



МОУ Цнинская СОШ №1  
п.Строитель Тамбовского  
района Тамбовской области  
Выполнила ученица 10 класса  
Суркова Ольга  
2011 год

Еще несколько лет назад я знала совсем немного об этой загадочной «всемирной паутине» под названием «Интернет». Сейчас ситуация в корне изменилась - Интернет прочно вошел в нашу жизнь. При помощи него люди получают информацию, знакомятся, общаются, играют, смотрят кино, слушают музыку, делают покупки... В итоге появилась новая форма зависимости - интернет-зависимость, которая, несмотря на свою актуальность еще не внесена в перечень заболеваний и поэтому ее, как диагноза, пока не существует.



# ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследовать проблему интернет -  
зависимости

## ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Познакомиться с историей появления термина интернет- зависимость
- Выяснить симптомы и формы зависимости
- Провести тестирование среди одноклассников
- Выявить основные причины возникновения зависимости
- Сделать вывод о гипотезе проекта

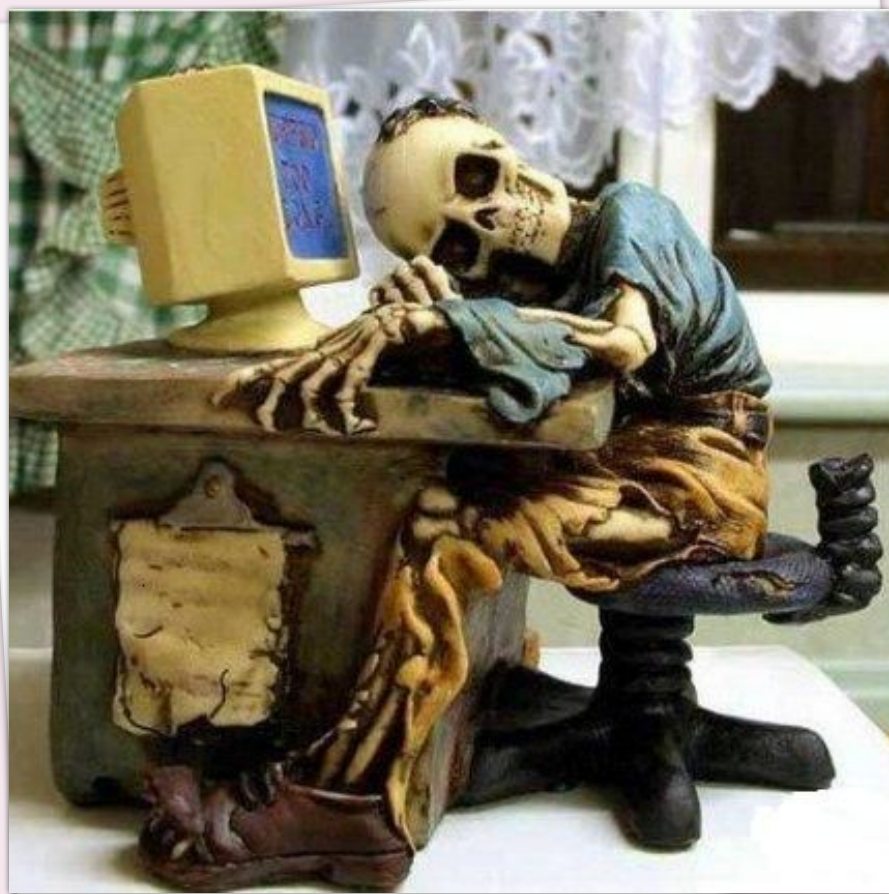
# ГИПОТЕЗА

Существует реальная угроза виртуальной  
зависимости

Впервые расстройство было описано в 1995 году доктором Иваном Голдбергом. Несмотря на то, что в цели Голдберга не входило включение этого расстройства в официальные психиатрические стандарты, предложенное им описание базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами.



*Ivan Goldberg, M.D.*



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ — ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО, НАВЯЗЧИВОЕ ЖЕЛАНИЕ ПОДКЛЮЧИТЬСЯ К ИНТЕРНЕТУ И БОЛЕЗНЕННАЯ НЕСПОСОБНОСТЬ ВОВРЕМЯ ОТКЛЮЧИТЬСЯ ОТ ИНТЕРНЕТА. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ШИРОКО ОБСУЖДАЕМЫМ ВОПРОСОМ, НО ЕЁ СТАТУС ПОКА НАХОДИТСЯ НА НЕОФИЦИАЛЬНОМ УРОВНЕ: РАССТРОЙСТВО НЕ ВКЛЮЧЕНО В ОФИЦИАЛЬНУЮ КЛАССИФИКАЦИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ .

В 1995 году психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала на сайте тест - опросник, направленный на выявление интернет- зависимости и получила около 500 ответов. Большинство ответивших были признаны согласно выбранному критерию интернет-зависимыми. Оказалось, что распространённость этого расстройства сходна с распространённостью патологической азартности и составляет до 10 % пользователей Интернета.



# ТЕСТ - ОПРОСНИК

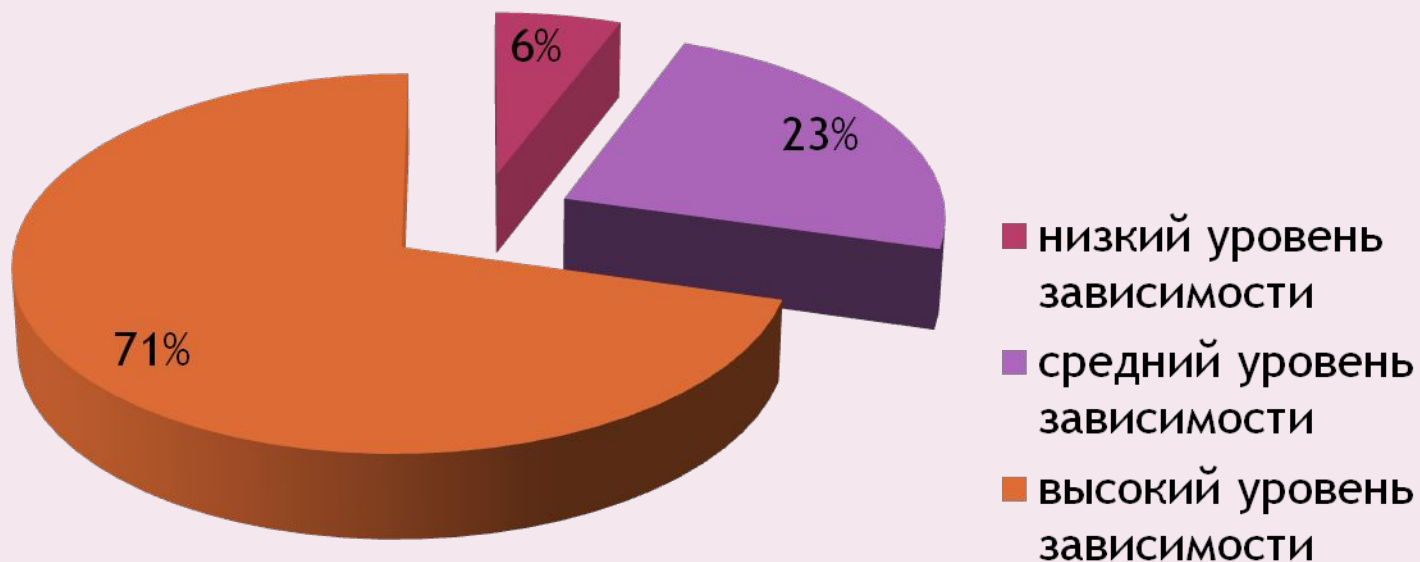
## Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?



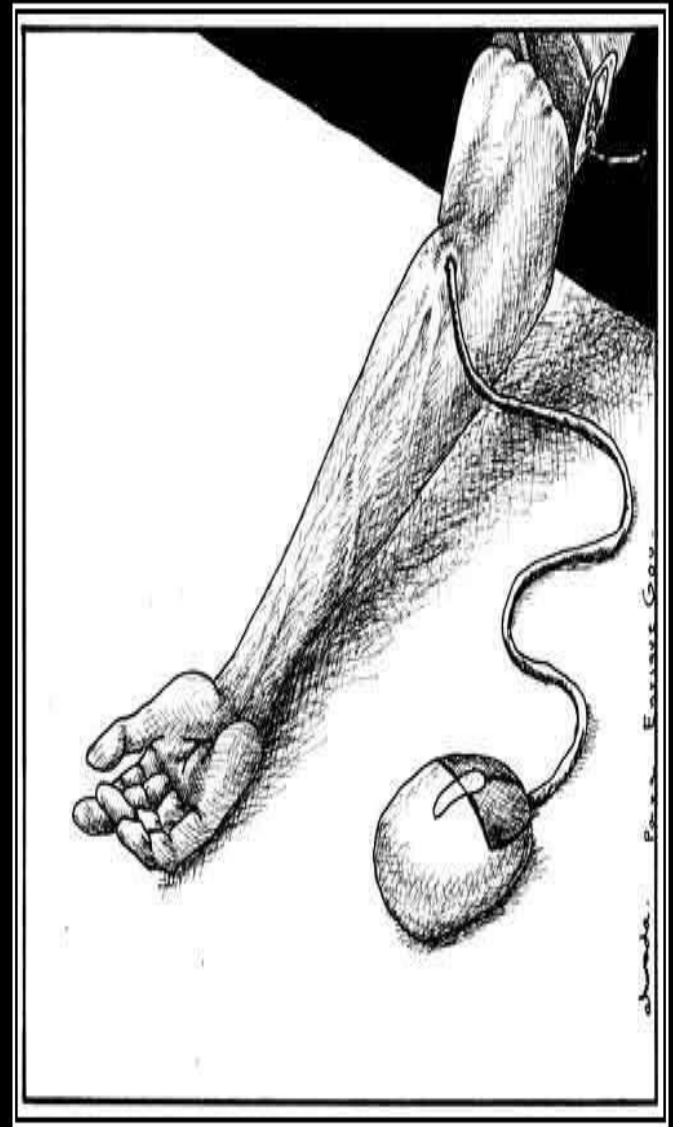
# РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

уровень зависимости учащихся



## Симптомы интернет - зависимости :

- 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;
- игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;
- пропуск еды, учебных занятий, встреч или ограничение во сне ради возможности быть в Интернете;
- появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;
- отрицание наличия зависимости.

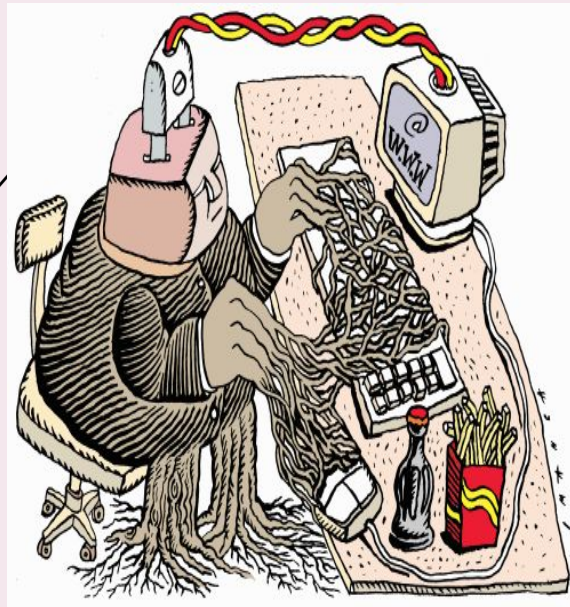


НЕТ ЖИЗНИ БЕЗ ИНТЕРНЕТА

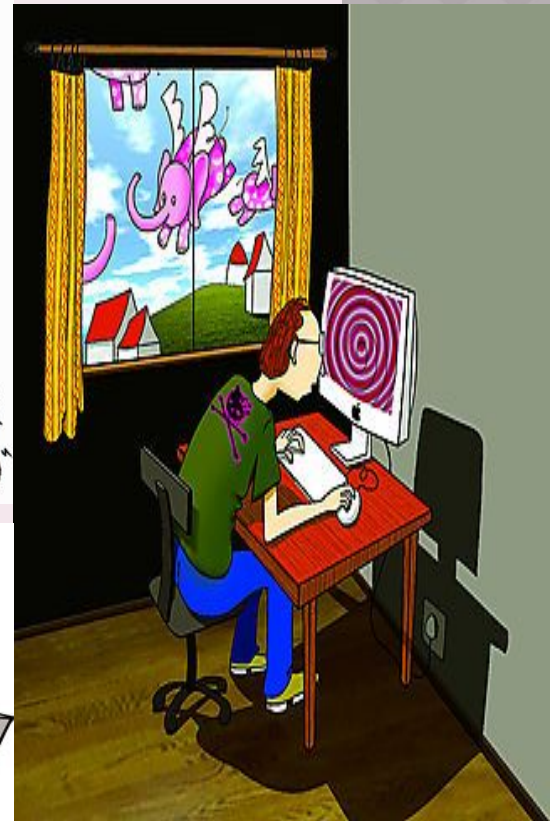
# Формы интернет - зависимости.

- Зависимость от сетевых действий (интернет - аддикция).

- Зависимость от компьютерных игр (гейм - аддикция).



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



## Статистика так распределяет сетевые услуги по частоте интернет-зависимости:

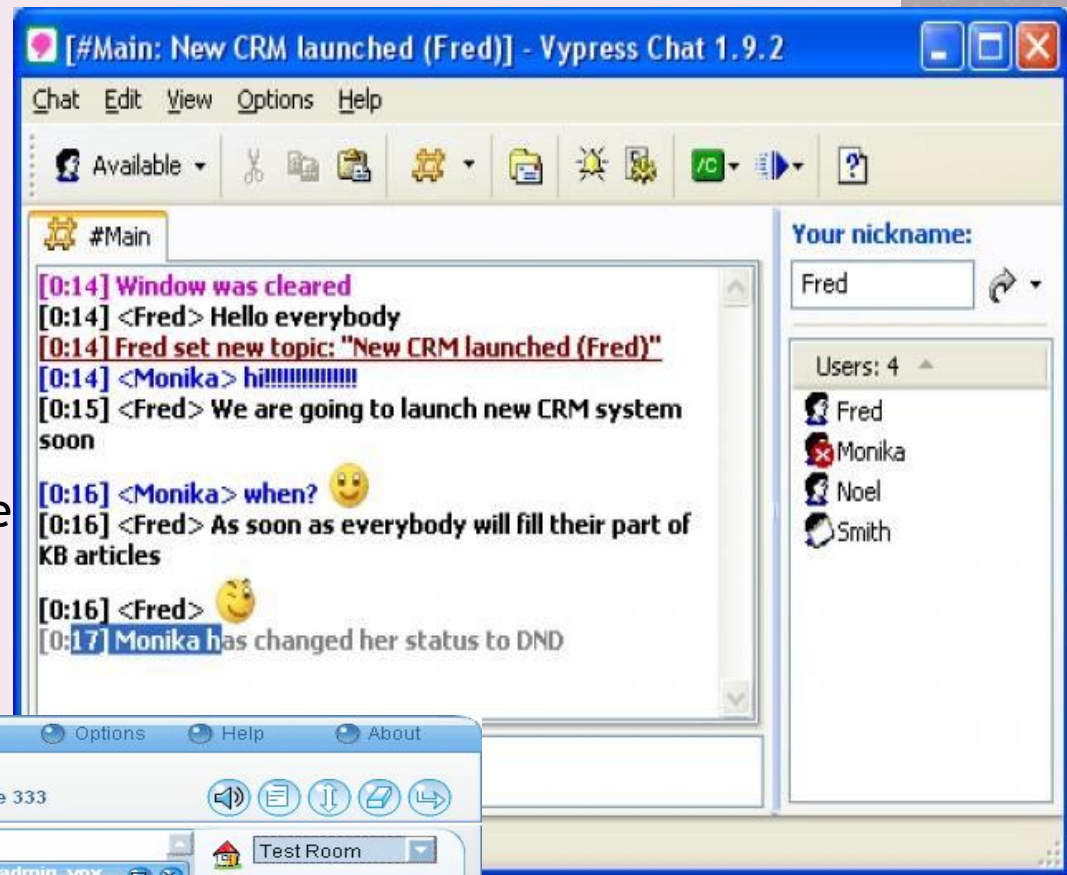
- Чаты — 37%
- Многопользовательские игры —
- Телеконференции по сети — 15%
- Электронная почта — 13%
- Сайты Всемирной паутины — 7%
- Иные сетевые протоколы (ftp, gopher и пр.) — 2%



Постараемся выявить причины возникновения этого явления

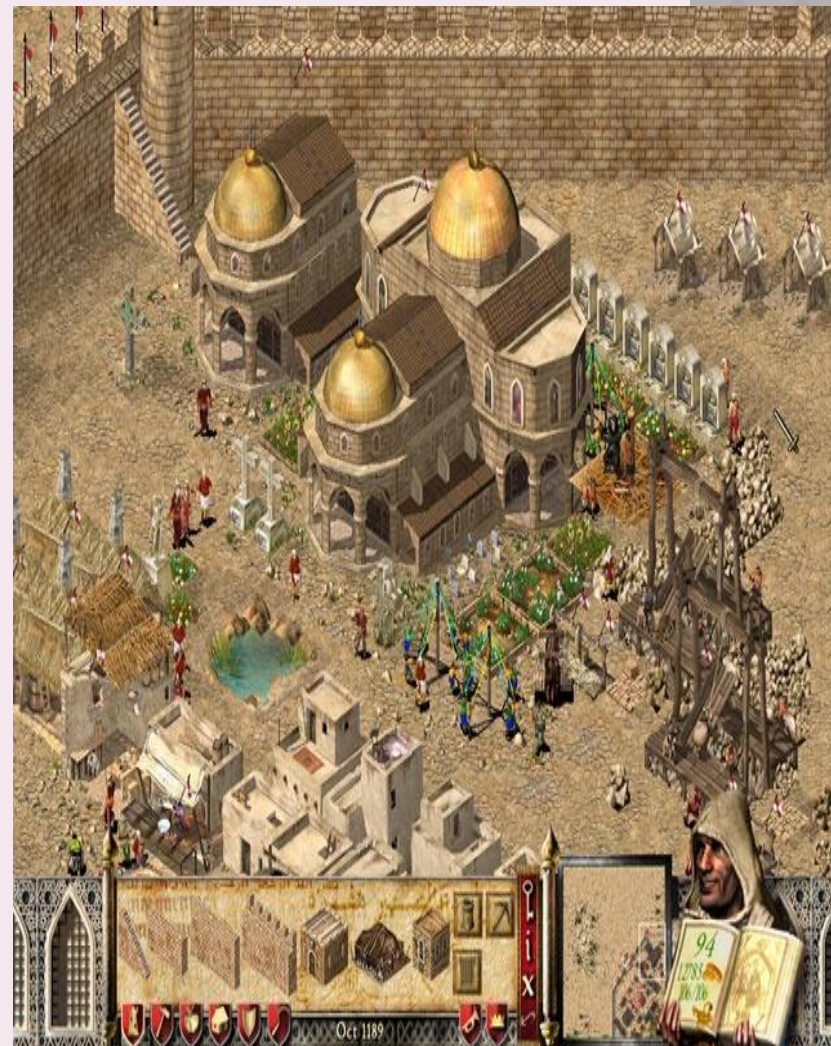
# ЧАТЫ

Чат (англ. *chat* – болтать) – средство обмена сообщениями по компьютерной сети в режиме реального времени, а также программное обеспечение, позволяющее организовывать такое общение.



# Многопользовательские игры

Многопользовательская игра — тип компьютерных игр, при котором одновременно играет несколько человек.



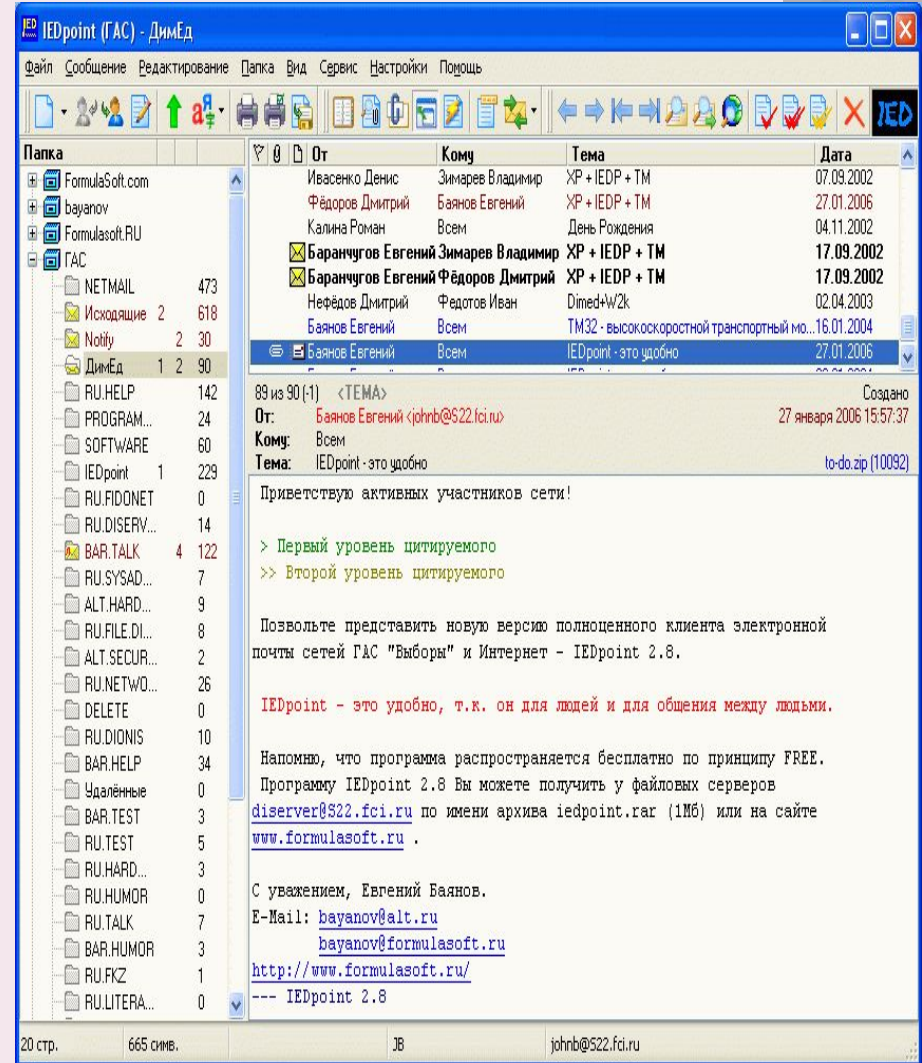
# Телеконференция

Телеконференция - это возможность пользователя BBS или абонента информационной компьютерной сети участвовать вместе с другими пользователями в обсуждении определенной темы.



# Электронная почта

Электронная почта (англ. *email*, *e-mail*, от англ. *electronic mail*) — технология и предоставляемые ею услуги по пересылке и получению электронных сообщений (называемых «письма» или «электронные письма») по распределённой (в том числе глобальной) компьютерной сети.





# ВЫВОД

Итак, в ходе исследования было установлено, что гипотеза о угрозе виртуальной зависимости подтвердилась. Все пользователи глобальной сети делятся на две группы Интернет - независимые и Интернет - зависимые. Интернет - независимые пользуются преимущественно теми услугами Интернета, которые позволяют им собирать информацию и поддерживать ранее установленные знакомства. Интернет - зависимые преимущественно пользуются услугами, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в виртуальном пространстве. То есть большая часть Интернет-зависимых пользуется сервисами, связанными с общением. При этом Интернет-зависимых привлекают такие особенности сети, как: анонимность, доступность, безопасность и простота использования.

# ВЫВОД

Есть ли выход у второй категории пользователей?  
По большому счету он 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.

# Информационные ресурсы

1. Социально-психологические аспекты общения в Интернете, А. Жичкина, Copyright FLOGISTON, 2008.
2. Результаты исследования поведения в Интернете, А.Жичкина, К.Ефимов, Copyright FLOGISTON, 2009.
3. Медицинская информационная сеть  
[http://medicinform.net/comp/comp\\_psych6.htm](http://medicinform.net/comp/comp_psych6.htm)
4. Войскунский А. Е. *Исследования Интернета в психологии* // Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова. М.. 2002 С 235-250 См также:  
<http://pubs.cameEie.m/books/2002/D8is/pdf/0208is-full.pdf>
5. Войскунский А.Е, *Феномен зависимости от Интернета* // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М, 2000. С 100-131.