

МКОУ Октябрьская СШ №9

Муниципальный этап краевого молодёжного форума
«Научно-технический потенциал Сибири»

Направление: психология

Проектно-исследовательская работа
Интернет зависимость

Выполнила:
Греценко Яна Юрьевна

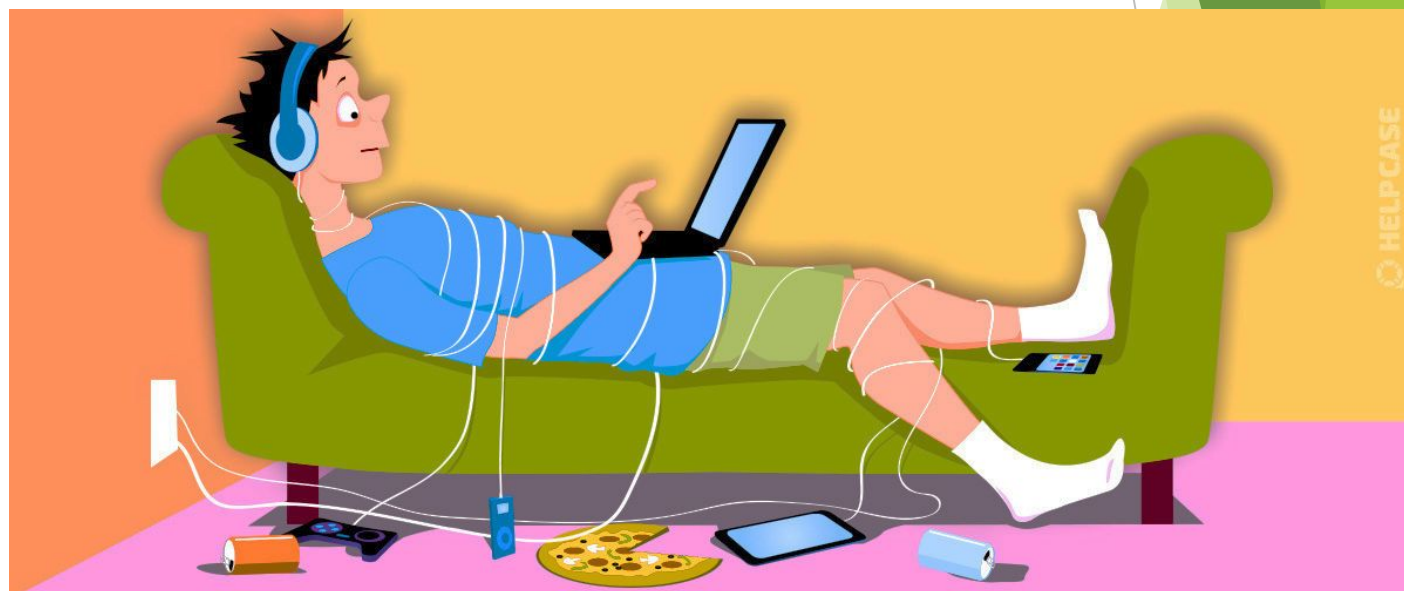
Руководитель проекта:
Штерц Елена Андреевна

П. Октябрьский

2021год

Актуальность

Развитие цифровых технологий и Интернет привело к тому, что в 21 веке у человека появилась зависимость от интернета и социальных сетей. Также и современный школьник не представляет в какой опасности он находится из-за модного гаджета в своей руке.



Цель: выявить наличие интернет зависимости у старшеклассников МКОУ Октябрьской СШ№9 и разработать информирующий и мотивирующий буклет для них.

Задачи:

1. Подобрать и проанализировать источники информации по теме исследования;
2. Определить причины, последствия интернет зависимости и методы борьбы с ней;
3. Выяснить насколько интернет зависимы старшеклассники МКОУ Октябрьской СШ№9 и отдают ли они себе в этом отчёт.
4. Составить информационный рекомендательный мотивирующий буклет для школьников, находящихся в группе риска.

Методы исследования

- ▶ метод определения понятий
- ▶ анализ
- ▶ анкетирование
- ▶ обобщение

Новизна исследования заключается в получении реальных результатов диагностики школьников, что позволило дополнить, конкретизировать и углубить имеющиеся в этой области знания.

Практическая значимость данной работы заключается в разработке информационного рекомендательного мотивирующего буклета, который поможет мотивировать учеников МКОУ Октябрьской СШ №9 побороть интернет зависимость. Данный продукт может быть использован психологом, социальным педагогом, классными руководителями для профилактических бесед, тематических классных часов на тему «Интернет зависимость».

Что такое интернет-зависимость?

Интернет зависимость-это психическое расстройство, которое сопровождается избыточным использованием социальных сетей и интернета, а так же постоянное и неконтролируемое желание войти в интернет.



Виды интернет-зависимости

- ▶ Зависимость от интернет общения
- ▶ Игровая зависимость
- ▶ Азартная зависимость
- ▶ Информационная зависимость
- ▶ Финансовая зависимость

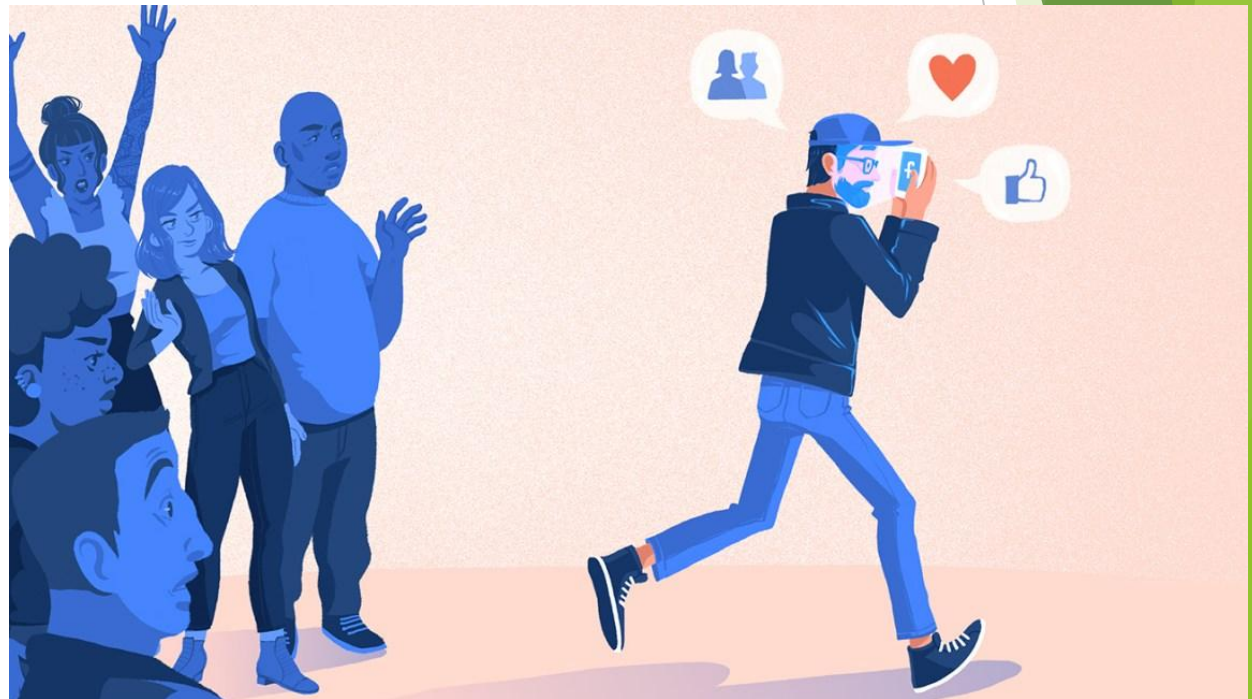


Симптомы интернет-зависимости

- ▶ Постоянное желание выйти в интернет без реальной необходимости.
- ▶ Редкое взаимодействие с реальным миром.
- ▶ Нет ощущения времени. Человек не осознаёт, насколько долго он находился в интернете.
- ▶ Отстранение от реальности
- ▶ Симптомы на физическом уровне-боль в глазах, головокружение, нарушение режима сна и питания.

Этапы развития интернет зависимости

1. Первая стадия-знакомство.
2. Вторая стадия-погружение в онлайн мир.
3. Третья стадия-очевидная зависимость.



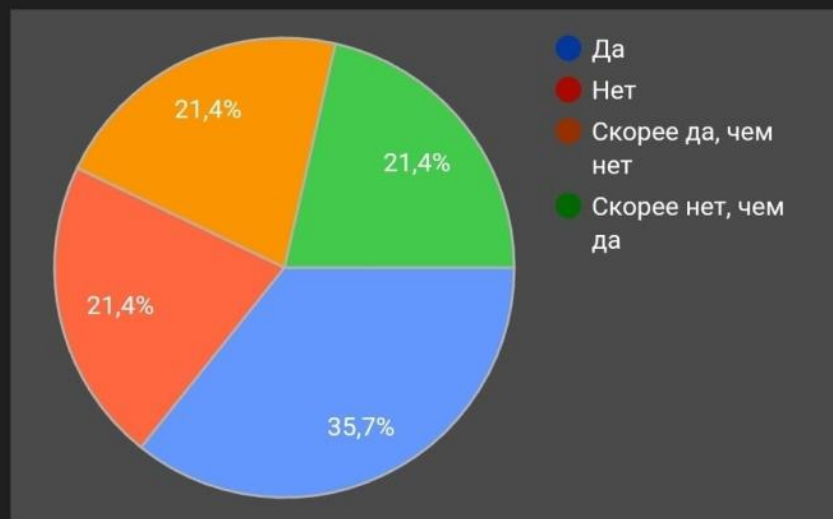
Как избавиться от зависимости?

- ▶ Ограничьте время, которое вы проводите в интернете.
- ▶ Найдите себе другие увлечения, которые не связаны с интернетом.
- ▶ Начните больше общаться с друзьями в жизни.
- ▶ Создайте себе режим дня, завидите ежедневник и распишите подробно свой план на день.



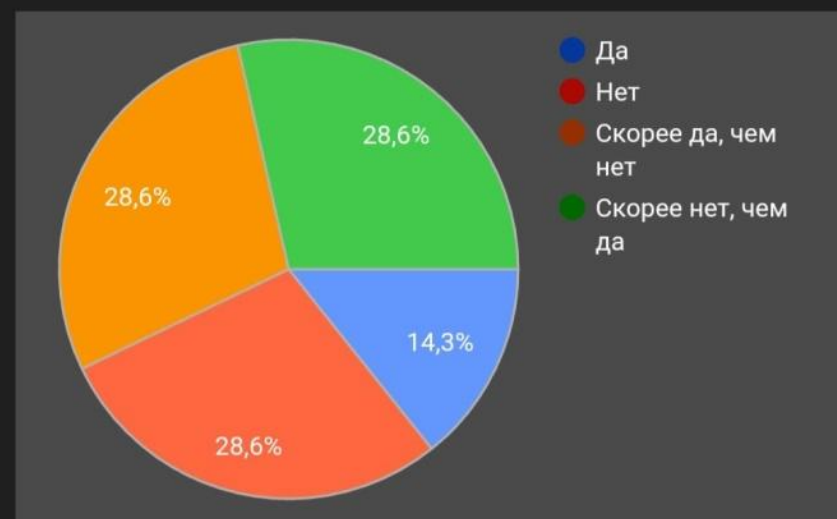
Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?

14 ответов



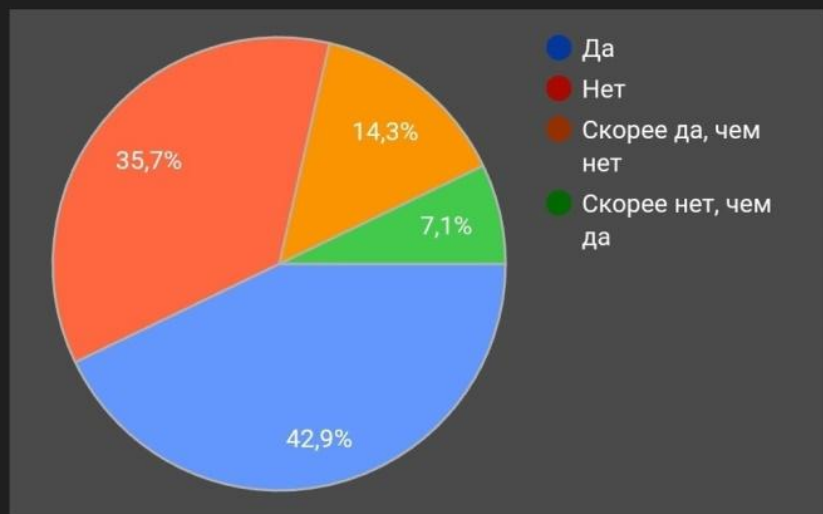
Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?

14 ответов



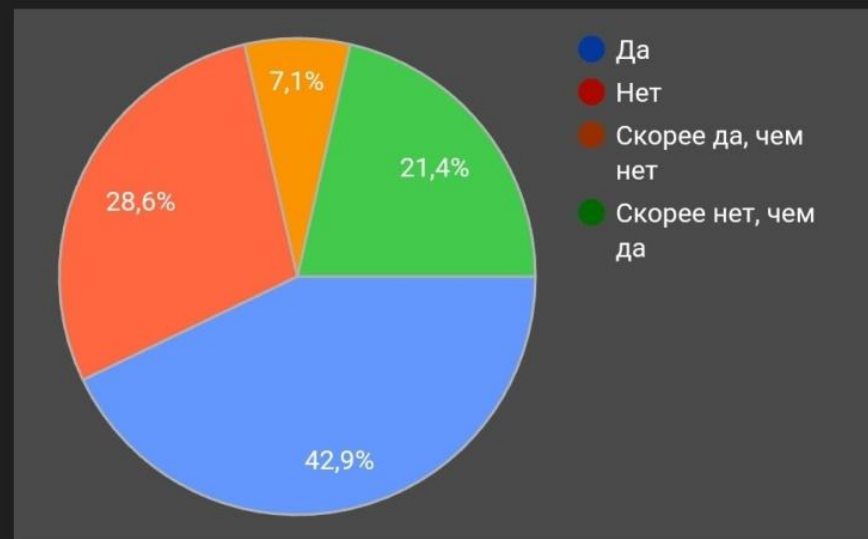
Часто ли Вы замечаете, что проводите онлайн больше времени, чем намеревались?

14 ответов



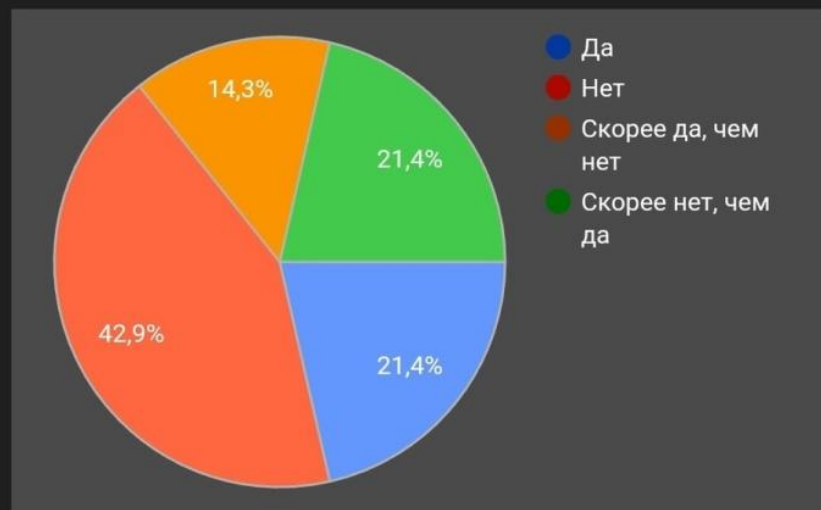
Часто ли Вы говорите себе "еще минутку", находясь «он-лайн»?

14 ответов



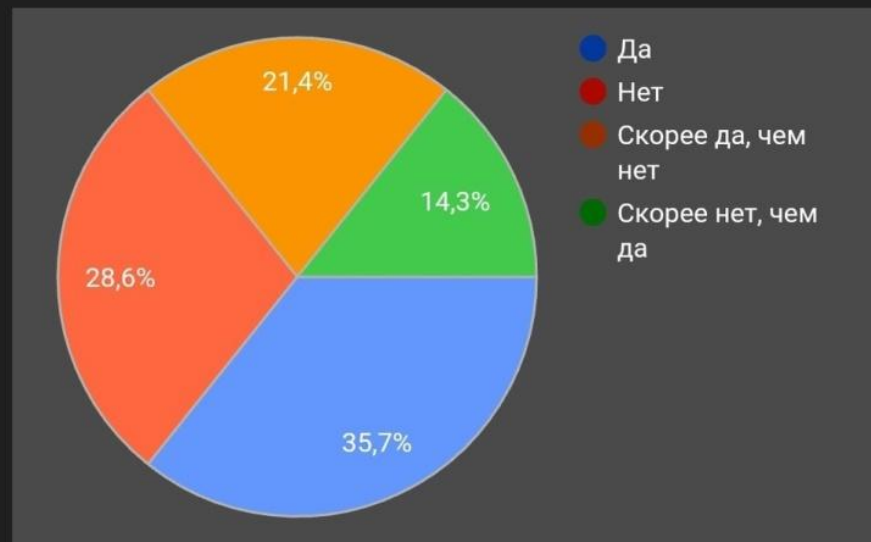
Часто ли страдают Ваши успехи в учёбе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?

14 ответов



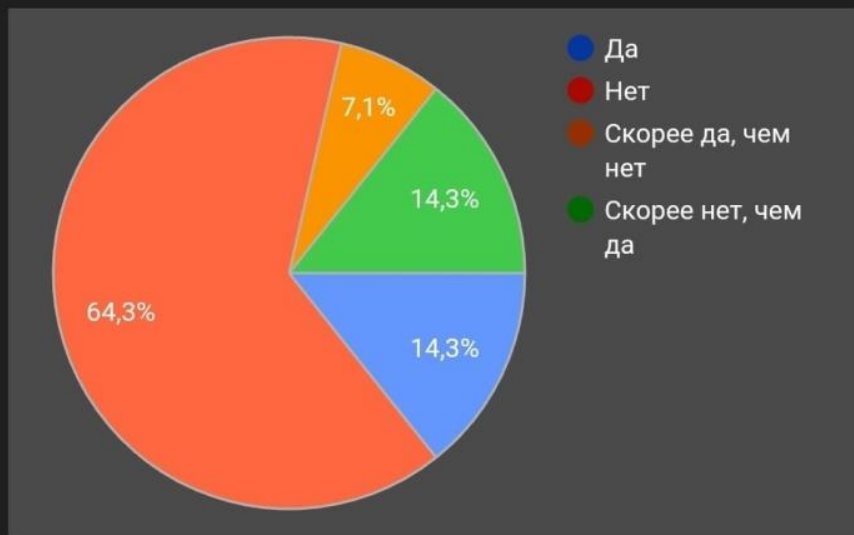
Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?

14 ответов



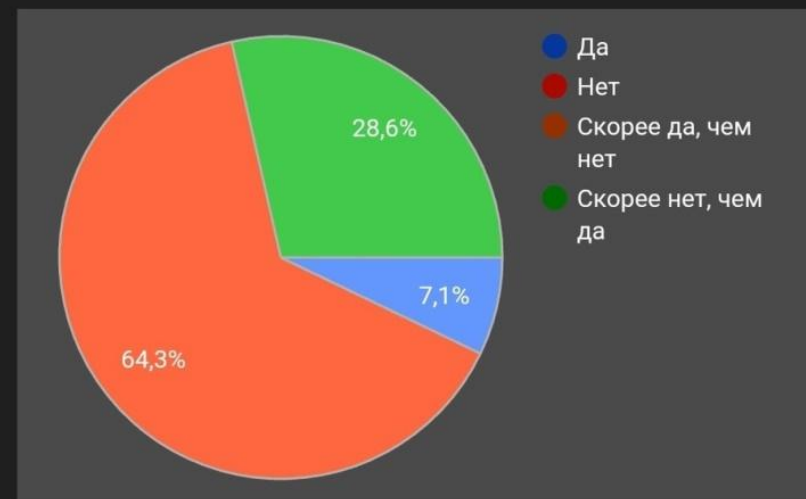
Часто ли Вы ругаетесь, кричите, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?

14 ответов



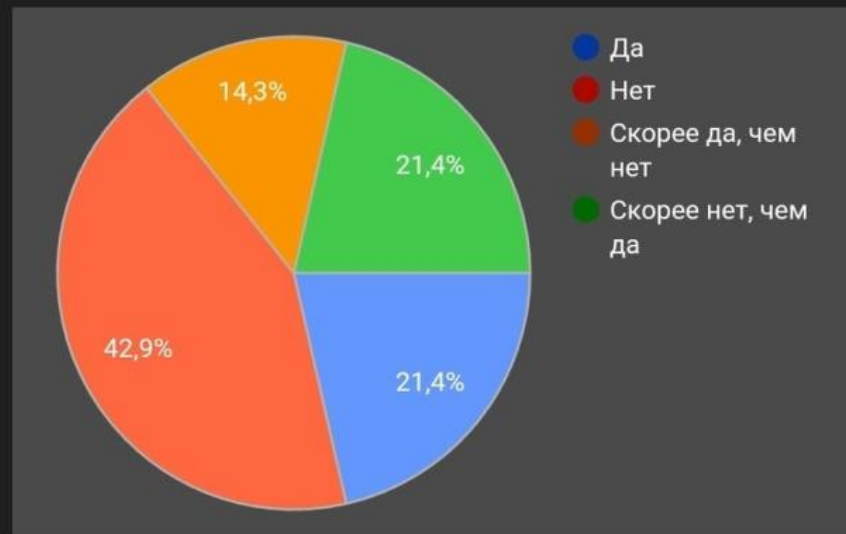
Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?

14 ответов



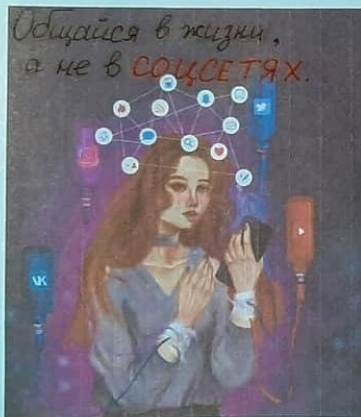
Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи не в сети и замечайте то, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь «он-лайн»?

14 ответов



Результаты

Интернет-зависимость



Ищу себя в жизни,
а не в соцсетях.

п. Октябрьский
2020 г.

Маленькие дети также подвержены риску зависимости. Не рекомендуется устанавливать запрет на компьютеры и смартфоны, ведь любой ребёнок будет искать возможность обойти его.

Действенным будет наполнить жизнь малыша событиями, на фоне которых интернет будет уже не так интересен. Больше гуляйте с ним в парках, придумывайте активности, читайте книги, дайте возможность общаться с другими детьми.



В наше время людей с этой зависимостью становится всё больше. Ей страдают женщины и мужчины, от подростков до взрослых людей. Люди, которые самостоятельно не могут справиться с зависимостью, обращаются в медицинские центры за помощью от психических расстройств, а не от интернет-зависимости, т.к. такого диагноза в мире ещё не существует.

Однако, в некоторых странах интернет зависимость официально считается заболеванием.



На данный момент в России клиники, которые занимаются лечением данной зависимости, находятся только в Москве и Санкт-Петербурге. Лечиться идут немногие, потому что многим тяжело признаться зависимым, а если это удалось осознать, то чаще человек пытается самостоятельно бороться с этим.

Телефоны служб поддержки зависимых:
8 (800)-100-89-83

Телефон бесплатной психологической поддержки: +7 495 051 93 62

Телефон по вопросам различных зависимостей: 800-551-07-01

Телефон доверия: 8-800-2000-122

Авторы-составители:

Греценко Яна, Рукосуева Екатерина, Борисов Юрий, Кищук Сергей, Бекешский Андрей 663460, Красноярский край, Богучанский район, п. Октябрьский, ул. Победы 21

<http://oct-9.ucoz.ru/>
oct_9@mail.ru

Интернет-зависимость

Интернет — зависимость — это психическое расстройство, которое сопровождается избыточным использованием социальных сетей и интернета, а так же постоянное и неконтролируемое желание войти в интернет.

В 1994 г. психиатром Айвенгом Голдбергом было описано это психическое расстройство. Он утверждал, что пользование телефоном и интернетом сопровождается стрессовым состоянием.



На сегодняшний день исследователями и психологами, которые изучают данную проблему, выделяется пять главных видов интернет зависимости.

1. Зависимость от интернет-общения.
2. Игровая зависимость.
3. Азартная зависимость.
4. Информационная зависимость.
5. Финансовая зависимость.

Если вы заметили у себя следующие симптомы, то возможно у вас интернет-зависимость.

1. Постоянное желание выйти в интернет без реальной необходимости.
2. Редкое взаимодействие с реальным миром.
3. Нет ощущения времени.
4. Посещение сайтов не с какой-либо целью, а автоматически.
5. Симптомы на физическом уровне — боль в глазах, головокружение, нарушение режима сна и питания.



Чтобы избавиться от интернет-зависимости, нужно выполнять следующие действия:

1. Ограничьте время, которое вы проводите в интернете.
2. Найдите себе другие увлечения, которые не связаны с интернетом.
3. Начните больше общаться с друзьями в жизни.
4. Создайте себе режим дня, распишите подробно свой план на день.

5.
мес
пыл
вред

6. Будьте активными. Занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, делайте растяжку.

7. Станьте более продуктивным и организованным.



В 2005 году в Китае была открыта первая клиника для лечения от интернет-зависимости. Все пациенты в течение 15 дней живут по строгому распорядку дня, используется иглоукалывание и физические нагрузки.

Также там применяют особую терапию — электросток. Такие методы от зависимости не находят понимание в мире. Даже некоторые местные врачи считают, что это слишком жестоко, особенно по отношению к детям.

Заключение

Для того, чтобы помочь ученикам, которые столкнулись с этой проблемой, в рамках исследования создан полезный и интересный буклет.

Для разработки буклета о способах борьбы с интернет-зависимостью, были изучены имеющиеся источники по данной теме, выявлены причины интернет зависимости и определены методы борьбы с интернет-зависимостью.

В результате нашего исследования гипотеза была подтверждена.

A stylized illustration of a person sitting at a desk with a computer monitor. The person is wearing a light blue shirt and purple pants. The background is a vibrant green with large, stylized leaves and a single red flower. The overall style is artistic and somewhat abstract.

Спасибо за внимание!