

# *Интернет-зависимость - проблема современного общества*



Выполнил ученик 9«Б» класса, МАОУ СОШ №47, Меньшенин Д. Ю.  
Наставник: Абрамычева В. С.

# Оглавление

- I. Введение
- II. Что такое интернет-зависимость?
- III. Как противодействовать интернет-зависимости?
- IV. Заключение
- V. Список литературы
- VI. Приложения

# Введение

**Цель проекта** - выяснить, что такое интернет-зависимость и как ей противодействовать.

**Актуальность проекта** заключается в существовании интернет-зависимости и её губительном эффекте на человека и общество в целом. Большое количество людей подвержены данной «болезни».

**Методы:** поиск информации в интернете, изучение литературы по теме исследования.

# Задачи

- I. Выяснить, что такое интернет-зависимость.
- II. Понять, чем она опасна для современного общества.
- III. Узнать, какую профилактику следует соблюдать в интернете и как можно предотвратить пагубный эффект от этой зависимости.

# Глава 1

## Что такое интернет зависимость?



# Что такое интернет-зависимость?

Интерне́т-зави́симость (*или интернет-аддикция*) - навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.

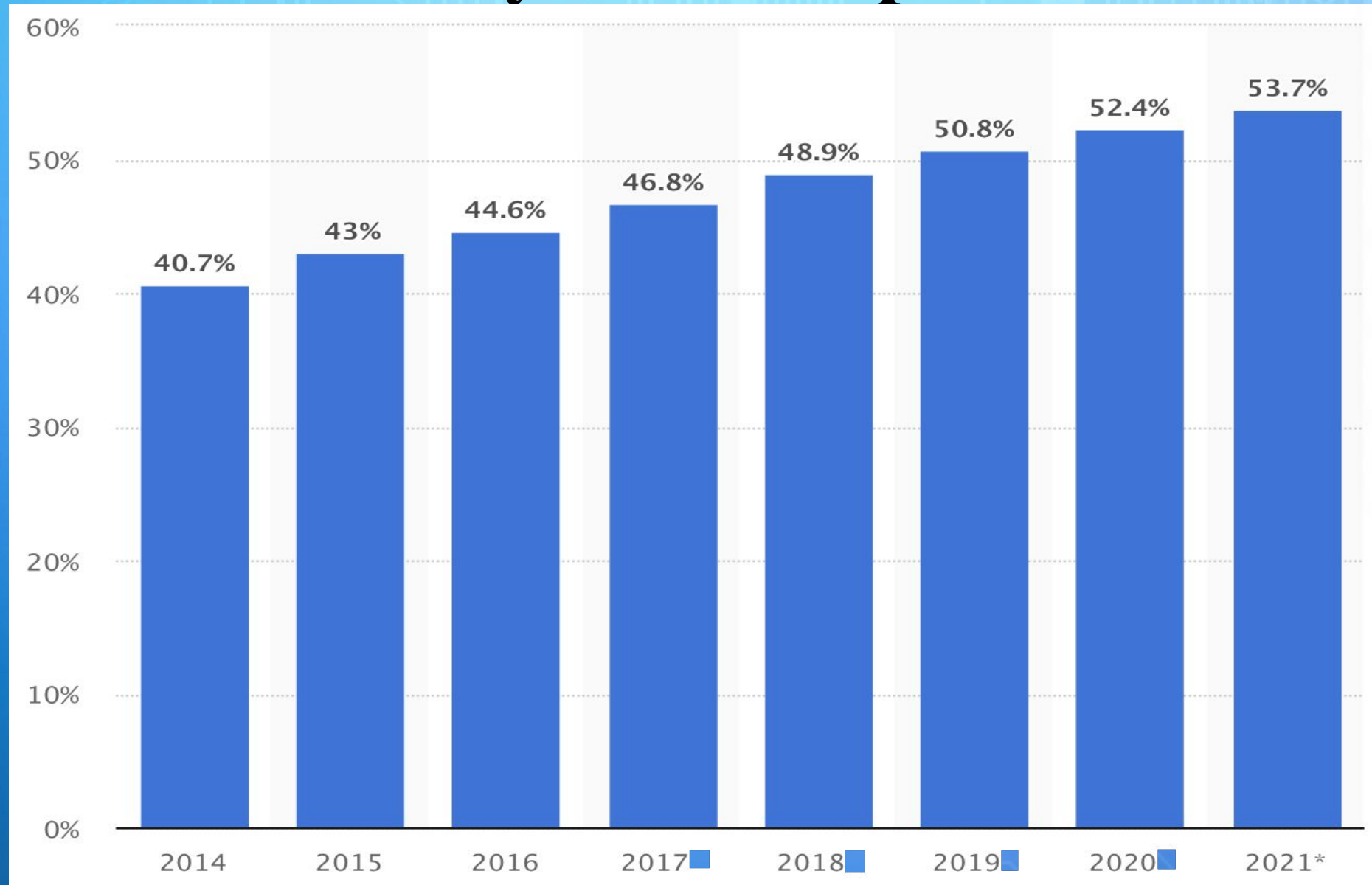
Интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицинским критериям (*DSM-5*[1] и *МКБ-10*[2]), однако в МКБ-11 (*май 2019*) включены зависимость от видеоигр и зависимость от азартных онлайн-игр.

# История появления

Расстройство было описано в 1994 году нью-йоркским психиатром Айвеном Голдбергом. Предложенное им описание базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивных веществ. Голдберг выделил следующее: «Использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс».

В 1997-1998 гг. были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике. В 1998-1999 гг. вышли первые монографии по проблеме (*К. Янг, Д. Гринфилд и др.*). В России данный феномен изучается с 2000 г. В 2009 г. состоялся симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» с участием психиатров, психологов, социологов, по материалам которого издан первый в России сборник по интернет-зависимости. В него были включены и переводы полных текстов докладов основных зарубежных исследователей этой проблемы.

# Количество людей в мире, имеющих доступ в Интернет





# Виды интернет-зависимости

- Навязчивый веб-сёрфинг[3] (*информационная перегрузка*) - бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам - большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах[4], веб-форумах[5], 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 или постоянные участия в интернет-аукционах.
- Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.

# Причины интернет-зависимости

- Доступность.
- Широкая интерактивность.
- Персональный контроль над информацией о себе, позволяющий создавать определенный «образ».
- Анонимность передаваемой информации.
- Недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и прочими людьми.
- Неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым.

# Симптомы интернет-зависимости

- Поглощённость Интернетом.
- Постоянное увеличение времени проведения в Сети.
- Безуспешные попытки контролировать или прекратить использование Интернета.
- Возникновение плохого настроения, депрессии, беспокойства при отсутствии возможности входа в Интернет.
- Частые беспричинные перемены настроения.
- Ухудшение памяти и внимания.

# Стадии интернет-зависимости

## I. Интерес:

Посоветовали друзья

Захотелось развлечься

Отвлечься от проблем

«Убить время»

## II. Втягивание:

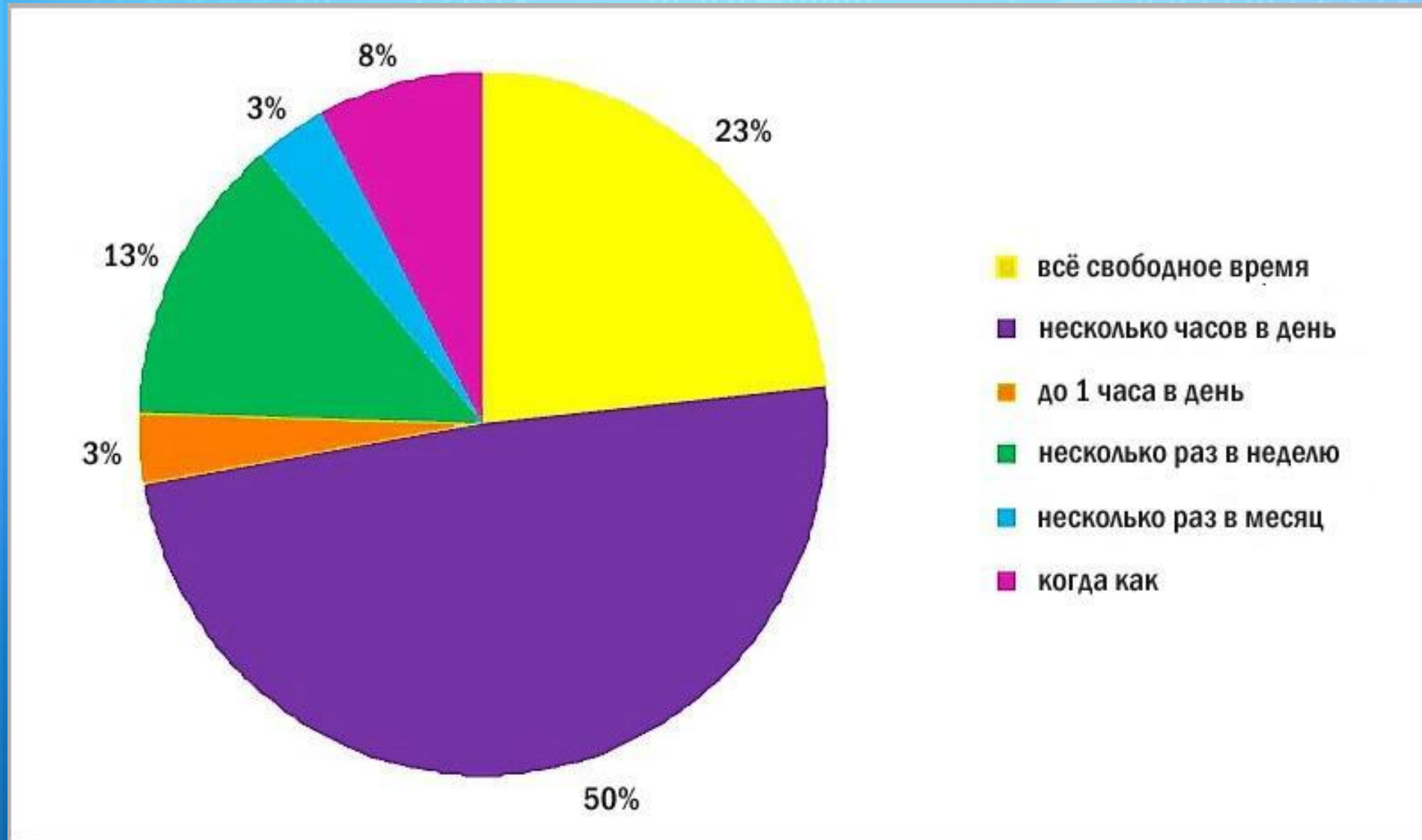
«Ломки» без Интернета

## III. Зависимость:

Уход от реальности

В Интернете мир и покой

# Опрос учеников 7-11 классов: «Сколько времени вы проводите в Сети?»



# Негативное воздействие на человека

- Ухудшение опорно-двигательного аппарата
- Снижение зрения или полная его потеря.
- Головная боль.
- Проблемы с позвоночником.
- Социальная дезадаптация[6].
- Отказ от реальности.

# Глава 2

## Как противодействовать интернет-зависимости?



# Как избежать негативного влияния интернета?

- «Во-первых, обеспечьте себе поводы для переживаний в физической реальности: приобщайтесь к живому искусству (*посещайте концерты, музеи, театры*), занимайтесь творчеством (*рисуйте, музицируйте*[7]), уделяйте время спорту, найдите реальное дело, которое ощущается важным (*для некоторых это регулярное волонтерство*), наслаждайтесь интересным общением с людьми и контактом с природой.
- Во-вторых, используйте интернет только тогда, когда без него не обойтись (*электронная почта, оперативная информация о погоде, бронирование билетов и отелей*). Новости можно узнавать из бумажных газет, выпишите две - проправительственную[8] и оппозиционную[9], читайте и сопоставляйте. Любимую музыку слушайте без захода в соцсети - скачайте на компьютер и смартфон. Одним словом, если есть опасение впасть в зависимость, принцип один - поменьше интернета».



# Как преодолеть интернет-зависимость?

- I. **Полностью отказаться от интернета на 3-6 недель:** *«Первый шаг - «завязка». Это как с алкоголем и никотином - необходимо полностью прекратить делать то, что вызывает зависимость: пить, курить, пользоваться интернетом».*
  - (По одним данным, устойчивая привычка формируется за 21 день, по другим - за 42 дня. «Отвычка» занимает столько же времени - от 3 до 6 недель. Если есть возможность, возьмите на этот период отпуск, чтобы не было необходимости использовать интернет для работы. Для звонков приобретите кнопочный телефон.)

**II. Обеспечить поводы для переживаний в физической реальности:** *«Это ключевой момент, - говорит психолог. - Если проигнорировать его, человек обязательно вернется к интернет-зависимости. Он привык удовлетворять важные потребности с помощью интернета и, если не найдет другие способы, будет испытывать сильный дискомфорт - фрустрацию».*

**III. Найти вторичные выгоды от использования интернета:** вторичная выгода - это какая-то неявная (*не осознаваемая человеком*), но значимая потребность. Привычка, позволяющая её удовлетворять, становится крайне устойчивой. Выявить вторичные выгоды самостоятельно трудно - желательно обратиться к специалисту. Он поможет осознать эти выгоды и научит удовлетворять психологические потребности адекватными способами. *«Для наглядности приведу пример из другой области: курение. Вроде бы курящий человек удовлетворяет потребность в никотине, к которому привык его организм, верно? Однако при этом курение - повод для общения в курилке, помогает регулировать эмоции, позволяет чувствовать себя взрослым (популярно среди подростков). Если эти три потребности не осознаются курильщиком, то являются для него вторичными выгодами. И способствуют сохранению привычки к курению. Чтобы избавиться от неё, прежде всего нужно научиться названные потребности удовлетворять другими способами. Затем завязать с курением - физиологическая зависимость от никотина пройдет примерно за месяц. Поскольку прочие потребности будут удовлетворены, человек сможет обходиться без сигарет».*

*Алексей Тукмаков,*

# Наиболее популярные вторичные ВЫГОДЫ

- Интернет - источник эмоций.
- Можно избежать усилий, которых требуют самоутверждение и самовыражение в реальности.
- Можно скрыть себя настоящего, создав виртуальный облик *(актуально для неуверенных в себе людей без увлечений и интересов)*.
- Можно избежать контакта с реальными людьми *(актуально для тех, кто боится людей)*.

# Иные способы получения вторичных ВЫГОД

- Создать стимулы для переживаний в реальной жизни (*искусство, природа, спорт*).
- Привыкнуть к усилиям, просто что-то делая в реальности.
- Раскрыть в себе интересы, чем-то увлечься (*любой человек, отучившийся в школе, знаком со многими сферами науки, искусства, творчества – что-то обязательно вызывает отклик*).
- Общаться с реальными людьми, изживая свой страх перед ними.

# Заключение

Интернет - великое изобретение человечества. Он может быть как полезным и необходимым, так и опасным. Главным ключом вашей безопасности является *интернет-профилактика*. Важно помнить, что Сеть - это искусственное пространство, не имеющее ничего общего с реальностью. Реальность незаменима.

# Список литературы

- I. Васильева Е.В. Компьютерная зависимость подростка как социально-педагогическая проблема// Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016 Т.15. № 2 С. 32-39.
- II. Колчанова Л. Психологические проблемы интернет-зависимости.
- III. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет - зависимости.
- IV. Байков В.Д., Сафронов И.К. Уроки Интернета для школьников. БХВ-Петербург, 2003 г.
- V. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии. 2009 г., № 2., Р. 189-193.
- VI. Раевская Е. Черты личности Интернет-зависимых и Интернет- независимых пользователей.
- VII. Марченкова Н.Г. Социально-педагогические аспекты профилактики компьютерной зависимости учащихся. Оренбург, 2009 г.

1. DSM (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) - диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам.
2. МКБ - Международная статистическая Классификация Болезней и проблем, связанных со здоровьем.
3. Веб-сёрфинг (англ. web surfing) - одна из разновидностей навигации по Интернету, представляющая собой многократный переход по ссылкам с одних веб-страниц интернет-сайтов на другие.
4. Чат (англ. to chat «болтать») - средство обмена сообщениями по компьютерной сети в режиме реального времени.
5. Веб-форум - интернет-сервис для общения между пользователями интернета (более двух участников) на одну тему или на несколько тем (зависит от специализации форума). Одна из форм социальных сетей.
6. Социальная дезадаптация - это частичная или полная утрата человеком способности приспособиваться к условиям социальной среды.
7. Музыцировать - играть на музыкальном инструменте, заниматься музыкой.
8. Проправительственные газеты - газеты, хвалящие правительство.
9. Оппозиционные газеты - газеты, критикующие правительство.



1. Часто ли вы замечаете, что проводите онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Часто ли вы заводите новые знакомства с пользователями Интернет, находясь онлайн?
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Часто ли страдают ваши успехи в учёбе или работе, так как вы слишком много времени проводите в сети?
7. Часто ли вы проверяете электронную почту, раньше чем сделать что-то другое, более необходимое?
8. Часто ли страдает ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?
9. Часто ли вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Часто ли вы блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни, утешительными мыслями об Интернете?

11. Часто ли вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в Интернете?
12. Часто ли вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Часто ли вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Часто ли вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?
15. Часто ли вы предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании онлайн?
16. Часто ли вы говорите себе "еще минутку", находясь онлайн?
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?
18. Часто ли вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Часто ли вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?
20. Часто ли вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь онлайн?

Это был тест Кимберли Янга на интернет-зависимость.

*Приложение 1*

Баллы начисляются по следующей схеме:

никогда - 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2; обычно – 3; часто – 4; всегда – 5.

Интерпретация результатов теста:

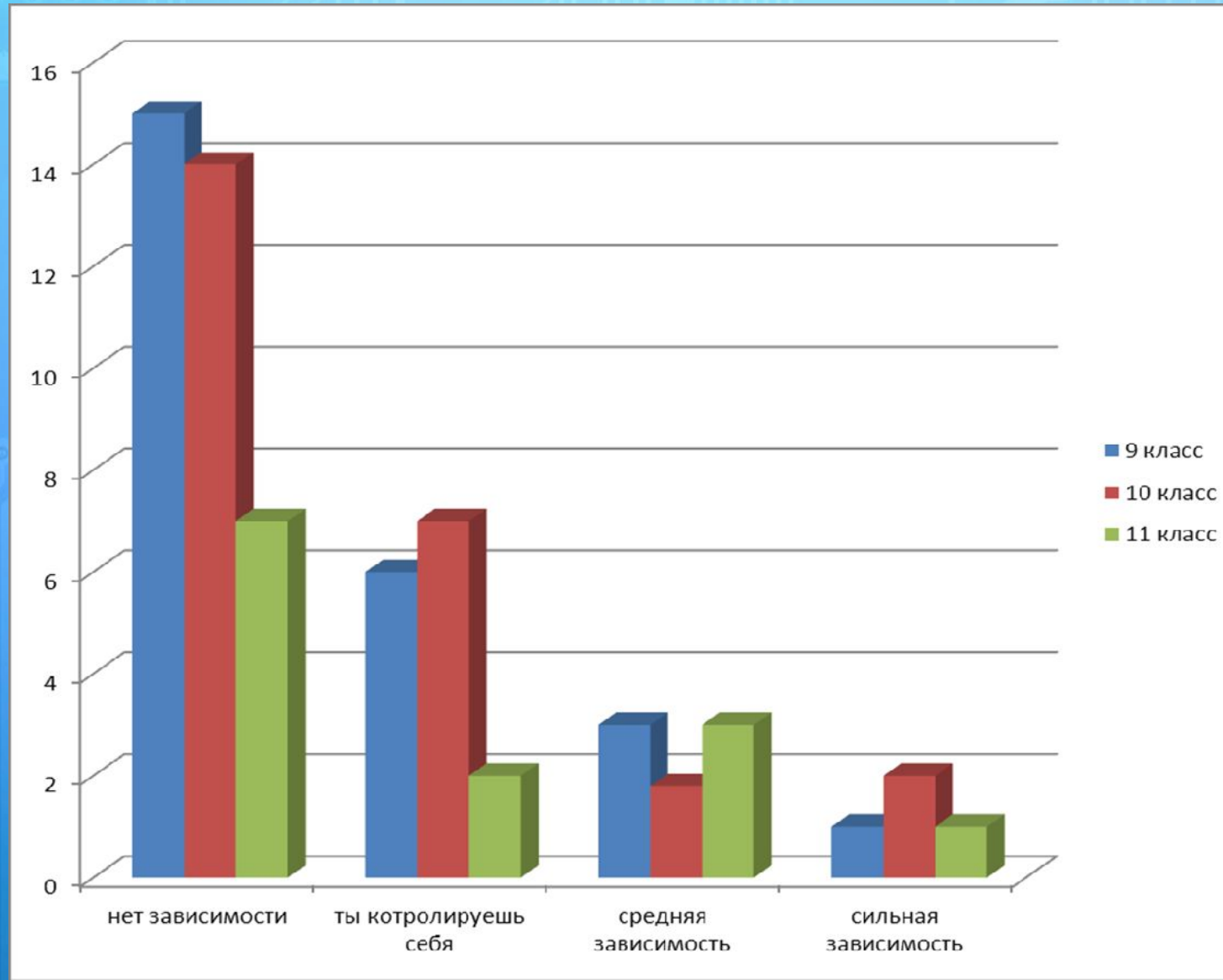
Меньше 20 баллов: «У тебя нет Интернет-зависимости.»

20 – 49 баллов: "Ты много времени проводишь в Интернете и ты в силах себя контролировать."

50 – 79 баллов: У тебя средняя Интернет-зависимость. Интернет оказывает влияние на твою жизнь и является причиной некоторых проблем."

Больше 80 баллов: "У тебя сильная Интернет-зависимость. Интернет является причиной многих проблем в твоей жизни "

# По этому тесту Кимберли Янг сделал следующий график:



## Анкета «Место компьютера в жизни детей и подростков»

Вопросы	Мальчики	Девочки
Есть ли у вас компьютер?		
Есть ли у вас доступ в Интернет?		
Зарегистрированы ли вы в социальных сетях?		
Считаете ли вы Интернет полезным открытием?		
В каких целях вы используете Интернет?		
Сколько времени вы проводите в Интернете?		
Влияет ли Интернет на общение с друзьями?		
Влияет ли Интернет на учебу, на работу?		
Влияет ли Интернет на здоровье? Каким образом?		
Должны ли родители контролировать общение с интернетом?		



*Спасибо за внимание!*