

Индивидуальный проект на тему  
«Интернет. Плюсы и минусы»

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ.....	4
1.1 История появления интернета.....	4
1.2 Общение: виртуальное и реальное.....	5
1.3 Плюсы и минусы виртуального общения.....	7
1.4 Опасность социальных сетей.....	11
1.5 Причины появления интернет-зависимости.....	14
1.6 Рекомендации по борьбе с интернет-зависимостью.....	16
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРЕНЕТ СРЕДЫ.....	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	26
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	27

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы определяется тем, что в настоящее время человек пользуется Интернетом для поиска информации, но тем самым вредит своему здоровью. В современном мире Интернет имеет большое значение, и практически нет людей, которые могут обходиться без него. Наверное, каждый человек хотя бы один раз в жизни, задумывался: какие, есть у Интернета плюсы и минусы? Сегодня ведутся споры, нет единого мнения по данному вопросу, но на данный момент есть два противоположных мнения, одни говорят, что от Интернета много пользы, а другие задумываются, что от Интернета один только вред.

Объектом исследования является Интернет.

Предметом – положительные и отрицательные стороны Интернета.

Цель работы – выяснить, какие у Интернета есть положительные и отрицательные стороны, определить, в чем заключается зависимости человека от Интернета.

Для достижения этой цели мы ставим перед собой следующие задачи:

1. Изучить литературу и Интернет – источники по теме исследования.
2. Выявить какого значение Интернета в жизни человека.
3. Изучить плюсы и минусы Интернета.
4. Выявить, что такое Интернет-зависимость.
5. Систематизировать Интернет-зависимости.
6. Выявить какие существуют стадии развития Интернет-зависимости.
7. Разработать рекомендации «Как можно избавиться от Интернет-зависимости»

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ

## 1.1 История появления интернета

Интернет недаром назвали всемирной паутиной. Он проник во все сферы жизни человека и присутствует не только дома, но и на работе, и на отдыхе. Многие люди уже не представляют свою жизнь без виртуальной сети.

Если в 1992 году, когда интернет только появился, количество пользователей насчитывало всего лишь сто человек, то сегодня их число измеряется миллиардами. Ежедневно интернетом пользуются 30% населения. Число пользователей интернета растет высокими темпами. К 2018 году интернет будет почти в каждой семье.

Позволю себе цитату от президента Conde Nast Россия Карины Добротворской: «Еще год назад журналисты печатных медиа говорили об интернете, как скрытой угрозе». Уже сейчас в интернете основались многие центральные каналы. В интернете множество ресурсов, на которых можно посмотреть любимые фильмы и сериалы. Такие ресурсы заменили VHS кассеты и DVD диски.

Более половины молодых людей охвачены интернетом (возраст от 18 до 35 лет) захвачены интернетом, и они не представляют как можно жить без ежедневного посещения социальных сетей, узнавая новости буквально в ту же минуту.

Интернет это часть нашей жизни и с этим уже не поспоришь и его роль в жизни не только отдельного человека но и общества в целом только возрастает. Иногда можно слышать, что интернет это иллюзия жизни! Несомненно, в этом и есть доля истины. Но ведь это красивая иллюзия! И с этим не поспоришь!!!

Наравне с этим все большее распространение получает мнение, что интернет – это школа жизни, конечно, имея в виду, что это школа жизни в первую очередь для подрастающего поколения. Но, как и у всякой школы,

здесь есть положительные и отрицательные стороны.

Интернет в современной жизни человека это не только развлечения, но и получение информации, и общение, но и реальное рабочее место. Уже никого не удивляет такие понятия, как интернет – предприниматель, онлайн – бизнес, сетевой маркетинг, фриланс.

Становясь пользователем Интернета, любой человек в первое время испытывает эйфорию от изобилия и доступности самой разнообразной информации и самых разных предложений, многие из которых весьма и весьма назойливы.

Интернет распахнул свои виртуальные двери для нас во второй половине прошлого века. Он просто ворвался, разделив жизнь общества, на реальную и виртуальную.

Интернет играет огромную роль в жизни современных людей, без него уже нельзя представить жизни на Земле.

## **1.2 Общение: виртуальное и реальное**

Общение в наше время делится на вербальное (общение, осуществляемое посредством речи) и невербальное (жесты, мимика, позы, контакт глазами, тембр голоса, тональность, прикосновения, объятия, поцелуи, и др.)

Общение — это не только то, что говорится словами.

С приходом в нашу жизнь информационных технологий и их повсеместным распространением становится легко поддерживать отношения с людьми, находящимися далеко. И часто близкие, родные люди, разделенные километрами суши и воды, морями и океанами, проживающие в разных городах и странах, получили возможность поддерживать отношения, общаться буквально каждый божий день. Будь то переписка в мессенджерах, аудио или видеозвонки. Есть возможность слышать друг друга, видеть и понимать. Исключены только тактильные ощущения - прикосновения, запахи и т.п. И,

казалось бы, поддерживая отношения подобным образом, у людей формируется единый канал общения. Они отлично понимают друг друга, настроены на одну волну, делятся фотографиями, впечатлениями, переживаниями. При желании собеседники всегда на связи.

Подобные возможности не сравнить с прошлым веком, когда люди неделями ждали весточки от родного человека, писали письма от руки, а полученные бережно хранили и перечитывали. Безусловно, в то время образ партнера по переписке претерпевал ряд искажений в сознании человека. Много домысливалось, дополнялось, оставались вопросы и неясности.

Сегодня же, в эпоху мгновенных сообщений, узнавать и понимать собеседника можно прояснять до бесконечности. В помощь придут аудио, фото и видео. Сколько нынче виртуальных романов с «настоящими» чувствами! Но, оказывается, никакие технологии не заменят личной встречи и беседы. Только при личном контакте можно понять, твой человек или нет. Как он себя ведет, держится, что и как говорит, куда смотрит, все микродвижения, мимика и жесты, походка – все это создает целостное восприятие человека.

Человек склонен придумывать. Замечать то, что ему хочется и слышать избирательно. А виртуальная коммуникация дает такой простор для этого! Если при личной встрече мы включаемся, видим и слышим (и то процентов 70 от силы), то при общении онлайн вероятность искажения полученной информации гораздо выше.

Кроме того, при виртуальном общении близких людей, значимые события, их переживание, накладывают на личность определенный отпечаток. Пока люди не видятся, меняется мироощущение, взгляды на определенные моменты. Рассказ о событии по телефону/видеосвязи не дает партнеру всей полноты картины. Событие переживается обоими собеседниками, если оба включены, но по-разному, иначе, нежели при личном присутствии.

Какой вывод из всего этого можно сделать? Безусловно, ценить информационные технологии за предоставленные возможности и пользоваться ими при необходимости, но, если вы дорожите отношениями, стремитесь к

непосредственному личному контакту, создавайте значимые события в реале, узнавайте партнера и избавляйтесь от иллюзий. Тогда отношения будут развиваться, а общение будет ярким и запоминающимся.

### **1.3 Плюсы и минусы виртуального общения**

Общение в сети – особый вид коммуникации, при котором люди взаимодействуют через гаджеты и интернет. Стоит определить, что именно подразумевается под общением через интернет: электронная почта, социальные сети, скайп и видеочаты, чаты, онлайн-игры, комментарии под видео или статьями, форумы – в общем, практически все, что дарует интернет.

К особенностям интернет-общения относятся:

- Отсутствие невербальных источников информации (везде, где общение ведется не через камеру).
  - Отсрочка во времени (ответ можно дать гораздо позже полученного сообщения).
  - Устранение каких-либо барьеров (локальных, временных, языковых).
  - Привычное и комфортное место общения, что придает человеку уверенность и спокойствие.
  - Высокий риск дезинформирования и ложных представлений, манипуляций, обманов
  - Возможность разговаривать на любые темы и говорить о себе все. Странно, но факт: людям проще рассказать что-то особо постыдное и мучающее их душу (и тем самым освободить себя) незнакомцу в сети, нежели близкому другу.
  - Возможность быть самим собой или наоборот побыть в какой-то другой роли, образе.
  - Отработка письма, если сознательно следить за своей речью.
- Интернет-общение способно помочь повысить грамотность и улучшить изложение мыслей. А, например, ведение дневника – популярный метод

психотерапии.

- Ухудшение устной речи. На бумаге (клавиатуре, виртуальном листе) проще излагать свои мысли. А если не следить за письмом, то постепенно в речь войдут сокращения и сленги.

Интересный факт: в интернете люди склонны преувеличивать действительность, приукрашать свою жизнь и свой образ, а также показывать себя с лучшей стороны. Общаясь в интернете, мы узнаем только 3 % информации о человеке.

Общение по скайпу приближено к реальному взаимодействию, но все-таки уступает ему. Можно запланировать время соединения, подготовиться к нему и при желании воплотить какой-то образ.

Сам факт общения с разными людьми, устранение любых барьеров – плюс, особенно если речь идет о работе. Именно виртуальное общение позволяет многим людям работать, не выходя из дома. А для тех, кого реальные контакты энергетически истощают это настоящая находка.

Все, что касается работы и связано с интернетом – плюс. Не считая сохраняющегося нюанса в виде недостатка невербальных элементов общения. Это может иногда провоцировать непонимание или неверные представления о человеке. Но это решаемо. На том остановимся и поговорим о досуговом времяпрепровождении в интернете.

Среди плюсов можно назвать следующее:

- возможность людей, страдающих от застенчивости, комплексов или страхов, заводить знакомства, находить друзей и партнеров по жизни;
- добровольность взаимодействия;
- возможность контролировать смысловую, содержательную, грамматическую и другие стороны информации;
- возможность тут же найти дополнительный материал и уточняющие факты;
- возможность прервать общение и отправить человека в черный список (плюс, но спорный);

- стимулирование собственной мотивации, повышение самооценки и придание уверенности в себе (например, ведение дневника и общение с «братьями по разуму» при похудении);

- развитие мелкой моторики.

Общение в интернете ради развлечения мне кажется ущербной формой коммуникации. Да, иногда это единственная возможность (разделяют километры), но в остальных случаях я за реальные контакты. И вот почему:

- При реальном общении мы видим все реакции собеседника по принципу «здесь и сейчас»: тон и скорость речи, жесты, мимику и так далее. Это снижает риски неверной трактовки информации или обмана.

- Реальное общение живое. Оно не дает возможности удалить первую мысль. В интернете же человек четко фильтрует то, что пишет.

- В интернете мы получаем и видим то, что нам хотят показать. В то время как в жизни удастся разглядеть гораздо большее, тайны подсознания. Можно хранить гигабайты переписки и по сути не узнать о человеке ничего (а это потраченное время и силы), а можно за получасовую встречу получить полноценное представление о личности.

- Сколько ни украшай общение в сети смайликами, оно остается сухим и безэмоциональным. Это, как я уже говорила, хорошо для деловых отношений (хотя тоже не на все 100 %), но плохо для неофициальных отношений.

- Как правило, в интернете речь претерпевает изменения: сокращения, ошибки, сленг. Постепенно это усваивается и переходит в реальную жизнь (одно виртуальное «СПС», которое так же произносится некоторыми людьми в жизни, чего стоит). Качество речи – важный элемент личности. Интернет не развивает коммуникативно-ораторские способности.

- Иллюзорное восприятие, мнимость сходства интересов и взглядов на мир, как следствие – разочарование и чувство утраченного времени. Особенно актуально для знакомств в сети интернет. Что мы видим, если речь идет о печатном варианте общения? Фотографии, картинки, смайлы, знаки и символы – информацию, которую нам хотят сообщить.

- Взаимодействие через интернет оставляет только само общение как деятельность, хотя в жизни оно чаще является элементом другой деятельности (труда, учебы, игры), а поступки и действия ценятся больше, чем слова.

- Случайная отправка письма не тому адресату, скрины, записи и другие «компроматы».

- Пока виртуальное общение остается виртуальным, можно создавать и поддерживать любой свой образ. Именно это и формирует у некоторых людей зависимость от интернета. Уход от реальности в выдуманный мир – неадекватная стратегия поведения, а не решение проблем. На какие только ухищрения не идут люди, даже виртуальный секс придумали. Как этот процесс может быть виртуальным? Да, нет шанса забеременеть или заболеть, а в чем истинная проблема? Страх близости, неуверенность в себе, комплексы, несостоятельность в жизни – вот истинные проблемы.

- Общение в виртуальном пространстве меняет сознание человека, речь и способы взаимодействия с миром. Чрезмерно «тепличные» условия вредны для личности так же, как и хронический стресс. Если в интернете человек создает свой идеальный и комфортный мир, то постепенно совсем отучается адекватно реагировать на внешние раздражители (а в реальном мире их всегда хватает). Чем чаще раздражение, тем выше желание окончательно погрязнуть в виртуальном общении.

Не будем забывать о возможности анонимного общения. К сожалению, часто это выливается в чувство безнаказанности и вседозволенности. Хотя иногда и проще высказаться анонимно, почувствовать себя увереннее, но можно этим преувеличить свои возможности.

К слову, влияние анонимности и ее использование зависит от индивидуально-личностных особенностей человека. Например, подростки с обусловленной возрастом нестабильной психикой и индивидуальными психологическими проблемами (неуверенность, страхи) подвержены развитию вседозволенности, распущенности в интернете, которая позже переходит в реальную жизнь.

## 1.4 Опасность социальных сетей

По статистике, среди детей в возрасте от 12-16 лет, 85% используют интернет; 95% подростков выходят в интернет с домашних компьютеров; 50% выходят в сеть, в то время, когда находятся дома одни. Что может подстергать детей в интернете и социальных сетях?

- Порнография - опасна избыточной информацией и грубым, часто извращенным, натурализмом. Мешает развитию естественных эмоциональных привязанностей.

- Наркотики - интернет пестрит новостями о “пользе” употребления марихуаны, рецептами и советами изготовления “зелья”.

- Сайты знакомств, социальные сети, блоги и чаты - к сожалению уже было много случаев, когда педофилы выдавали себя за одного из детей или выдуманных персонажей, чтобы войти к ним в доверие и завести пошлые или открыто сексуальные беседы с ними или даже договориться о личной встрече.

- Секты - виртуальный собеседник не схватит за руку, но ему вполне по силам “проникнуть в мысли” и повлиять на взгляды на мир.

- Экстремизм, национализм, фашизм - все широкие возможности интернета используются представителями экстремистских течений для того, чтобы заманить в свои ряды новичков.

- Депрессивные молодежные течения - ребенок может поверить, что шрамы – лучшее украшение, а суицид – всего лишь способ избавления от проблем (группы в социальных сетях «Синий кит», «Тихий дом», «Море китов», «Разбуди меня в 4:20» – названий много, а смысл один: это страшная подростковая игра в социальных сетях, своеобразная Секта Смерти, которая затягивает в свои сети подростков в странах бывшего СНГ).

И это еще не все. С каждым днем социальные сети все больше захватывают внимание пользователей интернет. Этот вирусоподобный сегмент сети уже больше не нуждается в рекламировании своих положительных

сторон. Увлеченные социоманы с большим удовольствием распространяют вести о той или иной любимившейся социальной площадке, заманивая в свои ряды лиц, хоть сколько-нибудь заинтересовавшихся социальными сетями в Интернет. Но как и следует того ожидать, рано или поздно, любое массовое скопление народа привлекает к себе любителей наживы и обмана доверчивых пользователей. Какова же реальная опасность и масштабы вреда, которые несут в себе социальные сети?

Опасность первая: проблемы конфиденциальности. Размещая информацию о себе в социальных сетях, вы должны быть готовы к тому, что ее может увидеть большое количество людей. В итоге, ваша частная жизнь становится достоянием общественности. Подумайте о том, что опираясь на ваши раскрытые сведения, нетрудно узнать ваши привычки, фамилии и имена друзей, ваш маршрут движения. А наличие этого делает вас простой целью для атак киберхулиганов. А еще, например, судебные приставы иногда используют социальные сети, чтобы найти неплательщиков или получить сведения об их имуществе.

Опасность вторая: хакерство и взлом паролей. Даже если вы принимаете все меры для того, чтобы оградить информацию о себе от незнакомых вам людей, эти попытки, в конечном итоге, могут оказаться бесполезными. Есть множество хакерских программ, которые помогают подбирать пароли к популярным веб-сайтам и взламывать их. Поэтому задавайте сложные пароли (от 10 символов) к личным данным и тогда вероятность подбора будет пропорциональна длине пароля (чем больше, тем сложнее).

Опасность третья: виртуальные двойники. Время от времени вы раскрываете информацию о себе: вашу дату рождения, информацию о вашей семье, ваших занятиях, предпочтениях в области литературы и кинематографа, поездках, где вы живете и пр. Кто-то может украсть эти данные, собрать их воедино и создать вашего виртуального двойника. Остается лишь дополнить профиль вашей фотографией, которую несложно взять из вашего блога, дневника или даже вашего аккаунта в той же самой социальной сети и собрать

воедино кое-какие факты вашей биографии, которые так же без труда берутся из тех же источников.

Каких-то полчаса и ваш виртуальный двойник практически неотличим от вас самих, за исключением мелких деталей вроде удостоверения личности, которое все равно он-лайн проверить трудно. И делать этот виртуальный двойник может все, что пожелает его автор, а отнюдь не вы. Например, распространять спам или тексты полные ненависти, разжигать конфликты и так далее. Вот только расплачиваться за это придётся вам. Это от вас отвернутся новые, а могут и старые знакомые, просмотрев якобы вашу страницу «В контакте».

Что подумают ваши одноклассники, ваши друзья или будущий работодатель, когда увидят страницу с вашим именем и сотней другой фотографий сексуальной тематики в альбоме? Все может быть еще более печально, если ваш недруг не поленился выяснить ваш реальный адрес и телефон.

Опасность четвертая: вымогательство и шантаж. Сетевое вымогательство уже существует. И вам могут предложить купить порочащую вас страницу за совсем небольшую сумму, в виде кодов карточек экспресс оплаты той или иной сотовой сети или одним из множеств видов сетевой оплаты услуг. Также в социальных сетях мы рискуем подвергнуться оскорблениям, запугиванию и домогательствам. Особенно опасным может стать установление дружеских отношений с целью личной встречи, вступления с ним в отношения, шантажа и эксплуатации. Общась лично, злоумышленник, чаще всего представляясь сверстником, входит в доверие к вам, а затем пытается узнать личную информацию (адрес, телефон и др.) и договориться о встрече. Иногда такие люди выманивают у вас информацию, которой потом могут шантажировать, например, просят прислать личные фотографии или провоцируют на непристойные действия перед веб-камерой.

Опасность пятая: интернет-зависимость. Сайты социальных сетей могут вызвать зависимость: ими очень просто пользоваться, они открывают вам

целый мир информации, непознанной до сих пор. Социальные сети дают вам возможность заявить о себе на весь мир. Вы можете много раз в день заходить на свои страницы «В контакте», «Одноклассниках», Facebook и проводить много времени, просто читая о том, что происходит в жизни ваших друзей. Вы можете тратить на это учебное или рабочее время и уделять меньше времени учебе, работе, друзьям, себе и своей семье.

Однако далеко не все опрошенные признают факт своей интернет-зависимости (всего лишь 6%).

Опасность шестая: интернет-знакомства. Ещё одна опасность – интернет-знакомства. Уже есть немало обманутых невест, познакомившихся в социальных сетях. Есть и щедрые женихи, лишившиеся крупных денежных сумм, отправленных «на проезд» девушке к месту знакомства.

Опасность восьмая: вред здоровью. Социальные сети могут вредить здоровью. Британский ученый Арик Сигман предостерег от чрезмерного увлечения сайтами, которые в современном мире все больше заменяют общение с живыми людьми.

Ученый утверждает, что недостаток общения может негативно влиять на работу иммунной системы организма, гормональный баланс, работу артерий и процессы мышления. В долгосрочной перспективе это повышает риск появления и развития различных болезней, среди которых рак, сердечно-сосудистые заболевания и слабоумие. По статистике, количество часов, которое средний россиянин проводит в день в процессе общения с родными, друзьями и сослуживцами, с 6 часов в 1997 году сократилось до почти 2 часов в 2015 году. За тот же период времени использование электронных СМИ и интернета выросло с 4 до почти 8 часов в день.

## **1.5 Причины появления интернет-зависимости**

Результаты исследований авторитетного издания в декабре 2019 года

позволили определить ряд показателей, изучение которых указывает на степень интернет-зависимости.

Среди них:

- количество времени, проводимого в интернете;
- способы проведения свободного времени;
- количество/качество сна, его нарушения из-за использования сети;
- проявления агрессивности/раздражительности при невозможности воспользоваться интернетом;
- ухудшение рабочих/учебных показателей в связи с использованием сети.

В результате исследований было выявлено 5 степеней интернет-зависимости:

- Отсутствие интернет-зависимости
- Слабая интернет-зависимость
- Переходный тип интернет-зависимости
- Сильная интернет-зависимость
- Абсолютная интернет-зависимость

Для российской молодежи прослеживается тенденция усиления интернет-зависимости при отсутствии семейной жизни. Среди независимых от интернета высок процент состоящих в браке: официальном (25%) и гражданском (25%); одинокие пользователи составляют 50%. Среди слабовязисимых одиноких пользователей — 57,1%, среди среднезависимых одиноких уже 77,5%, среди сильнозависимых — 94,7% и среди абсолютно зависящих — 100% одиноких пользователей.

Значимым фактором является работа: при ее отсутствии интернет-зависимость усиливается. Однако абсолютное большинство людей без интернет-зависимости по всему миру — безработные. Вероятно, зависимость не затронула их благодаря активной жизненной позиции, общению (85% знакомств в реальности) и желанию проводить свободное время не только в интернете, а занимаясь спортом (52,7%), совершая прогулки (37%) и

встречаясь с друзьями (31,5%).

Для россиян наличие детей является фактором, понижающим зависимость от сети — абсолютно и сильнозависимые россияне бездетны, среди сильнозависимых — родителей 3,5%, а среди слабозависимых — 14,3%.

Занятость пользователя во многом определяет его доход, режим дня, интенсивность нагрузок (физических, интеллектуальных, психологических), а значит, досуг работающего интернет-пользователя зависит от наличия/отсутствия свободного времени, усталости после работы и т.д.

Состояние здоровья и физиологические особенности также влияют на формирование интернет-зависимости, причем чем больше пользователь акцентирует внимание на своем здоровье, тем сильнее он погружается в сеть. Так, среди средnezависимых с такими особенностями 8,6% людей, а среди сильнозависимых — 19%. У независимых, слабозависимых и абсолютно зависимых пользователей явных проблем со здоровьем нет.

Формирование интернет-зависимости напрямую связано с количеством времени, проводимым в интернете с нерабочими/неучебными целями. Абсолютное большинство независимых и слабозависимых пользователей проводят в интернете досуг менее 3 часов ежедневно, в то время как абсолютно зависимые — более 10 часов в день.

Интернет-зависимость является опасной, если вовремя ее не обнаружить и действует непосредственно на психическое здоровье человека. Было зарегистрировано немало смертельных случаев, виной которым послужила интернет-зависимость.

## **1.6 Рекомендации по борьбе с интернет-зависимостью**

Интернет-зависимость не менее опасна, чем наркотическая зависимость, так как приводит к значительному нарушению адаптации в обществе (неспособность работать, неспособность создать семью или просто обслуживать самого себя).

Обязательным условием успешного лечения является осознание проблемы и желание лечиться со стороны человека, страдающего этой зависимостью.

В тоже время интернет-зависимость чаще всего осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другими видами зависимости (алкоголь, наркотики).

Поэтому необходимо мотивирование человека, страдающего от интернет-зависимости на лечение. Часто решение проблемы начинается с консультации родственников и близких по вопросам, как помочь человеку, страдающему интернет-зависимостью обратиться за лечением к врачу. Совместно со специалистом вырабатывается тактика поведения с человеком, страдающим зависимостью, обсуждается, как построить разговор о необходимости обращения к специалисту.

Первый этап лечения – диагностика причин формирования зависимости, а также исключение возможных болезненных расстройств, в частности депрессии. В случае обнаружения скрытой депрессии при необходимости поводится ее лекарственное лечение.

Основой лечения интернет-зависимости является психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитанию волевых качеств, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений.

Важнейший этап лечения - это привлечение страдающего ею человека в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Необходимо показать человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера (боулинг, сноуборд, выходы за грибами, пейнтбол, походы на байдарках, футбол и проч.), которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Интернет-зависимость влияет на взаимоотношения в семье, поэтому во время лечения компьютерной зависимости важно оказывать помощь родственникам и близким человека, страдающего интернет-зависимостью, в частности направленную на гармонизацию отношений с ним.

Что делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

К кому обращаться: обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств) – совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога.

Зависимость от сетевого пространства является психологической проблемой, поэтому в качестве лечения используют различные формы психотерапии, в частности, когнитивно-бихевиоральную – постепенное изменение мыслительных установок и поведенческих стереотипов зависимого. Это довольно длительный процесс (до нескольких месяцев), так как для закрепления новых форм мышления и поведения требуется время. Также популярностью пользуются многоступенчатые программы по типу 12-шаговой системы, используемой для лечения алкогольной зависимости. Парадоксально, но факт – существуют интернет-центры по освобождению от интернет-зависимости. Этаким виртуальный клуб, где общаются люди, желающие избавиться от чрезмерного увлечения компьютером. Это все равно, что предлагать Анонимным Алкоголикам (американское движение по самопомощи при алкогольной зависимости) встречаться в баре!

Еще один психотерапевтический подход основан на понимании интернет-зависимости не как самостоятельного явления, а как следствия более глубоких внутриличностных и межличностных проблем. В этом случае

воздействуют на причину, а не на следствие. Это, возможно, более долгий и трудный путь, но дающий результат в виде не только избавления от компьютерной зависимости, но и общего повышения качества жизни, улучшения самопонимания и развития способности к построению удовлетворяющих отношений. Конечно, психологическая зависимость – это не простуда и не перелом, которые можно вылечить независимо от желания больного. Настрой больного на преодоление вредной привычки и усилия с его стороны необходимы – иначе толку не будет.

К сожалению, теневая сторона появления в нашей жизни компьютера не исчерпывается одной только проблемой формирования интернет-зависимости. Голдберг впоследствии предложил вместо Internet Addiction Disorder использовать термин Pathological Computer Use (PCU) – «патологическое использование компьютера», диагностическим критерием для которого является появление при избыточном использовании компьютера следующих явлений вместе или по отдельности (А и/или В):

А. Дистресс (истощение от сильного напряжения);

В. Ухудшение профессионального, социального, семейного, межличностного, экономического, психологического или физического функционирования.

Таким образом, патологическое использование компьютера – более широкое понятие, чем интернет-зависимость, так как включает в себя компьютерные «вредности», связанные не только с сетевым пространством. Есть еще компьютерные игры, стимулирующие проявления агрессии; программы обучения иностранному языку, небезупречные с точки зрения психофизиологии; симуляторы чувственных переживаний, постепенно переселяющиеся из «Матрицы» в реальную жизнь и стирающие грань между реальностью и псевдомиром... Исследование влияния этих новых для нас явлений на тело и психику поможет построить отношения с ними так, чтобы они служили человеку, а не человек становился их рабом.



## ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

### АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРЕНЕТ СРЕДЫ

Выполняя данную исследовательскую работу, мне стало интересно узнать, какая часть студентов общается при помощи Интернета, какое общение больше всего предпочитают, какими средствами общения в Интернете пользуются студенты, и действительно ли виртуальное общение доминирует над реальным.

Участники опроса: учащиеся колледжа, всего 20 человек.

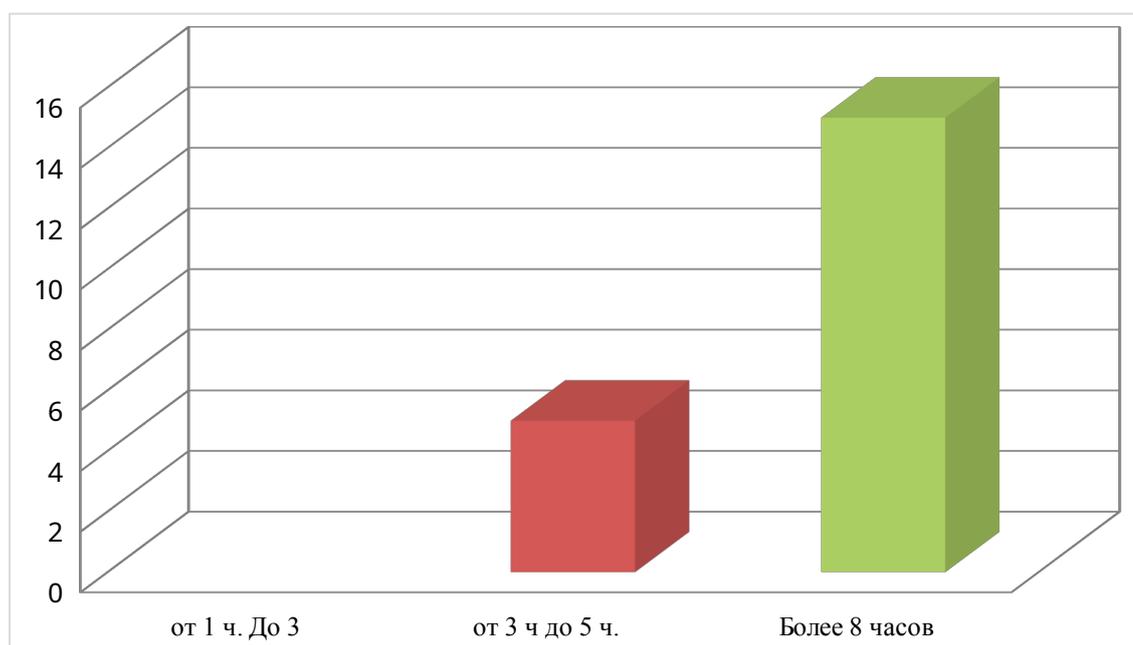


Рисунок 1 - Сколько времени вы общаетесь в реальном мире.

На основе диаграммы можно судить о том, что большинство опрошенных учащихся, а именно 75% общаются в реальном мире более 8 часов и 25% от 3 до 5 часов.



Рисунок 2 – «Сколько времени находите в сети?»

Исходя из диаграммы, можно сделать вывод, что наибольшее количество (60%) опрошенных, находятся в сети весь день, что может существенно отразиться на их здоровье и интернет зависимостью.



Рисунок 3 – «Имеете ли вы выход в интернет?»

Популярность виртуального общения можно объяснить тем, что все учащиеся имеют доступ к сети Интернет, 100% опрошенных.



Рисунок 4 – «Какой имеете выход в интернет»

Все ответили, что имеют выход в Интернет с мобильного устройства, что позволяет им сочетать реальное и виртуальное общение. Часто можно наблюдать такую картину, когда общаясь в компании молодые люди, параллельно используют для виртуального общения свои гаджеты (мобильные телефоны, планшеты).

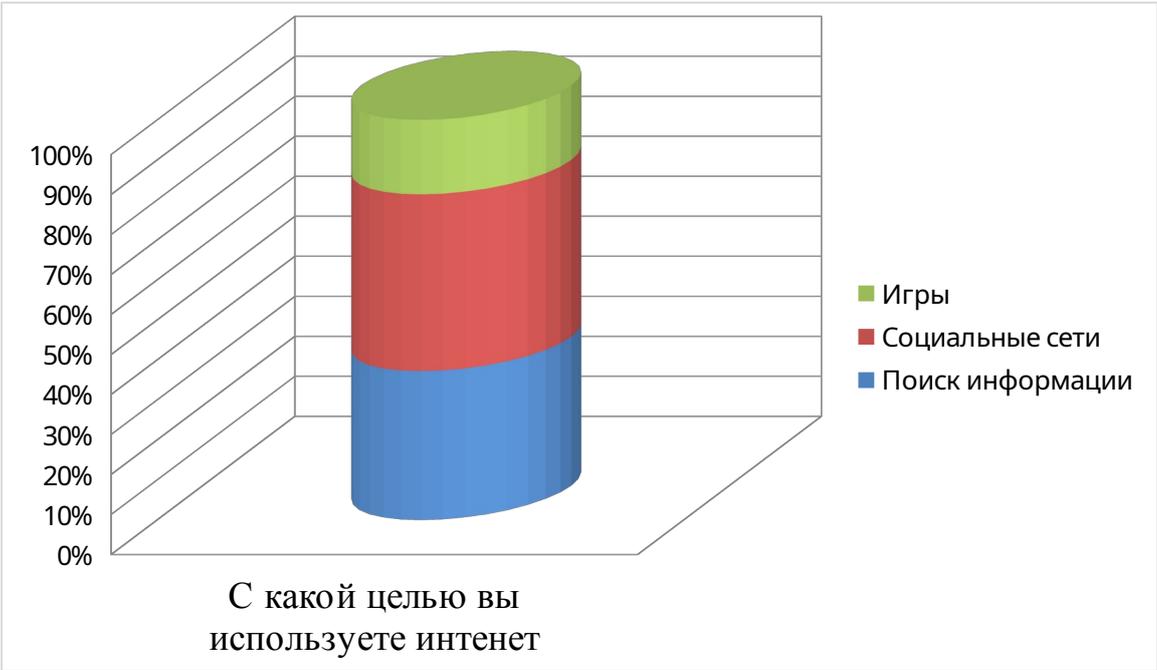


Рисунок 5 – « С какой целью используете интернет?»

На основании диаграммы 5 сделать однозначный вывод нельзя, так как опрашиваемые ответили на заданные вопросы несколько раз, т.е что используют интернет как и для поиска информации (16 чел), так и для общения в социальных сетях 19 чел), что общение в Интернете является основной частью, 95% опрошенных чаще всего используют Интернет для общения и чуть больше 80% респондентов Интернет используют так же для поиска информации.



Рисунок 6 – «В каких социальных сетях вы имеете аккаунт?»

Наиболее популярной социальной сетью для опрашиваемых является «ВКонтакте» что составляет 90% , кроме этой социальной сети популярностью пользуется Одноклассники (2 чел), Twitter (2 чел.), Facebook (3 чел). Социальная сеть «ВКонтакте» является самой массовой в Рунете более 20 млн. пользователей и ориентировано на молодежную аудиторию.

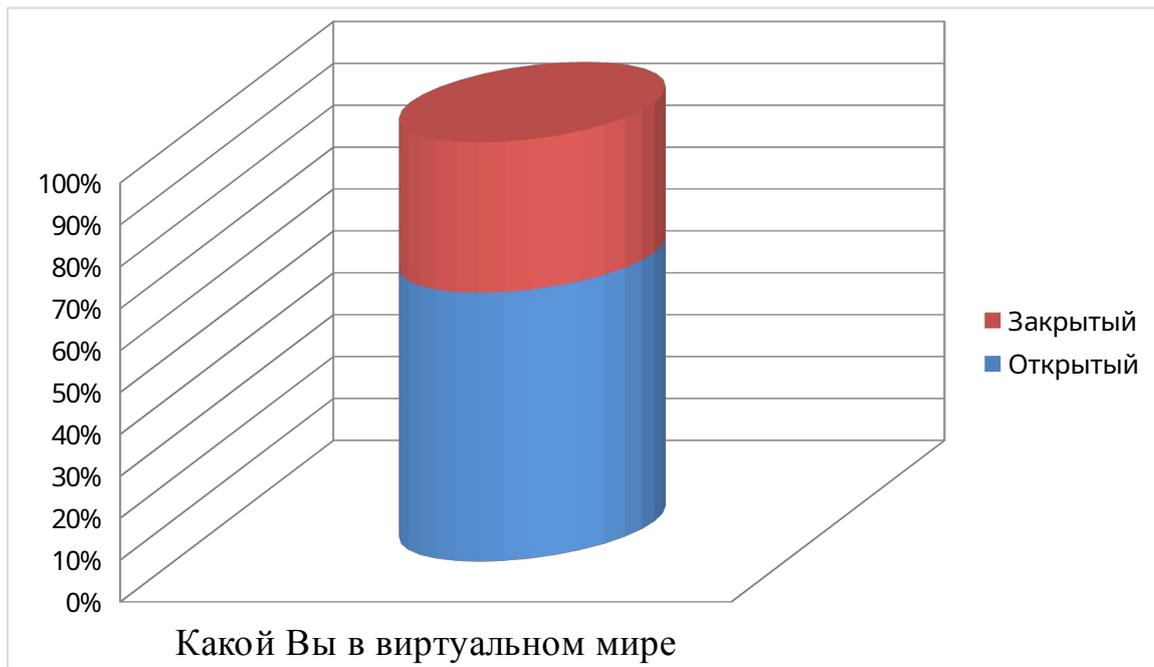


Рисунок 7 – «Какой вы в виртуальном мире?»

Более половины учащихся особенностью общения в социальных сетях считают открытый характер информации о себе.

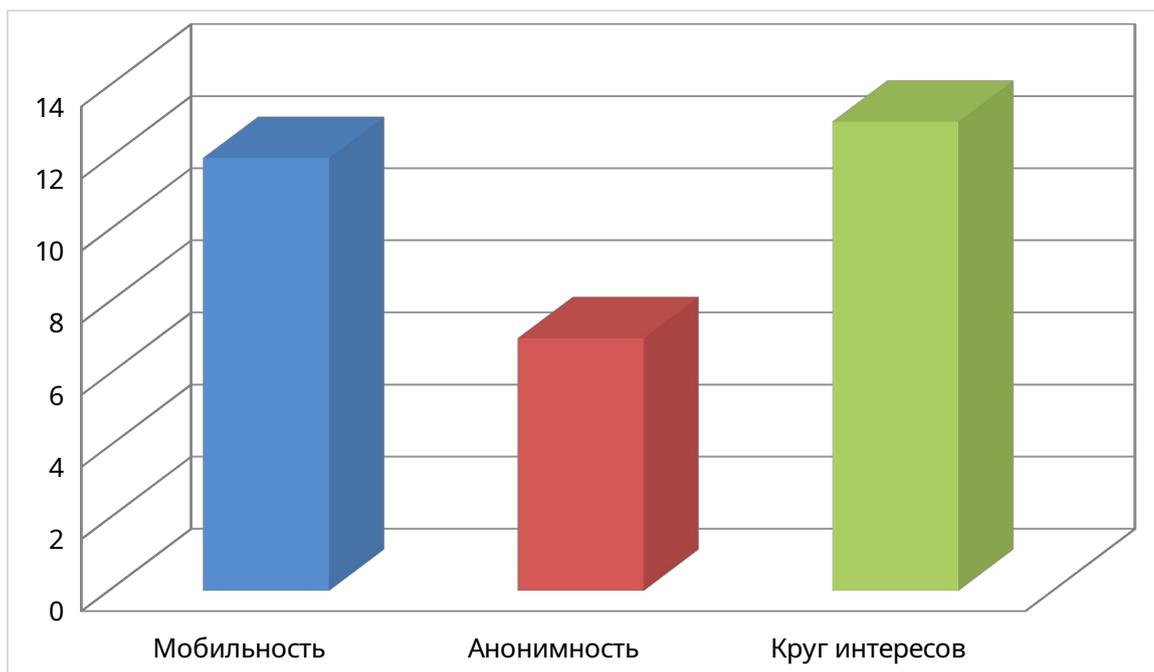


Рисунок 8 – «В чем важность и удобство социальных сетей?»

Важная особенность виртуального общения – это круг интересов 65% и возможность быть на связи в любом месте и в любое время (60%).

## Как вы думаете виртуальное общение вытесняет реальное



Рисунок 9 – «Как вы думаете: виртуальное общение вытесняет реальное?»

На данный вопрос 60% опрошенных ответили, что виртуальное общение вытесняет реальное. 40% считают, что виртуальное общение не будет преобладать. А на вопрос: «Почему?», чаще всего высказывалось мнение, о том, что живое общение приятнее, эмоциональнее.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интернет является наиболее распространенным видом общения. Люди вследствие развития технологий и распространения Интернета стали больше времени проводить за виртуальным общением. В этом мире они чувствуют себя уверенней, здесь можно оставаться анонимным или просто не показывать эмоций, которые видны при реальном общении.

Работая над темой, были сделаны следующие выводы:

- Большинство студентов в свободное время посещают Интернет.
- Интернет используют для общения в социальных сетях и поиска информации.
- Распространенным сайтом является «ВКонтакте».
- Информация в Интернете о себе открытая.
- Многие общаются при помощи Интернета из-за его мобильности.
- Большинство считают, что виртуальное общение заменило реальное.

Моя гипотеза, что виртуальное общение заменило реальное, подтвердилась. Так стоит ли тратить все свое свободное время на социальные сети? Тем более, если у вас нет никаких интересов, кроме как бродить бессмысленно по просторам Интернета. Возможность посещать Интернет безгранична: можно общаться с друзьями, поиграть, послушать музыку, посмотреть фильмы, найти материалы необходимые для учебы, но не становиться рабом своего компьютера. Стоит очень серьезно задуматься, не являетесь ли вы зависимыми от Интернета.

Социальные сети- это большая и неотъемленная часть нашей жизни. Однако они не должны занимать максимум нашего времени и мешать реальной жизни. Если ими пользоваться разумно, соблюдать некоторые правила и не перебарщивать с проводимым в них временем, то соцсети оказываются полезными и приятными ресурсами.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Ахрямкина, Тамара Александровна. Ребёнок и компьютерная зависимость / Т.А. Ахрямкина // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: "Информатика и информатизация образования". - 2006. - № 1 (6) 2006. - С. 14-16.

2 Данелян, Владимир Рамизович. Интернет-зависимость - проблема современного общества и подрастающего поколения / В.Р. Данелян, Э.И. Медведь // Образование и наука в современных условиях : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 9 окт. 2015 г.) / [ред. кол. : О.Н. Широков и др.]. - Чебоксары, 2015. - Вып. 4 (5).

3 Дроздова В.А. «Функции общения и возможности их реализации в современном обществе». «Гуманитарные научные исследования»

4 Зотова Д.В., Розанов В.А. «Патологическое использование и зависимость от социальных сетей — анализ с позиций феноменологии аддиктивного поведения»

5 Шматко М.В. Влияние социальных сетей на коммуникативные навыки подростков. «Гуманитарные научные исследования»

6 <https://yandex.ru/legal/rules/>

7 <https://zen.yandex.ru/media/proprhd/7-prichin-pochemu-podrostki-sidiat-v-socialnyh-setiah-5dffc46316ef9000ad9d4b28>

8 <https://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-преступность>

9 <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13297>

10 <https://moodle.kstu.ru/mod/book/view.php?id=29454&chapterid=6927>

11 [https://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость#cite\\_ref-автоссылка1\\_10-1](https://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость#cite_ref-автоссылка1_10-1)

12 <https://mentalsky.ru/internet-zavisimost/>