Оглавление

[Введение 3](#_Toc449365963)

[Глава I Роль интернета в жизни человека 4](#_Toc449365964)

[1.1. Интернет. Роль интернета в жизни человека. 4](#_Toc449365965)

[1.2. Как изменилось общество с появлением интернета 5](#_Toc449365966)

[1.3. Зависимость от интернета 6](#_Toc449365967)

[Глава II Интернет-зависимость студента. Исследование и профилактика. 11](#_Toc449365968)

[2.1. Исследование 11](#_Toc449365969)

[2.2. Анализ результатов 14](#_Toc449365970)4

[Заключение 18](#_Toc449365971)

[Список использованной литературы 18](#_Toc449365972)

Приложения

# Введение

Интернет - наиболее динамично развивающаяся среда информационного обмена в истории человечества. Современные возможности доступа к Интернету с мобильных телефонов и устройств (мобильный Интернет), с телеприемника, а также обмен информацией через сеть других устройств, расширяют круг пользователей. Компьютеры и информационные системы находят применение во всех новых областях человеческой практики, оказывая воздействие на психические процессы и трансформируя не только отдельные действия, но и человеческую деятельность в целом. Рост количества пользователей компьютерных технологий, распространение компьютерных сетей, типа Интернет, различного рода программ – факторы, так или иначе влияющие на каждого. В связи с возрастающей компьютеризацией общества и распространением Интернета стала актуальной проблема его патологического использования.

**Актуальность темы обусловлена**, с одной стороны, большим интересом к теме "Явление интернет-зависимости" в современной науке, с другой стороны, ее недостаточной изученностью.

**Целью данной работы является** установить уровень Интернет-зависимости учащихся школы, а также выявить преобладающие типы зависимости.

При написании данной работы я поставил перед собой **следующие задачи:**

* Выявить сущность и основные признаки Интернет-зависимости;
* Проанализировать основные причины возникновения Интернет – зависимости и способы профилактики;
* Провести тестирование на выявление интернет-зависимости.

# Глава I Роль интернета в жизни человека

# 1.1. Интернет. Роль интернета в жизни человека.

Официальной датой рождения интернета считается 1 января 1983 года. Интернет сегодня плотно вошел в нашу жизнь и позволил значительно расширить человеческие возможности во многих областях. Прежде всего, это касается общения. Благодаря интернету любой из нас может совершенно спокойно общаться с друзьями или родственниками, находящимися за тысячи километров. Кроме того, интернет открывает возможности для новых полезных знакомств с интересными людьми, которые вряд ли могли состояться при других обстоятельствах.

С помощью интернета многим людям удается найти применение своим профессиональным навыкам. Причем, речь идет не только о непосредственном поиске работы в сети, но также и о развитии собственного бизнеса. Интернет-бизнес давно уже не рассматривается как пустая трата времени, а представляет собой вполне реальную возможность заработать с минимальными вложениями и максимальной отдачей. Работа в интернете сегодня весьма востребована, поскольку многие оценили ее неоспоримые преимущества.

В интернете можно весело и увлекательно проводить время. Нужно упомянуть широко известные социальные сети, которые делают возможным выражение своего мнения и знакомство с мнением других людей. Это безграничное общение и возможность проявить себя. Социальные сети настолько притягательны, что многие готовы проводить в них практически все свое время, совершенно отключаюсь от действительности. Увлечение сетями имеет и обратную сторону, когда человек переносит свою жизнь в виртуальное пространство. Это уже сродни настоящей зависимости, и иногда даже требуется специальное лечение.

Как видно, появление интернета стало переломным моментов в развитии человеческой цивилизации. Всемирная паутина значительно упростила нашу жизнь, и в то же время сделала ее более насыщенной и интересной. Однако виртуальная жизнь в сети никоим образом не должна заменить реальную жизнь, в противном случае интернет может стать даже опасным.

# 1.2. Как изменилось общество с появлением интернета

Совсем недавно на человеческих устах появилось новое слово «интернет», с которым люди пожилого возраста совершенно не знакомы. Именно с внедрением новых технологий жизнь многих людей кардинально поменялась, ведь недаром 21 век называют веком информации, смысл выражения которого заключается в глобальной перемене всех людских восприятий.

Раньше письма получали по почте, работу искали через объявления, знакомились в парках и кафе, школьник, или студент «черпал» новые знания из библиотеки, проводя там значительное количество времени в поисках нужной информации, а потом сидел и переписывал.

С появлением сетевой паутины, надобность в таких действиях абсолютно «отпала». Письма стали писать и получать через электронную почту, вторую половинку искать через сайты знакомств, вести общение на социальных страничках. А какие перспективы открылись перед учащимися?!

Для написания реферата достаточно скачать нужный файл, отредактировать титульную страницу под свое имя и все, на этом работа закончена. Для копирования материала не нужно трудиться несколько часов, старательно выводя каждую букву на тетради.

Сейчас есть прекрасный аналог – принтер, несколько минут работы и еще теплые листочки скопированного материала на руках. Интернет стал частью жизни, основным способом продаж, покупок, обмена. Здесь ведется бизнес, удаленная (на дому) работа, причем с неплохим заработком.

А также появился неограниченный доступ к практически любой информации. Сейчас многие **пожилые** люди, которые находятся вдалеке от своих детей, получили возможность общаться друг с другом. Разрабатываются программы поддержки для таких людей, с целью вовлечения их в эту «всемирную паутину».

Например, недавно в Кировской области стартовал проект по обучению пользованию интернетом, лиц пожилого возраста. Многие приобрели ноутбуки, пошли учиться на курсы пользователей ПК, а ведь им уже за 60 и за 70 лет, что является доказательством расширения возрастных рамок среднего пользователя интернета.

Но есть и некоторые минусы, заставляющие задуматься, а все ли так хорошо, как кажется на первый взгляд, люди перестали общаться вживую, не читают литературу в книжных переплетах, с малых лет, подростки проводят много времени за компьютером, что плохо сказывается на их физическом и умственном развитии.

Интернет стал неотъемлемой частью жизни человека, и чтобы его использование было не во вред, а на пользу, нужно больше времени проводить с друзьям, родными, *посещать места*массовых мероприятий, только в таком случае, проводя время за компьютером, есть шанс не стать «заложником» интернета.

# 1.3. Зависимость от интернета

**Интернет-зависимость** – психическое расстройство, пока что не включенное в официальную классификацию заболеваний.

Синдром распространен преимущественно в странах, где действует Интернет.

В каких странах развит Интернет? Сюда попадают США, Европа, Австралия.

В России по сравнению с США Интернет развит хуже. Это свидетельствует о том, что о синдроме как «интернетомания» говорить в глобальных масштабах, пока еще нет смысла. Но все же, стоит.

Сейчас известно, что в развитых странах Интернет имеет огромное влияние на своих пользователей, в силу общей доступности, высокой технологии для доступа к нему, хорошего качества работы поисковых систем. То есть получается, люди, не выходя из дома, получают все ресурсы через интернет.

 В 1994 году американский психолог Кимберли Янг из Питсбургского университета подняла вопрос о данной зависимости. В сети был помещен опросник для выявления **интернет-зависимости**. Результаты оправдали ожидания. Результаты показали, что наибольшая часть людей, отвечавших на вопросы, были зависимы от Интернета.

Вскоре в конце 90-х на тему интернет-зависимости вышли первые монографии Кимберли Янг.

Сам термин «[**интернет-зависимость**](http://www.myvibor.ru/poleznoe_info/psihika/psihika18.php)» был введен 1996 году доктором Айвеном Голдбергом.

В 1995 году Айвен Голдберг предложил ряд диагностических критериев для определения зависимости от Интернета. Так же были созданы консультативно-психотерапевтические веб-службы, направленные на проработку данной проблемы.

В наши дни **интернет-аддикция** рассматривается психологами. Исследуются поведенческие формы зависимых от Интернета.

В России проблемой **интернет-зависимости** занимается Ц.П. Короленко – профессор, доктор медицинских наук.

В настоящее время **интернет-зависимость** включает в себя несколько зависимостей. Такие как - зависимость от компьютерных игр, зависимость от социальных сетей, зависимость от работы в сети, в целом зависимость от виртуального общения, зависимость от покупок через Интернет т.д. Сюда же относятся любого рода работа, связанная с компьютером и сетью.

Что касается зависимости от виртуального общения, то это самая широкая зависимость среди всего населения интернет-зависимых.

Зарубежные исследователи делят **интернет-зависимость** на четыре типа:

1. Пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых и друзей в Сети.

2. Навязчивая потребность в Сети - игра в онлайновые азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.

3. Информационная потребность - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

4. Компьютерная зависимость – навязчивое желание играть в компьютерные игры в режиме онлайн.

**Симптомы.**

Выявить **интернет-зависимость** можно по нескольким симптомам. Например, сколько человек проводит времени в сети, постоянно фигурирующая тема Интернета в общении, нарастающая тревожность во время пребывания в реальном мире, мысли о следующем посещении Интернет, постоянная проверка своей электронной почты. Возникает удовольствие во время пребывания в интернете, попытка скрыть истинное время нахождения в Интернете, незаинтересованность в реальной жизни (акцентируется внимание на действиях и отношениях виртуального мира), а также постепенное, либо резкое развитие социальной изоляции.

**Влияние на человека.**

Как и любая зависимость, интернетомания не приходит сама по себе. Есть ряд причин. По сути те же самые что и при других обстоятельствах возникновения пристрастий.

Интернет – это ресурс, которым можно воспользоваться, не слишком вовлекаясь в него. Если есть предпосылки к зависимости, то получив дальнейшее развитие, она толкает человека к еще большим проблемам.

Пристрастие к Интернету, прежде всего обуславливается полной доступностью любой информации и анонимностью посещения веб-страниц. На этой почве появляется доверие – доверие в общение онлайн.

Слишком уж различен человек по своей природе, если наблюдать за ним в реальной жизни и в сети. В Интернете можно раскрепоститься, забыться и предаваться свободному общению. Тебя никто не видит, ты никого не видишь. Появляется вседозволенность, хоть и нереальная.

**Интернет-зависимость с точки зрения медицины.**

В настоящее время, заболевание не признанно официально, поэтому и лечение претерпевает некоторые трудности. Хотя уже существуют психотерапевтические подходы для лечения данной зависимости. В частности, в США. Однако уже имеется тенденция включить эту аддикцию в пятое пересмотренное издание Международной классификации болезней.

**Проблема детей и подростков в отношении интернет-зависимости.**

Как уже отмечалось, возраст имеет большое влияние на формирование влечения к Интернету.

Здесь опять же стоит напомнить, что именно проблемы ребенка, чаще психологические толкают на регулярные зависания в Интернете.

Если уже у сформировавшейся личности в зрелом возрасте может наблюдаться склонность к чрезмерному использованию сети, то в случае с ребенком дело обстоит намного серьезнее. Нынешние дети воспитываются в условиях пользования Интернета, они видят компьютер у взрослых, в школе теперь даже в начальных классах используется компьютер. На еще развивающуюся психику ребенка эти обстоятельства влияют.

Так же акцентированные качества подросткового периода влияют на развитие зависимости, не говоря уже химической.

Имеется некоторые различия в цели посещения сети у ребенка и подростка.

**Последствия интернет-зависимости.**

Доступность интернет-услуг делает людей слишком ленивыми.

Влияет на ненормальное развитие детей.

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности пользователей, содержит почти всю запрашиваемую информацию. Это самая главная причина, объясняющая пристрастие к Интернету.

# Глава II Интернет-зависимость студента. Исследование и профилактика.

# 2.1. Исследование

Интернет подобно курению или алкоголю может вызывать пристрастие и эмоциональную зависимость, поэтому, чтобы не пропустить первые симптомы этого пристрастия, существует тест на интернет зависимость. Но помимо этого, для зависимости от интернета существует и ряд дополнительных признаков, которые могут помочь обратить внимание на угрожающую ситуацию.

Существует множество способов определения пристрастия к интернету. Наиболее известным является тест на интернет зависимость, составленный профессором психологии Кимберли Янг. Первоначальная версия теста, составленная еще в 1994 году, рассчитана на самодиагностику этого патологического пристрастия. Нами был использован тест с сайта http://zavisimost03.ru/.

Тест выглядит так:

1. Ощущаете ли Вы себя зависимым от Интернета (вспоминаете о предыдущих посещениях сети и ожидаете с нетерпением последующих)?
2. Испытываете ли Вы потребность увеличить время пребывания в Сети?
3. Имели ли место у Вас безуспешные попытки контроля, ограничения или отказа от пользования интернетом?
4. Испытываете ли Вы эмоциональный дискомфорт при отказе или ограничении пользования Интернетом?
5. Пребываете ли Вы в Сети дольше, чем предполагали?
6. Возникали ли с Вами случаи, когда существовал риск возникновения проблем в учебе, семье, личной жизни, на работе из-за Интернета?
7. Приходилось ли Вам говорить неправду близким, членам семьи, друзьям или врачам, чтобы скрыть время, проведенное Вами в Сети?
8. Используется ли Вами Интернет, как средство ухода от проблем, депрессии, плохого настроения, беспомощности, раздраженности, чувства вины?
9. Возникает ли у Вас нежелание отвлекаться от игры или работы с компьютером?
10. Возникает ли у Вас раздражение, когда Вас вынужденно отвлекают?
11. Замечаете ли Вы свою неспособность спланировать время пребывания за компьютером?
12. Расходуете ли большие деньги на постоянное обновление программного обеспечения и приобретение новых компьютерных игр?
13. Забываете ли Вы о домашних и служебных обязанностях, учебе, встречах с друзьями во время работы или игры на компьютере?
14. Пренебрегаете ли Вы собственным здоровьем, внешним видом, сном, чтобы увеличить время пребывания за компьютером?
15. Злоупотребляете ли Вы кофе и другими энергетиками?
16. Готовы ли Вы питаться нерегулярно и однообразно, лишь бы не отрываться от компьютера?
17. Ощущаете ли Вы эмоциональный подъем во время работы за компьютером?
18. Обсуждаете ли Вы компьютерные темы со всеми, кому знакома эта область знаний?

**Ответы на данный тест:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **вопроса** | **7- е классы** | | **9-е классы** | | **11-е классы** | |
| **Ответ: «ДА»** | **Ответ: «НЕТ»** | **Ответ: «ДА»** | **Ответ: «НЕТ»** | **Ответ: «ДА»** | **Ответ: «НЕТ»** |
| **1** | **7** | **38** | **4** | **12** | **3** | **3** |
| **2** | **6** | **40** | **3** | **13** | **0** | **6** |
| **3** | **8** | **16** | **6** | **10** | **0** | **6** |
| **4** | **7** | **36** | **10** | **6** | **3** | **3** |
| **5** | **27** | **19** | **16** | **0** | **4** | **2** |
| **6** | **5** | **41** | **6** | **10** | **1** | **5** |
| **7** | **7** | **39** | **6** | **10** | **0** | **6** |
| **8** | **22** | **24** | **11** | **5** | **3** | **3** |
| **9** | **18** | **28** | **9** | **7** | **3** | **3** |
| **10** | **15** | **31** | **8** | **8** | **1** | **5** |
| **11** | **22** | **24** | **7** | **9** | **3** | **3** |
| **12** | **4** | **42** | **1** | **15** | **0** | **6** |
| **13** | **7** | **39** | **3** | **13** | **1** | **5** |
| **14** | **7** | **39** | **2** | **14** | **0** | **6** |
| **15** | **5** | **41** | **5** | **11** | **2** | **4** |
| **16** | **4** | **42** | **1** | **15** | **1** | **5** |
| **17** | **18** | **28** | **7** | **9** | **1** | **5** |
| **18** | **21** | **24** | **6** | **10** | **1** | **5** |

**Если на 5 и более вопросов теста вы ответили «да», то Вы страдаете зависимостью от интернета.**

Тест на «Интернет-зависимость» проводился в 7, 9, 11 классах:

7 «А» класс – 10 чел

7 «Б» класс – 11 чел

7 «В» класс – 25 чел

9 «Б» класс-16 чел

11 «Б» класс- 6 чел

Дополнительно нами были заданы 2 вопроса:

* существует ли жизнь без интернета
* хотели бы вы жить без интернета

# 2.2. Анализ результатов

На вопросы: «Существует ли жизнь без интернета» и «Хотели бы вы жить без интернета» учащиеся ответили так:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | 7-е | | 9-е | | 11-е | |
| да | нет | да | нет | да | нет |
| существует ли жизнь без интернета | 35 | 17 | 6 | 10 | 3 | 3 |
| хотели бы вы жить без интернета | 20 | 32 | 8 | 8 | 1 | 5 |

Для удобства восприятия все результаты были представлены в виде диаграммы (в Приложение 1 представлены результаты по классам):

Из диаграммы мы видим: что многие думают, что жизнь без интернета есть, но не все согласны жить без него.

Так же учащимся были заданы такие вопросы как: «Используете ли вы интернет как средство ухода от проблем», «Ощущаете ли вы себя зависимым от интернета?» и «Возникали ли с вами случаи, когда существовал риск возникновения проблем в учебе, семье, личной жизни, на работе из-за интернета?».

На вопрос: «Используете ли вы интернет как средство ухода от проблем» наши учащиеся ответили таким образом:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 7 «В» кл | 9 «Б» кл | 11 «Б» кл |
| да | 13 | 8 | 4 |
| нет | 12 | 8 | 2 |

Для удобства восприятия все результаты были представлены в виде диаграммы (Приложение 2):

Из диаграммы видно почти во всех классах большинство людей на этот вопрос ответили утвердительно, т.е. они используют интернет как средство ухода от проблем.

На вопрос: «Ощущаете ли вы себя зависимым от интернета?» учащиеся ответили таким образом (Приложение2):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 7 «А» кл | 7 «Б» кл | 11 «Б» кл |
| да | 2 | 9 | 0 |
| нет | 8 | 2 | 6 |

Из диаграммы видно, что: школьники не считают себя зависимыми от интернета.

И на вопрос: «Возникали ли с вами случаи, когда существовал риск возникновения проблем в учебе, семье, личной жизни, на работе из-за интернета?» учащиеся ответили так (Приложение3):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7 «А» | 7 «Б» | 7 «В» | 9 «Б» | 11 «Б» |
| да | 3 | 5 | 0 | 6 | 3 |
| нет | 7 | 6 | 25 | 10 | 3 |

# Заключение

В своей работе мы пытались раскрыть понятие Интернет – зависимости, дать психологическую характеристику и рассмотреть причины этого явления.

В ходе проделанной работы нами были сделаны следующие выводы:

* Зависимость от Интернета, или Интернет-аддикция - реально существующий феномен. Для того, чтобы считать его заболеванием, в настоящее время недостаточно клинических данных;
* Воспитание компьютерной культуры, самовоспитание пользователей – вот противоядие Интернет – зависимости;
* Результаты опроса показывают, что интернет-зависимые люди существуют и в нашей школе:

# Список использованной литературы

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
3. Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г.
4. Бирюков В. "Сеть и наркомания". Компьютерный еженедельник "Компьютерра" №16, 1998.

**Интернет ресурсы:**

1. [http://kazedu.kz](http://www.antiplagiat.ru/go?to=Or5LT8vMh-viSMu_jd7cDmrrPDb_xYFzBB6fsMX_a7GZIU2Wb0JZTFqsy1GemoYafKafYXMXFT0cDGHtLrf4qOqoGG6X7dAjmQBSH1XqkYzOp2k30)
2. [http://medicinform.net](http://www.antiplagiat.ru/go?to=G-LyeZnFnM-XVtWzKD3yVCZkmzw5ZteOcyARHCPtmqyl-0vqPso_HTGgQjHUmDUc5NU3U1i0PAtga_HUWJZu7t0o6j3Dp0YqYgsJoji39mad-r1a0)
3. [http://studmed.ru](http://www.antiplagiat.ru/go?to=pEWST-g3zWSYo6e417KuTo6yRKJMiV_oA1Wtsq39Bmp61tfbHqapuAzxeG4I2eexMKtiZ1MK61SYnKTYJ_V9buht5dr6BMAHlKs-Z39oS4bKOajgWC8hgB49SaeD5sadyT9TIgpLrhkbMUnXzZMz1OYU3EQ5CC59D0Jou5ANMjliLpTg399DPRpFDCRikdq3UFsMog2)

**Приложение 1:**

# Приложение 2:

**Приложение 3:**

**Приложение 4:**