

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пышминского городского округа
«Пышминская средняя школа»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ
Интернет-зависимость в современном обществе

Выполнил:

Зайцев Иван Александрович

Ученик 9-Г класса

Куратор проекта:

Пономарева К.В.,

учитель информатики

пгт Пышма

2023

Содержание	
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ.....	1
ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. ВРЕД ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.....	6
Отдельные виды интернет-зависимости.....	7
Глава 2. ПОЛЬЗА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.....	10
Практическая часть.....	14
Заключение.....	16
Список использованных источников.....	18
Приложения.....	19

ВВЕДЕНИЕ

Об актуальности проблемы интернет-зависимости у подростков впервые задумались еще в конце XX века. На сегодняшний день она считается полноценным заболеванием в Южной Корее, Индии, Японии, Австралии и Китае. Интернет зависимость сопровождается навязчивым стремлением использовать интернет и избыточное пользование им. Впервые о ней заговорил американский психолог Айвен Голдберг. Он утверждал, что длительное пребывание в сети способно вызвать состояние, сходное по влиянию на организм с действием психотропных препаратов. Зависимость молодежи от интернета считается серьезной проблемой. Она провоцирует психологические расстройства и неврологические осложнения. Сравнивая реальный и виртуальный миры, ребенок отдает предпочтение второму. Это меняет его мышление и поведение. На фоне подростковой интернет-зависимости ухудшаются отношения с окружающими людьми.

Интернет в США и Западной Европе развит гораздо больше, чем в России, опыт этих стран может быть показателен. В настоящее время интенсивно обсуждается и исследуется феномен "интернет-зависимости". Поведенчески Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной жизни", проводя до 20 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости - это "навязчивое желание войти в Интернет, находясь offline, и неспособность выйти из Интернета, будучи online".

Цель проекта: Рассмотреть такую проблему, как интернет-зависимость, выявить плюсы и минусы, определить конечное влияние на человека.

Задачи проекта:

- 1) Выявить негативные стороны интернет-зависимости
- 2) Выявить пользу интернета и интернет-зависимости
- 3) Провести анализ литературы для определения понятия зависимость и интернет-зависимости.

Объект - интернет-зависимость в современном обществе.

Предмет исследования - нахождение причин и способов решения проблемы интернет-зависимости.

Методы исследования: поиск и синтез информации, анализ данных.

Тип проекта – исследовательский.

Практическая польза – результаты исследования и выявленные правила могут быть применены в повседневной жизни.

Глава 1. ВРЕД ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Болезненное пристрастие к интернету, вызванное невротической потребностью избегать негативные чувства по отношению к вызывающим их психотравмирующим социальным ситуациям (может быть, точнее, точнее, к их значительно искаженному представительству в сознании пациента). Многочасовые погружения в «мировую паутину» сопровождаются отрешенностью от действительности, которая обесмысливается и кажется уже не имеющей значения, нарушением восприятия реального времени и виртуализацией сознания, расстройствами сна, аппетита, вегетативной регуляции, тревогой, ограничением сферы контактов преимущественно электронными переписками, значительным ослаблением социальной активности и прогрессирующем накоплением насущных жизненных проблем, что, в свою очередь, еще более усиливает интернет-зависимость. Некоторые пациенты, когда их лишают доступа к Интернету, думая о чем-либо, невольно совершают движения пальцами, имитируя тем самым работу на клавиатуре, видят сны, в которых он посещает Интернету. Из памяти постоянно и как бы сами собою всплывают воспоминания об Интернет-контактах.

Критическое отношение к расстройству обычно бывает неполным или оно вовсе отсутствует, более того, пациенты активно сопротивляются внешним и собственным, если они бывают вообще, побуждениям освободиться от зависимости из-за беспокойства, тревоги и осознания своей нарастающей неготовности принимать суровые реальности жизни. Чаще интернетоголизм встречается в подростково-юношеском, но наблюдается он также и в более позднем возрасте у пациентов, оказавшимся не в состоянии преодолевать психологические проблемы своего возраста.

Преимущества у Интернета, как ни крути, множество, иначе бы он не завоевал такую популярность. К сожалению, помимо преимуществ, Интернет принес в жизнь современных людей и много отрицательных моментов.

Сущность людей в сети очень часто выходит наружу. Поэтому в Интернете можно без труда отыскать анонимные клубы самоубийц, наркоманов и других неблагополучных личностей. В таких клубах можно научиться принимать наркотики или создавать оружие. И, к сожалению, участникам ничего за это не будет. Такое общение через интернет принесет только проблемы и разочарование.

Еще одно негативное влияние интернета – огромное количество порнографических сайтов. Не стоит путать такие ролики с эротическими фильмами для взрослых, которые можно приобрести в магазинах города. Речь идет об извращенных роликах, которые не всегда адекватно воспринимаются подростками и людьми с больной психикой.

По мнению психотерапевтов, люди, которые проводят в Интернете большую часть суток, в жизни испытывают трудности с общением. Они обладают низкой самооценкой и очень застенчивы, плохо адаптируются в обществе. Такие люди в Интернете чувствуют себя в полной безопасности. Они знают, что им не будет никакого наказания за необдуманные комментарии или за нецензурное общение с оппонентами. В результате подобных действий происходит негативное влияние интернета на общество в целом.

Перечисляя отрицательные стороны влияния Интернета на человека, не следует забывать и о здоровье. Зрение, слух, сердечно-сосудистая система у постоянных пользователей глобальной Сети всегда страдают.

Виртуальное общение, игры и просмотры развлекательных роликов оказывают негативное влияние Интернета на общество. Особенно, если речь идет о детях.

И еще, Интернет ”затягивает”. Некоторые люди теряют интерес к жизни, если у них отсутствует соединение с Интернетом. Появляется ощущение пустоты, раздражительность и депрессия. Возникает зависимость. Люди, которые проводят много времени в сети Интернет, могут начать лгать членам своей семьи, коллегам или друзьям. Чувство эйфории и удовольствия они ощущают только тогда, когда открывают свои любимые сайты или запускают игры.

Отдельные виды интернет-зависимости

1. Веб-серфинг. Влияние Всемирной сети на человеческую психику четко прослеживается, прежде всего, в поиске информации. Технологии построены таким образом, чтобы с помощью гиперссылок задерживать

пользователя интернет как можно дольше на сайтах, оттягивая их внимание на хаотичное чтение ненужных сведений, которые отвлекают от насущных задач и целей человека.

2. Компьютерная зависимость — возникающая против воли индивида привязанность к любым видам деятельности за компьютером. В первую очередь связана с привязанностью к онлайн-играм, которыми зависимые люди стремятся заполнить пустое место, образовавшееся в их жизни или просто избавиться от скуки. Кроме того, в виртуальных играх проще добиться превосходства над другими, не затрачивая на это усилий, необходимых в реальной жизни.

3. Зависимость от навигации в интернете — неотступная тяга к поиску информации на сайтах. По другому ее называют навязчивым интернет-серфингом, который предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла. Человек блуждает по сайтам, социальным сетям, одну за другой читает статьи, заметки, комментарии к ним, бесконечно переходит по ссылкам. В итоге это приводит к потере продуктивности и информационной перегрузке.

4. Патологическая привязанность к онлайн аукционам, азартным играм или электронным покупкам. Согласно данным Американской ассоциации психологов по проблеме интернет-зависимости, связанной с азартными играми, данное пристрастие затягивает людей значительно сильнее, чем казино или обычные игровые автоматы.

5. Киберкоммуникативная зависимость — зависимость от общения в социальных сетях, чатах и многопользовательских онлайн-играх, приводящая к замене реальных отношений виртуальными.

6. Киберсексуальная зависимость — тяга к посещению порнографических сайтов или обсуждению вопросов сексуального характера в закрытых группах или чатах. По оценкам экспертов множество семейных пар распадаются или стоят на грани распада из-за склонности

одного из супругов удовлетворять свои сексуальные потребности с помощью интернета.

Рассмотрим вопросы того, как интернет влияет на человека, почему глобальная Сеть сегодня так популярна и возможно ли представить сегодня жизнь без нее.

Появилась возможность зарабатывать деньги, не покидая пределы своей квартиры. Еще 50 лет назад такое было возможно только благодаря ручному прикладному труду. Сейчас, как показывает практика, многие программисты, дизайнеры, специалисты других сфер, зарабатывают большие суммы денег через интернет, используя свои умственные способности и навыки, которые натренировали, опять же, благодаря Интернету. Некоторые ведут совершенно легальный и доходный бизнес исключительно онлайн. Но, если нет желания сидеть дома в одиночестве, то в сети можно отыскать огромное количество сайтов с выгодными предложениями работы в офисах разных городов и стран. Сегодня влияние интернета на человека практически не ограничено.

Современные люди, в отличие от предыдущих поколений, могут позволить себе купить практически любую вещь даже если она не продается в том городе, где они проживают. Комиссионки и продажа из-под прилавка давно канули в лету. Сейчас купить в интернете можно абсолютно все, начиная от канцелярских скрепок поштучно, заканчивая крупной техникой или необитаемыми островами. И для того, чтобы воспользоваться такой возможностью, необязательно тратить на дорогу огромное количество времени, стоять в пробках или отправляться в другую страну для ведения переговоров. Достаточно подключить свой компьютер к сети Интернет, открыть сайт и оформить заказ.

Интернет предлагает пользователям возможность показать себя и свои таланты всему миру. Газеты и доски объявлений на остановках теперь сменили соцсети, форумы, обсуждения и комментарии под актуальными новостями.

Так Интернет влияет на человека: упрощает все процессы, вплоть до поиска компании на вечер, друзей по узким интересам или партнера на всю

жизнь. Это отличный способ поиска новых знакомых и выгодных контактов. Несомненно общение через интернет способно наполнить жизнь людей новыми эмоциями, а кого-то даже избавить от одиночества.

В сети Интернет всегда публикуются самые свежие новости со всего мира. Сегодня пользователи могут не только узнавать о событиях и происшествиях мирового масштаба, но и просматривать температуру воздуха за окном в своем городе или уточнять состояние трафика на дорогах.

Это только основные преимущества того, как интернет влияет на человека. Но, не стоит забывать, что потребности людей различны. Кто-то заходит в Интернет, чтобы скачать новое программное приложение, кто-то подбирает документацию, связанную с профессиональной деятельностью. В Сети можно найти немыслимое количество информации. И это несомненно положительное влияние интернета на человека.

Несомненно, Всемирная сеть служит безграничным полезным информационным ресурсом и может считаться одним из главных достижений человечества. Интернет позволяет людям искать и передавать информацию на высокой скорости для решения от самых обыденных до сверхзадач.

Велика польза интернета и в развитии и обучении человека: современные технологии дают возможность осваивать целые пласты информации, вплоть до получения образования или даже освоения профессии в режиме онлайн. Да и работать также можно дистанционно: как в частном порядке, оказывая, например, скайп-консультации, так и организуя работу больших проектов с участием удаленных сотрудников, найти которых также поможет интернет.

Благодаря интернету человек получил невероятные возможности коммуникации.

Одним из самых могущественных его свойств стало «стирание границ» — живое общение на огромном расстоянии теперь стало привычным.

Это и не знающее границ расширение возможностей обычного пользователя: заработки в сети, способ проявить себя, показав только лучшие свои стороны, и помощь в поисках новой интересной работы, или старых друзей, связь с которыми давно утрачена.

Возможности сети поистине безграничны, а вот потребности и запросы путешествующих в Интернете самые разные. Здесь каждый прокладывает свой собственный путь, поэтому и польза для каждого своя. Вы сами выбираете услуги, полезные вам: отправить электронное письмо или оставить сообщение для группы новостей; обновить программное обеспечение или найти документы, необходимые им для профессиональной деятельности.

Миллионы людей, физические возможности которых ограничены, при помощи Интернета смогли найти работу с удаленным доступом, получили возможность чаще общаться с друзьями и единомышленниками.

В Интернете существуют огромные библиотеки всевозможной литературы, в том числе научной. Интернет дает нам возможность ознакомиться с литературой любого уровня и жанра, на любую тему.

При помощи Интернета мы можем как освоить новые навыки, изучив пошаговую инструкцию, последовательность действий, так и получить профессию либо повысить квалификацию.

Самые свежие новости можно почерпнуть в Интернете.

Среди полезнейших изобретений можно назвать и Интернет-форумы, которые не только позволяют общаться миллионам людей одновременно, но и разделяют общение на темы и категории, что весьма удобно для их посетителей.

И, пожалуй, единственное, чего глобальная сеть никогда не сможет дать – это прелесть живого общения, написанных рукой дорогого человека писем. Но и этот недостаток сети можно превратить в достоинство, ведь именно он не дает нам навечно переселиться в виртуальную реальность.

Практическая часть

Заинтересовавшись данной темой я решил провести опрос на своем классе с целью выяснения того, насколько мои одноклассники подвержены влиянию Интернета.

1. Ваше отношение к интернету?

90% опрошенных считают интернет полезным

10% считают интернет бесполезным

2. Какова ваша потребность в интернете?

У 80% опрошенных периодически возникает потребность в использовании интернета

У 10% ежедневно появляется потребность...

10% не представляют свою жизнь без интернета

3. Для чего Вы пользуетесь интернетом?

85% опрошенных используют интернет для личных целей

15% не используют интернет

4. Что больше всего привлекает Вас в пользовании интернетом?

50% опрошенных привлекает простота использования интернета

30% привлекает доступность интернета

20% привлекает полезность

5. Сколько времени вы проводите в интернете?

40% опрошенных проводят все свободное время в интернете

40% проводят в интернете до 4 часов в день

15% проводят в интернете от 4 до 8 часов в день

5% не пользуются интернетом

Выяснив о том, что в моем классе также существует проблема интернет-зависимости и подтвердив это проведенным опросом, я решил подготовить и раздать памятки по тому, как обезопасить себя от появления интернет-зависимости или по тому, как уменьшить влияние интернета на свою собственную жизнь. (Приложение 3)

Заключение

Интернет-зависимость представляет собой одну из форм аддиктивного поведения и определяется, как навязчивое желание постоянно находиться в сети и неспособность выйти из неё. Чрезмерное использование интернета способствует формированию у человека психологической зависимости. Эта проблема является весьма актуальной, поскольку количество людей, страдающих этим недугом, во всём мире непрерывно увеличивается. Проблема интернет-зависимого поведения затрагивает большое количество людей, независимо от пола, возраста и социального статуса. В основе формирования всех его видов лежит защитный механизм ухода от реальности.

Интернет-зависимость провоцирует развитие психических, поведенческих и личностных расстройств. Долгое пребывание в сети вызывает иллюзорное чувство благополучия, это происходит вследствие создания человеком желаемой виртуальности, которая заменяет ему реальную жизнь.

Основными критериями определения интернет-зависимости являются:

1. Непреодолимое желание проверить электронную почту;
2. Стремление постоянно находиться онлайн;
3. Чрезмерная трата времени на интернет;
4. Излишняя трата денег на интернет;

Существует определённая динамика развития интернет-зависимости. Так же для каждого этапа выделен ряд специфических психологических характеристик.

Чаще всего пользователей интернета привлекает возможность анонимного общения, доступность всевозможной информации и простота использования.

Знания об интернет-зависимости необходимы всем пользователям компьютеров. Люди должны знать о последствиях чрезмерного увлечения интернетом для того, чтобы предупредить их и обеспечить собственную

безопасность. Психологическая профилактика интернет-зависимости представлена комплексным процессом, направленным на информирование людей о механизмах воздействия интернета на человека, причинах, механизмах развития, симптомах, методах выявления, а также на увеличение круга альтернативных видов деятельности.

Не стоит делать выводов о безоговорочном вреде интернета, поскольку он несёт для нас огромную пользу. Просто необходимо осознавать, что интернет является средством достижения целей и решения реальных, а не виртуальных задач. Интернет необходимо использовать для приобретения новых навыков применимых в повседневной жизни. А самой лучшей профилактикой является побуждение к реальной жизни, необходимо, чтобы она была интересной и насыщенной.

Список использованных источников

1. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2014/11/12/puti-resheniya-problemy-internet-zavisimosti>
2. <https://netaddiction.ru/1#>
3. <https://piter-trening.ru/kak-na-nas-vliyaet-internet/#>
4. <https://moluch.ru/archive/229/53346/>
5. <https://poleznii-site.ru/dom/byt/chem-polezen-i-opasen-internet.html>
6. <https://www.psyh.ru/internet-zavisimost-aktualnost-problemy-v-sovremennom-obshhestve/>
- 7.

Опрос

1. Ваше отношение к интернету.

а) Считаете полезным открытием; б) Вам все равно; в) Считаете бесполезной тратой времени.

2. Какова ваша потребность в интернете?

а) Отношусь равнодушно; б) Периодически возникает потребность выйти в интернет; в) Испытываю ежедневную потребность в интернете; г) Не представляю свою жизнь без интернета.

3. Для чего Вы пользуетесь интернетом?

А) Для работы, учебы, поиска информации; Б) Для личных целей (социальные сети, игры, музыка и т. д.); В) Вообще не пользуюсь.

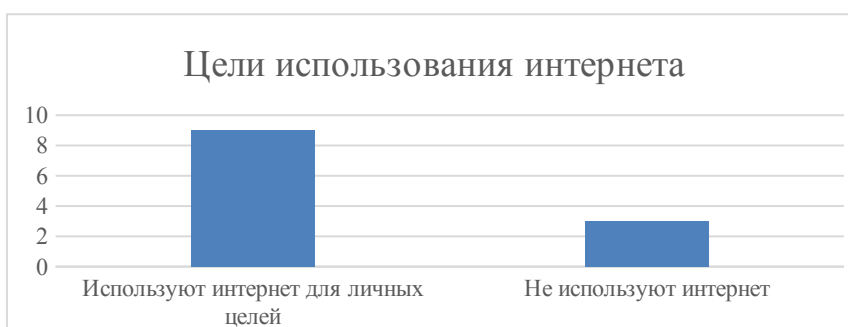
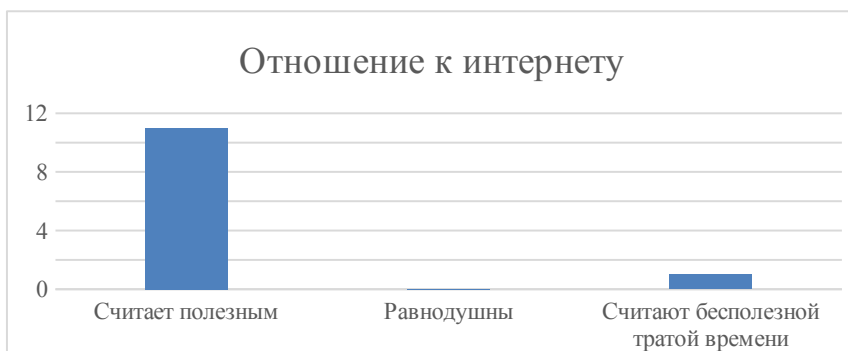
4. Что больше всего привлекает Вас в пользовании интернетом?

А) Доступность; Б) Простота использования; В) Полезность.

5. Сколько времени вы проводите в интернете?

А) Я не пользуюсь интернетом; Б) До 4 часов в день; В) От 4 до 8 часов; Г) Все свободное время.

Диаграммы



Рекомендации

1. Используйте реальный мир для общения.
2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только ощущение принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
4. Имейте собственные чёткие взгляды, убеждения.
5. Избегайте лживости в виртуальной реальности.
6. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.
7. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.