

Итоговый индивидуальный проект

Направление: Физико-математическое

Тема: « Интернет-зависимость – проблема современного общества»

Выполнил: _____ класс

Руководитель проекта: _____

_____ ГОД

Содержание

Введение	3
Глава 1. Что такое Интернет-зависимость?	4
Глава 1.1 Причины зависимости.....	5
Глава 1.2 Как Интернет-зависимость влияет на человека?.....	6
Глава 2. Ход работы	7
Вывод.....	8
Используемая литература.....	9
Приложения	10

Введение

В настоящее время интернет является неотъемлемой частью жизни большинства людей во всем мире. Мы используем его для работы, общения, получения информации и развлечений. Однако, как и любая другая вещь, интернет может привести к зависимости, которая может негативно сказаться на здоровье и качестве жизни человека. Интернет-зависимость - это серьезная проблема, которая может привести к социальной изоляции, ухудшению физического и психического здоровья, а также негативно влиять на производительность и качество работы. В этом проекте мы рассмотрим причины и последствия интернет-зависимости, а также возможные пути ее предотвращения и лечения.

Актуальность: Интернет-зависимость является актуальной и серьезной проблемой в нашем обществе, которая может привести к различным негативным последствиям для здоровья и благополучия людей. Необходимо обратить внимание на здоровое использование Интернета и принимать меры предосторожности для предотвращения развития зависимости.

Цель работы: Изучение проблемы интернет-зависимости и разработка плана действий для преодоления этой проблемы.

Для достижения цели были решены следующие задачи:

- Выяснить причины, которые приводят к интернет-зависимости;
- Изучить методы лечения и профилактики интернет-зависимости;
- Разработать программу, которая поможет людям справиться с интернет-зависимостью;
- Составление теста и оформление буклета.

В результате работы над проектом были оформлены буклет «Интернет-зависимость» и тест на выявление данного расстройства.

Глава 1

Что такое Интернет-зависимость

Интернет-зависимость – это состояние, при котором человек становится зависимым от использования Интернета и цифровых технологий. Зависимость проявляется в том, что человек теряет контроль над своими действиями в сети и начинает тратить на Интернет слишком много времени, отказываясь от других важных для него дел. Он может проводить в сети часы, играя в онлайн-игры, смотря видео или просто бесцельно блуждая по сайтам, не способен контролировать свое поведение в сети, даже если это отрицательно влияет на его жизнь и здоровье.

Интернет-зависимость может проявляться различными способами, например, с помощью социальных сетей, онлайн-игр, поисковых систем, онлайн-шопинга и других видов онлайн-активности. В некоторых случаях Интернет-зависимость может привести к различным психологическим и физическим проблемам, таким как депрессия, тревога, нарушения сна, а также проблемы со здоровьем, связанные с недостатком физической активности и плохим питанием.

Интернет-зависимость может также негативно повлиять на социальные отношения человека, вызывая его изоляцию от реального общения с друзьями, семьей и коллегами. Кроме того, зависимость от Интернета может привести к снижению производительности, сокращению времени, которое человек уделяет работе или учебе, а также к финансовым проблемам, связанным с излишними расходами на онлайн-покупки или другие виды онлайн-развлечений.

Важно понимать, что Интернет-зависимость – это реальная проблема, которая требует внимания и принятия мер. Если вы или кто-то из ваших близких страдает от зависимости от Интернета, необходимо обратиться за помощью к специалисту или принять самостоятельные меры для контроля использования Интернета, например, ограничить время, проводимое в сети, заняться физическими упражнениями, общением в реальной жизни и другими полезными видами деятельности.

Глава 1.1

Причины зависимости

Существует множество причин, почему люди могут становиться зависимыми от интернета. Некоторые из них включают:

1. Поиск убежища от реальной жизни: Интернет может стать способом скрыться от проблем и стрессов в реальной жизни, что может привести к зависимости от онлайн-развлечений и социальных сетей.
2. Легкость доступа: Интернет-зависимость может развиваться из-за легкого доступа к онлайн-ресурсам и возможности получать удовольствие от онлайн-игр, социальных сетей и других видов онлайн-развлечений.
3. Стремление к самоутверждению: Интернет может быть способом для людей, которые испытывают неуверенность в себе или затрудняют общение в реальной жизни, проявить себя и получить признание в онлайн-сообществах.
4. Ожидание быстрого удовлетворения: Интернет-зависимость может быть результатом стремления к мгновенному удовлетворению, которое может быть получено через онлайн-игры, социальные сети, потребление контента и другие онлайн-ресурсы.
5. Другие факторы: Факторы, такие как бедность, одиночество, стресс, семейные проблемы, депрессия и тревожность, также могут способствовать развитию интернет-зависимости.

В целом, причины интернет-зависимости могут быть многообразными, и каждый случай зависимости может иметь свои уникальные причины и факторы риска.

Глава 1.2

Как Интернет-зависимость влияет на человека?

Интернет-зависимость может оказывать негативное влияние на жизнь и здоровье человека в различных аспектах:

1. Психологические проблемы: Люди, страдающие от интернет-зависимости, могут испытывать чувства тревоги, депрессии, одиночества, агрессии, апатии и других психических расстройств. Они могут также стать более склонными к развитию зависимостей от алкоголя и наркотиков.
2. Социальные проблемы: Интернет-зависимость может привести к изоляции человека от реального общения с друзьями, семьей и коллегами. Она может также снизить способность человека к общению в реальной жизни и ухудшить качество его социальных отношений.
3. Физические проблемы: Проведение большого количества времени за компьютером и другими цифровыми устройствами может привести к проблемам со здоровьем, таким как нарушения сна, боли в шее, спине и глазах, снижение зрительной остроты и другие заболевания, связанные с малоподвижным образом жизни.
4. Проблемы с работой и учебой: Интернет-зависимость может снизить продуктивность работы или учебы, так как человек тратит слишком много времени на онлайн-развлечения вместо того, чтобы выполнять свои обязанности.
5. Финансовые проблемы: Зависимость от Интернета может привести к излишним расходам на онлайн-развлечения, покупки и другие виды онлайн-активности, что может привести к финансовым проблемам.

В целом, Интернет-зависимость может оказывать серьезное влияние на качество жизни человека, поэтому важно понимать, что она является реальной проблемой и требует внимания и принятия мер.

Глава 2

Ход работы

После изучения информации о «интернет-зависимости» было решено обобщить и систематизировать полученные знания. В рамках проекта был разработан буклет (Приложение 2) по теме «Интернет-зависимость», который включает в себя советы по преодолению зависимости от сети.

Буклет содержит информацию о том, что интернет-зависимость может негативно сказаться на физическом и психическом здоровье человека, а также привести к социальной изоляции. В нем также приведены основные причины интернет-зависимости, такие как поиск новых впечатлений, отсутствие альтернативного досуга, низкий уровень самоконтроля, а также проблемы в личной жизни или на работе.

Для помощи в определении наличия зависимости от интернета, в буклете также представлен тест (Приложение 2), который поможет оценить степень зависимости. Тест состоит из 20 вопросов, на которые нужно ответить «да», «нет» или «иногда». Результаты теста помогут человеку определить, насколько он подвержен зависимости от интернета, и принять меры для ее преодоления.

В буклете также содержатся советы по преодолению зависимости от интернета, включающие в себя установку режима использования интернета, поиск альтернативного досуга, общение с друзьями и близкими, а также посещение специалиста, если проблема становится серьезной.

Таким образом, разработанный буклет поможет людям понять проблему интернет-зависимости и предоставит им практические советы по ее преодолению. Тест на выявление зависимости от интернета поможет людям определить свою степень зависимости и принять меры для ее уменьшения.

Вывод

В результате работы была достигнута поставленная цель и решены поставленные задачи. Результатом работы стал буклет «Интернет-зависимость», в котором представлены полезные советы и рекомендации для того, чтобы уменьшить время, проводимое в интернете, и развить более здоровые привычки. Буклет может быть использован как для личного пользования, так и для использования в качестве учебного материала на занятиях психологии, медицины или социологии.

Также был разработан тест на выявление интернет-зависимости, который может помочь людям определить свою склонность к этой проблеме. Надеемся, что полученные знания помогут людям снизить риск интернет-зависимости и сделать использование интернета более осознанным и контролируемым.

Используемая литература

1. Интернет-зависимость [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость>
2. Кузьмина А.В. Интернет–зависимость – одна из вредных привычек нашего времени [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/internet_zavisimost_odna_iz_vrednykh_privyчек_nasheg_o_vremeni/
3. Интернет-зависимость [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fairway.moscow/blog/internet-zavisimost#:~:text=Интернет-зависимость%20может%20иметь%20много%20вредных,изоляция%2C%20агрессию%20и%20перепады%20настроения>
4. Интернет-зависимость [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://illness.docdoc.ru/internet_zavisimost

Тест

1. Часто ли вы проверяете свои социальные сети или почту, даже если не было оповещения о новых сообщениях? а)
Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить
2. Тратите ли вы больше времени на использование Интернета, чем планировали? а)
Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить
3. Откладываете ли вы работу или обязанности, чтобы провести больше времени в Интернете? а)
Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить
4. Чувствуете ли вы беспокойство или стресс, когда не можете использовать Интернет? а)
а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить
5. Забываете ли вы о времени, когда находитесь в Интернете? а)
а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить
6. Оставляете ли вы дела, чтобы проверить свои социальные сети или другие сайты? а)
Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить
7. Приходится ли вам тратить больше времени на Интернет, чтобы испытывать удовольствие от его использования? а)
Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить
8. Часто ли вы скрываете свое использование Интернета от близких людей? а)
а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить
9. Чувствуете ли вы, что ваша работа, учеба или личная жизнь страдают из-за Интернет-зависимости?
а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить
10. Переживаете ли вы из-за уменьшения количества времени, проводимого в Интернете?
а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить

Оценка результатов:

- Если вы ответили "да" на 6-10 вопросов, у вас может быть проблема с Интернет-зависимостью и вам следует обратить на это внимание.
- Если вы ответили "да" на 3-5 вопросов, то у вас есть некоторые признаки Интернет-зависимости, и вам стоит обратить на это внимание и контролировать свое поведение в Интернете.
- Если вы ответили "да" на менее чем 3 вопроса, то, скорее всего, у вас нет проблем с Интернет-зависимостью. Однако, это не означает, что вы должны не контролировать свое время, проводимое в Интернете, и следить за своими эмоциями при использовании онлайн-ресурсов.

Буклет

Интернет зависимость и как с ней бороться?



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ - психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности ребенка, так как в юном возрасте происходят кардинальные сдвиги в формировании личности.

Около 70% учащихся, отвечая на вопрос о своих интересах и увлечениях, упоминают компьютер, практически наравне с занятиями спортом, прогулками общением и с друзьями!

Когда специалисты говорят о компьютерной или Интернет-зависимости, имеется в виду, что люди предпочитают жизнь в компьютерных играх и интернете реальной жизни, проводя в виртуальной реальности до 18 часов в день. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всем мире.

ПРИЗНАКИ

Когда же стоит беспокоиться?

- Если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде (более 6 часов в неделю);
- Если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;
- Если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;
- Если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;
- Если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах "в сети";
- Если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что шлет, во что играет.

“Это навязчивое желание войти в интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из интернета, будучи on-line”



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ симптомы интернет-зависимости

- ⇒ Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- ⇒ Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- ⇒ Невозможность остановиться.
- ⇒ Пренебрежение семьей и друзьями.
- ⇒ Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- ⇒ Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
- ⇒ Проблемы с работой или учебой

ФИЗИЧЕСКИЕ симптомы интернет-зависимости

- ⇒ Сухость в глазах.
- ⇒ Головные боли по типу мигрени.
- ⇒ Боли в спине.
- ⇒ Нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи.
- ⇒ Пренебрежение личной гигиеной.
- ⇒ Расстройства сна, изменение режима сна.
- ⇒ Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Интернет зависимость и как с ней бороться?



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ - психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности ребенка, так как в юном возрасте происходят кардинальные сдвиги в формировании личности.

Около 70% учащихся, отвечая на вопрос о своих интересах и увлечениях, упоминают компьютер, практически наравне с занятиями спортом, прогулками общением и с друзьями!

Когда специалисты говорят о компьютерной или Интернет-зависимости, имеется в виду, что люди предпочитают жизнь в компьютерных играх и интернете реальной жизни, проводя в виртуальной реальности до 18 часов в день. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всем мире.

ПРИЗНАКИ

Когда же стоит беспокоиться?

- Если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде (более 6 часов в неделю);
- Если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;
- Если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;
- Если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;
- Если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах "в сети";
- Если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

“Это навязчивое желание войти в интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из интернета, будучи on-line”



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ симптомы интернет-зависимости

- ⇒ Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- ⇒ Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- ⇒ Невозможность остановиться.
- ⇒ Пренебрежение семьей и друзьями.
- ⇒ Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- ⇒ Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
- ⇒ Проблемы с работой или учебой

ФИЗИЧЕСКИЕ симптомы интернет-зависимости

- ⇒ Сухость в глазах.
- ⇒ Головные боли по типу мигрени.
- ⇒ Боли в спине.
- ⇒ Нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи.
- ⇒ Пренебрежение личной гигиеной.
- ⇒ Расстройства сна, изменение режима сна.
- ⇒ Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).