стать помощниками таймер, специальные программы, регулирующие время работы на компьютере, перерывы на прогулки с друзьями. Одновременно отказаться от использования компьютера и интернета не получится – слишком уж сильна зависимость, поэтому необходимо постепенно уменьшать время, проводимое за компьютером.

Свободное время постарайтесь заполнить чем-то интересным и полезным. Подойдет что угодно, главное – чтобы это увлекло человека. Рыбалка, охота, походы по горам, курсы вождения – вариантов может быть множество. Вспомните, чем этот человек увлекался прежде, или предложите что-то новое. Ваша цель – чтобы он переключился, увлекся, и тогда новое хобби поможет справиться с имеющейся проблемой.

LIMITED





Вывод

В ходе проекта мы рассказали о интернет-зависимости, выяснили ее последствия, провели опрос, собрали информацию и представили её вам. Данная проблема должна быть освещена, чтобы как можно больше людей обратили внимание на неё. Мы надеемся, что наш проект помог вам разобраться в теме «интернет-зависимость», а главный вывод из данной темы: «Жизнь не ограничивается экраном телефона, оглянитесь вокруг и узнайте, насколько наш мир интересен и прекрасен»

Спасибо за внимание!!!



