

# *Интернет-зависимость - проблема современного общества*



## **Выполнили:**

Жуляев Тимофей  
обучающийся 1 курса

гр. ЭЛС-13-1С

Суворин Андрей

гр. ЭС-13-1С

Сиков Максим

обучающийся 1 курса

гр. ЭК-13-1С

## **Руководитель:**

Денисова Елена

Александровна

учитель информатики

- *Цель*: провести исследование по теме «Интернет-зависимость».
- *Объект*: обучающиеся 1 курса Киселевского горного техникума (отделение НПО).



***Предмет: тест на определение  
«Интернет - зависимости».***

***Задачи:***

1. Провести анализ литературы, для изучения проблемы Интернет - зависимости.
2. Определить наличие проблемы Интернет - зависимости среди первокурсников.

# *Гипотеза:*



Планы на лето

**Если проводить много времени в то можно утратить способность контролировать свое время в сети, предпочитая виртуальную жизнь реальной.**

# *Методы:*

Анализ статистических данных полученных в результате анкетирования обучающихся групп ЭК-13-1С, ЭС-13-1С, Э-13-1С, ЭПС-13-1С.



*«Под влиянием техники  
наше общество и  
мировосприятие  
теряют человечность»  
Burszta W. J.*



# **Формы интернет-зависимости.**

*Зависимость от компьютерных игр (гейм-аддикция).*

*Зависимость от сетевых действий (интернет-аддикция).*

*Зависимость от криминальных действий с помощью компьютера (хаккинг и другие виды криминального программирования).*



# *Интернет – зависимость у взрослых*

*Пришёл с работы, снял ботинки, понять не может что за хрень :*

*Весь дом сверкает, ни пылинки, бельё постирано, не лень*

*Супруге было время мыть посуду, стол накрывать, варить обед !*

*«Родная, это просто чудо!»*

*"Да ... отключили ИНТЕРНЕТ!"*





# ***Что же такое Интернет-зависимость?***

**Интерне́т-зави́симость (или Интернет-ади́кция) — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но не психическим расстройством по медицинским критериям.**



## Симптомы интернет-зависимости (в порядке нарастания серьезности):

- ✓ *слишком частая проверка почты;*
- ✓ *сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором;*
- ✓ *вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы;*
- ✓ *жалобы окружающих на ваше чрезмерное долгое сидение за компьютером;*
- ✓ *потеря ощущения времени on-line;*
- ✓ *более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече;*
- ✓ *постоянное предвкушение очередной on-line сессии или воспоминания о предыдущей;*
- ✓ *игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;*

# Симптомы интернет-зависимости (в порядке нарастания серьезности):

- ✓ *невозможность сократить время пребывания в Интернете; пропуск еды, учебных занятий, встреч или ограничение во сне ради возможности быть в Интернете;*
- ✓ *вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности;*
- ✓ *появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;*
- ✓ *«тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия супруга или других членов семьи, сопровождающееся чувством облегчения или вины;*
- ✓ *отрицание наличия зависимости.*



# Стадии развития интернет-зависимости.

## 1 стадия – выбор привлекательного варианта виртуальной реальности.

На этой стадии человек опробует разные возможности серфинга в Интернете – общается в чатах, на форумах, конференциях на различные темы, играет. Постепенно пользователь формирует свой стиль в сети, который может компенсировать недостаток общения в реальной жизни. Например, робкий и недостаточно уверенный может в сети войти в роль агрессивного и самоуверенного человека. Общение в Интернете уже является наиболее приятной, но не основной частью жизни.



# Стадии развития интернет-зависимости.

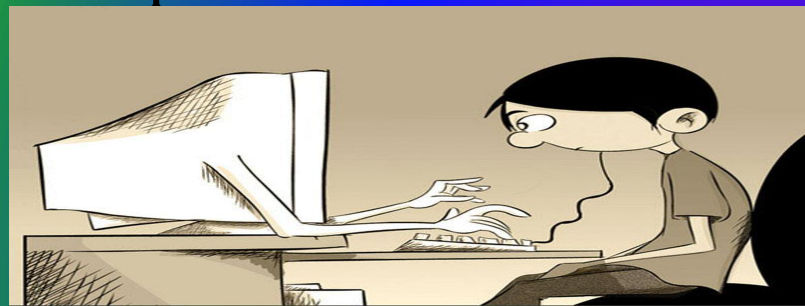
2 стадия – происходит перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости.

Серфер начинает все больше времени проводить в реальности, выбранной им на предыдущей стадии, увеличивает количество собеседников и тем для общения в сети, постепенно все больше отдаляясь от реальной жизни. Затем человек перестает использовать сетевые взаимодействия для достижения реальных жизненных целей, он переносит свои цели в виртуальное пространство, тогда само общение в сети становится предпочитаемым или даже единственным способом для достижения цели. Так формируется зависимость.

# Стадии развития интернет-зависимости.

## 3 стадия – стадия стабилизации (переход зависимости в хроническую форму).

Через какое-то время выбранное взаимодействие перестает увлекать серфера с прежней силой. Активность в сети угасает и зависимость становится менее выраженной. Человек возвращается в реальность, но без особого желания. Зависимость сохраняется в неактивной форме, она может усилиться при появлении новых заманчивых тем и собеседников в сети или в стрессовых ситуациях.





# *Причины компьютерной зависимости:*

## 1. Недостаток общения.

- Когда человек (обычно это подросток) 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.

## 2. 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.

## 3. 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

# ***К чему приводит интернет – зависимость:***

- навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете;
- постоянное ожидание следующего выхода в сеть;
- пристрастие к работе (играм, программированию или другим видам деятельности) и информационная перегрузка (то есть непреодолимая тяга поиска информации по WWW или веб-серфинг);
- нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;





# ***К чему приводит интернет – зависимость:***

- забывание о домашних делах и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами ;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми их обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем,.





# *Лечение интернет – зависимости:*



- Чтобы не стать рабом Всемирной паутины, поверьте, что ваша зависимость – это неприятная реальность. Посчитайте, какое количество часов в сутки вы проводите перед компьютером и что можно было бы успеть сделать за это время.
- Это не значит, что требуется совсем отказаться от посещения сайтов и просмотра электронных писем, но попробуйте сократить это время до минимума.
- Каждый раз, когда включаете ноутбук (компьютер), отмечайте время начала и окончания работы на нём – так вы сможете реально увидеть, сколько ценного времени поглощают любопытство, скука и ничегонеделание. Старайтесь эффективно выстраивать свой каждый день.

# *Анкетирование*

У тебя нет интернет-зависимости

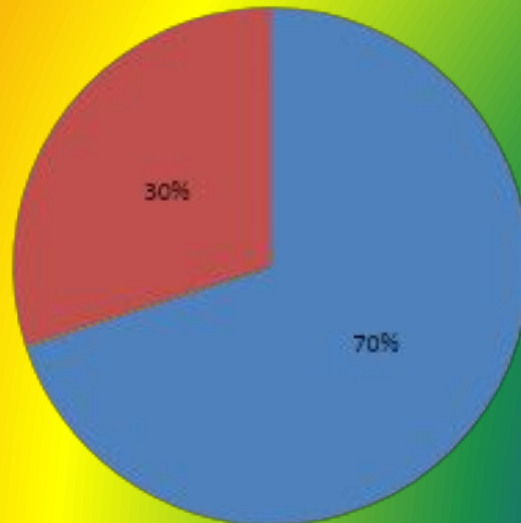
**20  
человек**

**70%**

Много времени проводишь в Интернете и ты в силах себя контролировать


**8  
человек**

**30%**



■ 1  
■ 2

**Жизнь  
без  
интернета**



*Хорошо, что в детстве у нас не  
было интернета и мы могли  
наслаждаться такими  
моментами.*

**KaviCom.ru**



**Социальные сети**  
Мы все тут такие разные



**Вот это - детство!**

**А не та жалкая пародия, которую  
ты получаешь за компом**









## Где выход?

По большому счету там же, где и вход. Главная цель – зависимому человеку необходимо вернуться в реальную жизнь. Для этого подойдет все, что нравится, увлекает, вызывает позитивные чувства.

У кого-то это спорт, у других – творчество, увлекательная работа, хобби, любовь. В этом нелегком процессе важна поддержка близких людей, а при необходимости и психологическая помощь.



**ИНТЕРНЕТ  
ОТКЛЮЧИЛИ!**



MOTIVATORS.RU

*Спасибо за  
Внимание!!!*