

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №2**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ  
НА ТЕМУ  
«Интернет-зависимость –  
проблема современного общества»**

**Выполнил:**

Фалалеев Сергей Алексеевич,  
ученик 9 класса МБОУ СОШ №2

**Руководитель проекта:**

Шибает Сергей Юрьевич,  
учитель информатики  
МБОУ СОШ №2

с. Южаково

2020 г.

# Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА I. Что такое интернет-зависимость? .....	4
1.1 Чем опасна интернет-зависимость?.....	5
ГЛАВА II. Формы, причины и этапы развития интернет-зависимости .....	7
2.1 Формы Интернет-зависимости.....	7
2.2 Этапы развития.....	7
2.3 Причины возникновения .....	8
ГЛАВА III. Результаты социологического опроса.....	9
ГЛАВА IV. Способы лечения интернет-зависимости.....	11
ГЛАВА V. Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от неё .....	13
Заключение .....	14
Список литературы .....	15

# Введение

Бурное развитие ИКТ-технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ученика. Вместе с положительным эффектом компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющего на физическое и психологическое здоровье детей и подростков. Одно из них - компьютерная зависимость. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Если человек относится к компьютеру как к техническому средству, которое облегчает жизнь, это нормально. Но если компьютер для него единственная дверь в мир, - это уже перекося.

Цель исследовательской работы:

Изучение проблемы возникновения интернет-зависимости у людей, форм и этапов развития интернет-зависимости, а также способы её лечения и профилактики.

Задачи:

1. Показать, что такое интернет-зависимость и чем она опасна.
2. Определить формы и этапы развития интернет-зависимости.
3. Выявить причины возникновения интернет-зависимости.
4. Определить способы лечения и профилактики интернет-зависимости.

Гипотеза исследования: Интернет не только полезен, но и вреден.

Актуальность: в наше время компьютер все настойчивее вторгается во все области нашей жизни. Сегодня большинство людей привыкли начинать свой день не с горячей чашки кофе, свежей газеты и бутерброда с маслом, а с включения компьютера с доступом в Интернет. Всемирная паутина заменила нам выпуск новостей по телевидению, исключила необходимость покупать диски с фильмами и музыкой, а в некоторых случаях желание общаться.

# ГЛАВА I

## Что такое интернет-зависимость?

Слово «зависимость» означает — навязчивую потребность, ощущаемую человеком и подвигающую его к определенной деятельности; нехимическая зависимость — аддикция, где объектом зависимости становится поведенческий паттерн, а не психоактивные вещества; психологическая зависимость.

**Интернет-зависимость** – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

Проблема интернет-зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет. Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми

Истинные интернетоманы — люди, утратившие способность контролировать свое время в Сети. Оно уходит на серфинг, игры, покупки, участие в форумах и чатах, банальное блуждание по сайтам, наконец. У этой категории пользователей на Сеть в среднем затрачивается в 10 раз больше времени, чем на работу или учебу.

Впервые термин «Интернет-зависимость» был использован американским психиатром Айвенгом Голдбергом в 1994 году. В это понятие Голдберг вкладывал не медицинский смысл, как если бы речь шла о зависимости от наркотиков или алкоголя, а такое поведение, которое сопровождается низким уровнем самоконтроля, стрессом и угрожает вытеснить нормальную жизнь. Термин прижился, хоть был введен психиатром изначально в виде хохмы.

Обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. К. Янг разработала и поместила на web-сайт специальный опросник и вскоре получила почти 500 ответов, авторы 400 из которых были признаны, согласно выбранному критерию, Интернет-зависимыми людьми. В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по проблематике IAD. В 1998-1999 гг. опубликованы первые монографии по данной проблеме (К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурратт).

Кимберли Янг приводит 4 симптома Интернет-зависимости:

1. Навязчивое желание проверить e-mail.
2. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.
3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.
4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Но пока медицина официально не признала интернет-зависимость психическим расстройством, и многие эксперты в области психиатрии вообще сомневаются в существовании интернет-зависимости или отрицают вред от этого явления.

## **1.1 Чем опасна интернет-зависимость?**

Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

Николас Карр, известный американский ученый-публицист, эксперт в области процессов управления и передачи информации, совместно с созданной им группой исследователей-психологов пришел к неутешительным выводам — быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей.

Так же интернет-зависимость очень влияет на подростковое поколение. При работе на компьютере человек длительное время находится без движения. Но если в обычном трудовом процессе работник отвлекается от монитора, встает, двигается, то ребенок играющий на компьютере, проводит несколько часов, а то и весь день без движения. Такой режим использования компьютера наносит непоправимый вред здоровью человека, а здоровью ребенка тем более.

Позвоночник и кости взрослого человека уже выработали определенное нормальное состояние – осанку, тогда как организм ребенка еще достаточно гибок и только начинает вырабатывать осанку. Отсутствие движения приводит к атрофированию мышц спины, брюшной полости, грудной клетки и шеи, что влечет за собой нарушение осанки, искривление грудной клетки, горбатость, а также различные заболевания позвоночника (грыжи, смещение дисков). Помимо этого, отсутствие движения при работе на компьютере влечет за собой – плохое кровообращение и ожирение сердца. Как результат – инсульты, инфаркты и одышка.

Также компьютер пагубно влияет не только на здоровье опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, но и на зрительную систему человека, а тем более ребенка.

Компьютерные игры могут причинить и физический и психологический вред. Физический — нарушение сна и питания, ухудшение зрения. Психологический — отрыв от реальной жизни. Когда время, проведенное в отрыве от реальной жизни, переваливает за 10% от всего времени — это опасно.

Молодой растущий организм особенно сильно подвержен негативному воздействию зрительных, а также нервно-эмоциональных нагрузок. Именно поэтому длительное сиденье за компьютером ведет не только к чрезмерному переутомлению детского организма, но в будущем может спровоцировать серьезные заболевания. Если вечером ребенок излишне возбужден, раздражителен и даже агрессивен, если он плохо засыпает и часто просыпается ночью, — это верный признак того, что его общение с компьютером необходимо строго ограничить.

## **ГЛАВА II**

# **Формы, этапы и причины развития Интернет-зависимости**

## **2.1 Формы Интернет-зависимости**

На сегодняшний день психотерапевты выделяют следующие основные формы Интернет-зависимости:

- Тяга к общению в интернете и новым знакомствам в сети. Это может быть пребывание на сайтах знакомств, чатах, различных форумах. Этой зависимости страдают люди, которые имеют проблемы с общением в реальной жизни. Часто друзья в интернете становятся важнее семьи и реальных друзей, из-за чего возникают проблемы с близкими.
- Непреодолимая тяга к новым информационным потокам, которая заставляет человека регулярно блуждать по сети. Онлайн серфинг способствует бесконечному поиску информации без определенной цели и смысла. В результате, человек тратит очень много времени на бессмысленное блуждание по сайтам, что приводит к информационной перегрузке и потере продуктивности.
- Игровая зависимость. Эта проблема крайне актуальна в области психического здоровья для общества современного мира. Игромены теряют семьи, свои финансовые сбережения, вплоть до полного разорения, пренебрегают своей профессиональной деятельностью, так как на первый план выходят игры.
- Зависимость, связанная с азартными играми в сети интернет. Этот вид зависимости очень схож с играми на деньги, однако это пристрастие затягивает большее количество игроков, чем стандартные игровые автоматы или казино. В зоне риска находятся подростки, так как среди них данная зависимость является достаточно распространенным явлением.

## **2.2 Этапы зависимости**

В зависимости от развития болезни, разделяют следующие этапы:

1. Первый этап. На этом этапе пользователь знакомится с интернетом, его возможностями и выбирает для себя подходящую виртуальность.

2. Второй этап. Происходит отдаление от реальности, зависимый тратит все больше времени на пребывание в сети.

3. Третий этап стабилизирующий. Проблема становится очевидной, ярко выражены симптомы зависимости, переходящие в хронический характер. Усиливающим фактором зависимости является стресс или появление новых тем в сети, которые интересны больному.

## **2.3 Причины возникновения**

В основе возникновения интернет-зависимости лежит возможность компенсировать в сети интернет свои нереализованные потребности в реальной жизни: значимость, достижения, общения, любви и дружбы. Интернет способен улучшать настроение, облегчать депрессивные состояния, которые вызваны низкой самооценкой, одиночеством, обидой, неудачами, страхом и т.д. Фактором развития зависимости является неправильное воспитание, нездоровая атмосфера в семье и бездуховность. Такие принципы воспитания как вседозволенность, подавление инициативы, безнаказанность и безотчетность способствуют к возникновению у человека зависимости.



# ГЛАВА III

## Результаты социологического опроса

Среди учащихся 9 класса МБОУ СОШ №2 был проведён опрос с целью определения зависимости по следующим вопросам:

1. Как часто вы пользуетесь Интернетом?
  - Часто
  - Редко
2. Абсолютно нормально проводить время в Интернете 3-6 часов?
  - Да
  - Нет
3. Способен бросить игру или чат, если меня позовут гулять, в кино или кафе?
  - Да
  - Нет
4. Переношу или откладываю домашние дела из-за того, что нахожусь в Интернете?
  - Да
  - Нет
5. Сначала всегда проверяю свою электронную почту (сообщения на одноклассниках, вконтакте или других социальных сетях) и только потом приступаю к другим делам?
  - Да
  - Нет
6. Я каждый раз даю себе "еще несколько минут", прежде чем выйти из Интернета?
  - Да
  - Нет
7. В качестве отдыха я предпочитаю Интернет-сёрфинг?
  - Да
  - Нет
8. Интернет занимает большую часть моего времени?
  - Да
  - Нет
9. У меня есть виртуальные друзья?
  - Да

- Нет

10. Мне легче в виртуальной жизни, чем в реальной?

- Да
- Нет

11. Интернет мешает моей учебе?

- Да
- Нет

12. У меня есть Интернет- зависимость?

- Да
- Нет

По данным опроса были выявлены следующие результаты:

Вопрос	да	нет
1. Как часто вы пользуетесь Интернетом?	70%	30%
2. Абсолютно нормально проводить время в Интернете 3-6 часов	40%	60%
3. Способен бросить игру или чат, если меня позовут гулять, в кино или кафе	50%	50%
4. Переносу или откладываю домашние дела из-за того, что нахожусь в Интернете	60%	40%
5. Сначала всегда проверяю свою электронную почту (сообщения на одноклассниках, вк)	55%	45%
6. Я каждый раз даю себе "еще несколько минут", прежде чем выйти из Интернета	48%	52%
7. В качестве отдыха я предпочитаю Интернет-серфинг	80%	20%
8. Интернет занимает большую часть моего времени	50%	50%
9. У меня есть виртуальные друзья	48%	52%
10. Мне легче в виртуальной жизни, чем в реальной	30%	70%
11. Интернет мешает моей учебе	10%	90%
12. У меня есть Интернет- зависимость	0%	100%

## ГЛАВА IV

### Способы лечения Интернет-зависимости

Лечение зависимости проводится врачом-психотерапевтом. На первой стадии лечения должна проводиться диагностика причин возникновения зависимости и устранение депрессивного состояния. Основой лечения зависимости является психологическая поддержка, которая подбирается индивидуально для каждого пациента и проводится в специальных группах. Психологическая поддержка нацелена на улучшение отношений с семьей и друзьями, учит самоконтролю и умению решать проблемы, воспитывает в человеке волю, повышает его самооценку, формирует новые жизненные увлечения.

Существует и другой способ лечения Интернет-зависимости. Как известно, лучшее лечение зависимости - это замена одной на другую, более безвредную, а может даже и полезную. К примеру, известный метод лечения алкогольной зависимости - это собирание таких алкоголиков в группы, при этом у большинства развивается зависимость от общения в группе, при этом они отказываются от алкоголя. Таким образом, происходит замена одной зависимости на другую.

В некоторых странах Интернет-зависимость официально признается заболеванием и ее лечение проводится порой весьма радикальными методами. Так, например, в Китае, где первая клиника для лечения интернет-зависимости появилась еще в 2005 году, пациентам назначают электрошок – устройство, подающее на тело напряжение в тридцать вольт.

При обращении в клинику китайские специалисты вначале проводят диагностику на предмет наличия у человека зависимости. Далее назначается медикаментозное лечение, иглотерапия и в обязательном порядке физические нагрузки. В подобных клиниках для пациентов установлен строгий распорядок: в течение 10-15 дней (именно столько в среднем длится лечение) человек встает в шесть утра, занимается спортом, поет хвалебные песни, пьет антидепрессанты и получает разряды электричества. Также в Китае существуют специальные лагеря казарменного типа для подростков менее 18 лет. Туда их привозят родители на срок до полугода. Все это время зависимые от интернета подростки находятся на территории центров, изучают строй-подготовку и также, как и взрослые, лечатся разрядами электричества.

В Финляндии к зависимым от интернета относятся понисходительней, даже предоставляют отсрочку от призыва в армию: «Для подростков, днями и ночами играющих в онлайн-игры и имеющих вместо настоящих друзей

только странички в фэйсбуке служба в армии может стать большим потрясением», — говорит один из военачальников Финляндии, Йирки Кивелы.

Первым в мире центром поддержки Интернет-зависимых стал центр, созданный самым известным и авторитетным исследователем в данной области — Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета (Брэтфорд), автором переведенной на многие языки книги — «Пойманные в Сеть». Созданный ею в 1995 году Центр (Center for On-Line Addiction) оказывает консультации не только обычным людям, но и корпорациям, образовательным учреждениям и психиатрическим клиникам.

Если в вашем городе нет специализированных медицинских учреждений, занимающихся лечением интернет зависимости (хотя в большинстве случаях поможет и квалифицированный психолог) или же вы просто считаете, что можете сбросить с себя оковы интернет-рабства самостоятельно, вам надо знать с чего начать. Советы о методах избавления от интернет зависимости будут полезны и для профилактики этой нездоровой привязанности.

# ГЛАВА V

## Профилактика Интернет-зависимости и способы избавления от неё

Существует несколько простых советов по профилактике Интернет-зависимости:

- увеличение время реального общения с друзьями, родственниками и членами семьи.
- физическая активность, которая полезна не только для физического здоровья, но и психологического, так как выработка эндорфинов, таким образом, улучшает общее психоэмоциональное состояние и предупреждает зависимость.
- правильное питание – достаточное поступление витаминов и минералов улучшает обменные процессы, нормализует гормональный фон, улучшает настроение.
- саморазвитие – постоянный поиск «себя» позволяет находить новые увлечения, друзей, проводить время в собственное удовольствие, а не тратить его впустую, просиживая в виртуальном мире.
- использование интернета с пользой – виртуальный мир содержит множество полезной информации, которая помогает расширить кругозор, а иногда и получить дополнительный заработок.
- отключение уведомлений, поступающих из социальных сетей, которые постоянно отвлекают и заставляют все чаще заглядывать в интернет.
- включение компьютера только по необходимости, например, для чтения новостей, скачивания книги, онлайн-урока и прочее.
- отказ от приемов пищи за компьютером или с телефоном - такая привычка не только усиливает зависимость, но становится причиной избыточного веса с множеством других осложнений.
- исключение «зависания» в интернете перед сном – дефицит ночного отдыха делает человека более уязвимым и приводит к более быстрому формированию зависимого поведения.
- четкое ограничение времени, проводимого в режиме онлайн, при этом эти несколько минут должны быть проведены с пользой.
- планирование расписания дня с приоритетами на образование, работу, хобби, не связанное с интернетом.

## Заключение

С одной стороны, Интернет - значительный дар цивилизации, который в чем-то облегчает и насыщает нашу жизнь. Но с другой стороны, он может быть очень опасен и принести немало бед в нашу жизнь. Несмотря на то, что интернет может принести большой вред, требования современного общества таковы, что отказаться от общения с компьютером невозможно. Без компьютера невозможно себе представить обучение в школе и на всех последующих этапах образования, умение работать с компьютером является обязательным условием для подавляющего большинства видов деятельности в современном мире.

Конечно, не нужно полностью вычёркивать интернет из своей жизни, просто нужно научиться правильно пользоваться им. Не нужно делать его единственным средством развлечения и не сидеть в нём часами от безделья или скуки, а лучше стараться пользоваться интернетом только для каких-то конкретных целей. И тогда, мне кажется, мы не будем получать столь негативную реакцию от его использования.

Если задумаетесь над этим вопросом, то хоть немного отвлекитесь от виртуальной паутины. И поэтому профилактика компьютерной зависимости является актуальнейшей проблемой общества. Чтобы не превратиться в раба сети, нужно, прежде всего, осознать эту проблему и понять, что кроме вас самих, никто вам не поможет избавиться от этого пагубного недуга.

## Список литературы

1. Байков В.Д., Сафронов И. К. Уроки Интернета для школьников, БХВ-Петербург,2013.
2. Белинская Е., Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты.
3. Колчанова Л. Психологические проблемы интернет-зависимости.
4. Раевская Е. Черты личности Интернет-зависимых и Интернет- независимых пользователей, БХВ-Петербург,2014.