**ТЕМА: Проблема зависимости молодежи Интернет-информацией**

Введение

В современном мире человек не может обойтись без Интернета. Он упрощает нашу жизнь, даёт возможность получать быструю и точную информацию. Однако, мы используем Интернет также в качестве развлечения: киноиндустрия, музыка, различные новости и так далее. И если человек чрезмерно использует Интернет, то у него может возникнуть Интернет зависимость.

Я считаю, что тема Интернет-зависимости актуальна и с каждым годом обретает всё большее значение. Появление различных новых тенденций, которыми интересуется большинство молодёжи, обсуждения и дискуссии мотивируют проводить в Интернете больше положенного времени.

Исходя из этого целью своего проекта я ставлю выявление причины появления Интернет-зависимости и поиск способов её решения.

Опираясь на цели, задачами моего проекта являются:

1. Выяснить, насколько масштабна проблема Интернет-зависимости;
2. Рассмотреть достоинства и недостатки использования Интернет-ресурсов;
3. Изучить причины появления Интернет-зависимости;
4. Найти способы решения Интернет-зависимости.

Когда развитие Интернета только начиналось, все были заинтересованы тем, что полезного можно извлечь из возможности общения с помощью компьютера. Однако настало время посмотреть на происходящее как на социальный процесс, так как каждый отдельный человек через Интернет может доносить свои мысли до огромного количества людей, которые совместно предпринимают попытку преобразовать действительность. Всемирная паутина, как называют Интернет, уже связала миллионы пользователей невидимыми электронными нитями. Мы сегодня не знаем, как повлияет на индивидуальное и социальное поведение человека коммуникация, в которую вовлечены миллионы людей, но можно с уверенностью сказать, что влияние будет, причем будет заметным. Например, участвуя в жизни киберпространства, обретают силу и влияние социальные меньшинства, организуются разные движения, а страны третьего мира совершают огромные информационные скачки вперед. Поэтому во всем мире сейчас придается огромное значение тем проектам, которые связаны с организацией доступа широких слоёв населения к Интернету.

Интернет-зависимость - это реально существующий феномен психологической зависимости от Интернета. Различают два подхода к интерпретации сетевой зависимости: в рамках первого подхода пристрастие к Сети рассматривается как социальное явление, как феномен массовой культуры, когда человек, работающий в Сети, получает удовольствие от общения; с точки зрения второго, альтернативного, подхода - Интернет-зависимость трактуется как болезнь, как результат влияния информационных технологий на человеческое сознание, проявляющаяся в особой страсти к Сети, когда человек так или иначе страдает от такой зависимости, но не может без посторонней помощи прекратить такого рода общение или адекватно регулировать его. Некоторые сторонники данного подхода считают, что сетевая зависимость вырабатывается сравнительно быстро (у 25 % за полгода активной жизни в Сети, 58 % становятся аддиктами (приверженцами) в течение второго полугодия, лишь 17 % респондентов получают зависимость спустя год и более). Считается, что аддикты, как правило, обладают высоким уровнем абстрактного мышления, они явные индивидуалисты, люди упрямые, с тенденциями к конформизму и склонностью к депрессии. Средний возраст - 33 года. Среди них около 70 % мужчин. Некоторые авторы различают такие разновидности зависимости: зависимость от социальных контактов в чатах и по e-mail; зависимость от возможности играть на бирже, участвовать в аукционах, делать покупки в электронных магазинах; зависимость от веб-серфинга.

На сегодняшний день проблема Интернет-зависимости считается полноценным заболеванием в Южной Корее, Индии, Японии, Австралии и Китае. Впервые о ней заговорил американский психолог Айвен Голдсберг. Он утверждал, что длительное пребывание в сети способно вызвать состояние, сходное по влиянию на организм с действием психотропных препаратов.

Говоря, что Интернет объединяет людей, можно сказать, что он же и разъединяет их, т.е. может привести к одиночеству — физическому и моральному. Современный одинокий человек, оторвавшийся от своей среды, ищет себе подобных в виртуальном мире, где и находит их. Человек выражает и утверждает себя через деятельность, как особой формы отношения к миру, но степень активности его жизнедеятельности в некоторых ситуациях приобретает свою противоположность: происходит процесс отчуждения человека от самого себя, от труда, его средств и результатов, вплоть до отчуждения от самой жизни. Оставшись наедине с компьютером, человек отрывается от реальности: все огромное пространство для него сжимается до пространства, занимаемого его компьютером на столе. Для пользователя начинается настоящая и виртуальная жизнь в Интернете, он в реальном конструирует себя и свой мир.

Общение с помощью Интернета в целом расширяет сферу взаимодействия людей, оно характеризуется поиском новых знакомств, установлением круга друзей и единомышленников. Этот процесс связан с естественной для человека потребностью обмена знаниями, мнениями, эмоциями. Работа в Интернете дает человеку возможность проявить себя и получить оценку со стороны других пользователей Интернета. С 1993 г. ведется ежегодное исследование пользовательской популяции5' 6. Было установлено, что увеличилось количество пользователей, для которых мотивами выхода в Интернет были межличностная коммуникация и познание; уменьшился удельный вес деловых мотивов, связанных с профессиональной деятельностью. При этом пользователи отмечали, что чувствуют свою включенность в глобальный информационный процесс, для них обычное общение с людьми утрачивает свою привлекательность. Это подтверждает тот факт, что использование компьютерных сетей ведет к изменениям в деятельности человека.

Для людей с какими-либо недостатками (например, физическими — инвалидность, неподвижность и пр.) с недостаточностью обычного общения (или отсутствие вообще навыков общения) увлечение Интернетом служит компенсацией вышеназванных причин. Общение в Интернете помогает также людям, страдающим комплексами или имеющим психологические проблемы, которые видят врага в самой действительности, с которой, как им кажется, невозможно сосуществовать и с которой, для того, чтобы быть счастливыми, следует порвать всякие отношения. Интернет позволяет таким людям уйти от реальности, найти убежище в собственном мире, где царят лучшие условия для восприятия ощущений, можно достичь независимости от внешнего мира и возможно обретение счастья.

Общение в Интернете одному позволяет выделиться из толпы, стать узнаваемым, другому, наоборот, — присоединиться к референтной группе, спрятаться, раствориться в ней, ощутить себя защищенным. То есть компьютер помогает ему изменить условия эмоциональной жизни так, что он становится не способным к восприятию неприятного.

Согласно статистике (приложение), Интернетом пользуется с каждым годом все больше человек. Причем, с совершенно разными целями в числе первых трех: поиск информации, общение с близкими и новости. Что интересно, за последние годы увеличилось число пользователей старше 50 лет. Однако большую часть пользователей составляют возраста 24-35 лет. Тот факт, что старшее поколение также присоединяется к сети Интернет означает для маркетологов новые возможности и источники дохода.

Информация – причина существования Вселенной, а информативность - причина появления и развития жизни и человека.

Появление в жизни человека мощнейшего информационного средства, каким является Интернет за счёт интенсивности и разнообразия контрагентов, должно значительно ускорить научно-технический прогресс и рост духовного богатства человека и общества, но в рамках Интернет сообщества, как человеческой системы

Интернет сообщество (человеческая система) – совокупность пользователей, объединённых целями и правилами общения, обеспечивающая действие и взаимодействие пользователей.

Все человеческие системы управляются людьми, менталитет и духовные силы которых определяют цель, содержание и направление развития.

Интернет или убьёт духовность человека и общества, или усилит.

В исследованиях Интернета можно выделить два основных подхода – «онтологизаторский» и «методологистский». При первом подходе новые информационные технологии рассматриваются в качестве определяющего фактора, приводящего к формированию особого состояния не только общества, но и среды обитания в целом. Второй подход рассматривает Интернет как инструмент, техническое средство, которое можно использовать в различных целях, т.е. не Интернет определяет характер взаимодействий с человеком, а наоборот. Важной особенностью Интернета является его способность к целостному воспроизведению различных функций человеческой деятельности.

В общефилософском плане человеческая деятельность – это прежде всего – культурная деятельность. Интернет становится важным культурообразующим фактором, выполняя целый ряд социокультурных функций: интегрирующую, трансляционную, творчески-инновационную, коммуникативную, регулятивную и др.

Интегрирующая функция: Интернет утвердил новые принципы организации: сетевой, виртуальный и интерактивный, и распространил их практически на все аспекты человеческой жизни. Это позволило создать новый системный эффект, позволяющий целостно моделировать различные аспекты человеческой деятельности.

Трансляционная функция: Новые информационные технологии являются мощнейшим инструментом для хранения переработки и создания информационных потоков, что применяется для сохранения культурного наследия. Трансляционная функция Интернета реализуется через качественно новые способы хранения и передачи информации.

Творчески-инновационная функция: нахождение инновационных решений как принципиально нового прорыва в какой-либо области требует знания механизмов интуиции и способов их реализации. Практически не исследованным является возможность использования новых информационных технологий для активизации интуитивных процессов и продуцирования новых оригинальных идей. Например, информационные технологии, используя возможности форумов, и онлайн-конференций позволяют охватывать широкий круг лиц, способных к продуцированию идей.

Таким образом, Интернет, как информационное общество, дает возможность на новом качественном уровне осуществлять сохранение традиционной культуры, динамично обрабатывать и усваивать накопленное знание, а также получать новое

Поговорим о преимуществах Интернета:

* Коммуникация. Главная цель сети Интернет всегда была связь. С появлением Интернета, общение стало доступно в любом уголке Земли.
* Информация – самое большое преимущество, которым располагает Интернет. В сети есть вся информация, это значительно упрощает нам жизнь. Теперь, чтобы, например, прочесть книгу или найти хобби можно воспользоваться Интернетом, а не посещать библиотеку.
* Развлечения: музыка, игры, новости, общение;
* Услуги, на сегодняшний день множество которых перебралось в сеть. К примеру, поиск работы, оплата жилищных услуг, покупка билетов.
* Электронная торговля. Теперь найти необходимый товар ещё проще, а также это ещё одна возможность найти заработок.

Работа в условиях компьютеризации представляет собой новую форму человеческой деятельности, она отражается на характере мышления людей. Длительная работа с компьютером приводит к дегуманизации мышления, машинная картина мира, формируемы в ходе общения с компьютером, заслоняет реальную картину мира, общение с машиной приводит к обеднению чисто человеческих форм общения. Работа с компьютером развивает логическое, алгоритмическое мышление, но в то же время оказывает тормозящее воздействие на образное.

Помимо преимуществ Интернет имеет множество недостатков. Из них мы можем выделить самые часто встречающиеся:

* Кража личной информации. В Интернете можно узнать всё, даже кто с кем общается и о чем говорят. Конфиденциальная информация не защищена в Интернете и может оказаться доступной другим людям, включая домашний адрес, номер кредитной карты и так далее;
* Мошенничество. С внедрением онлайн-бизнеса, использование виртуальных магазинов и использования кредитных карт; сейчас становится очень просто приобрести вещи, сидя дома. Рядом с законными сайтами есть некоторые другие сайты, которые занимаются мошенничеством. Эти сайты пытаются получить вашу личную информацию, данные кредитной карты и даже пин-код. Получив эту информацию, вы можете легко стать их жертвой.
* Спам. Спам представляет собой рассылку нежелательных сообщений на адреса электронной почты. Многие сообщения не преследуют никакой цели и просто препятствуют работоспособности всей системы;
* Угроза вирусов. Вирус не что иное, как программа, которая нарушает нормальное функционирование компьютерных систем. Компьютеры, подключенные к сети Интернет, гораздо чаще подвержены вирусным атакам, которые, в конечном итоге, могут нарушить работу жесткого диска, чем доставят немало различных проблем пользователю. В наше время вирусы способны поражать компьютеры, планшеты, телефоны, сайты. Компьютерные вирусы способны поражать все, где есть подключение к Интернету. В результате может быть повреждено оборудование, либо украдены ваши конфиденциальные данные;
* Интернет-зависимость и её вытекающие: зависимость от игр может привести к потере денег, отрицательное влияние на семейные отношения; некоторые перестают развиваться.

В 2011 году было проведено социологическое исследования условий развития Интернет-зависимости с точки зрения субъективной оценки качества социальных отношений и удовлетворенности ими. Проведение такого исследования позволило выявить факторы риска возникновения Интернет-зависимости. Задачей данного исследования была в выявлении корреляции между Интернет-зависимым поведением и чувством одиночества.

Опрошенные были разделены на две группы: первая - общая проблемная группа, и вторая - группа пассивных пользователей. Для всех студентов причинами для выхода в Интернет были: "Общение с друзьями", "Нахождение ресурсов для университета" и "Обучение". Активные пользователи Интернет значимо чаще, чем пассивные, выходят в Интернет для: "общения с друзьями", "знакомства с новыми людьми", "общения с людьми с общими интересами", "сбора программного обеспечения", чтобы "делиться идеями и фантазиями", для "эмоциональной поддержки" и "отдыха, расслабления, развлечения".

Согласно полученным результатам, активные Интернет-пользователи значительно больше времени, чем пассивные пользователи, посвящают социальным видам Интернет-активности. Мотивы Интернет-пользования у них также преимущественно социального характера, то есть они ориентированы на формирование, продолжение, расширение социальных контактов в Интернете. Выявлена статистически значимая связь между Интернет-активностью и социальным одиночеством, а также общим одиночеством связи с эмоциональным одиночеством не выявлено. Согласно результатам, полученным в ходе исследования, проведенного Робертом Краутом и его коллегами, более интровертированные неумеренные Интернет-пользователи оказывались более одинокими, имели больше негативных эмоций и наиболее заниженные самооценки по сравнению с менее интровертированными. Эти авторы отмечают, что чрезмерно активное пользование Интернетом приводит к ослаблению отношений с членами семьи, часто сопровождается усилением депрессии [Kraut et al, 1998]. А шведские исследователи Энгельберг и Шёоберг отмечают статистическую связь между частым Интернет-пользованием и обострением чувства одиночества, более скудной социальной адаптацией и ослабленными эмоциональными навыками [Engelberg, Sjoberg, 2004].

Зависимость от гаджетов не несет здоровью столь явного вреда как алкоголизм или наркомания, но постепенно приводит к тяжелым последствиям: социофобии, социальной дезадаптации, паническим атакам, навязчивым мыслям. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла в Международную классификацию болезней 11-го пересмотра (МКБ-11) зависимость от компьютерных игр под названием «игровое расстройство»( 6C51, 6C51.0, 6C51.1).Теперь чрезмерное пристрастие к видеоиграм будут рассматривать как заболевание, которое требует специального лечения.

Для начала выделим виды Интернет-зависимости:

* 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.

• Необходимость в беспрерывном общении - зависимость от общения в социальных сетях, чатах и многопользовательских онлайн-играх, приводящая к замене реальных отношений виртуальными;

* 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.

• Непреодолимая нужда в постоянном потоке информации - 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;

• игровая зависимость (зависимость от онлайн-игр).

Выделяют следующие симптомы Интернет-зависимости:

* Ухудшение памяти. Обещания близким, друзьям, коллегам забываются, дела остаются невыполненными.
* Время за компьютером пролетает незаметно, человеку трудно оторваться от монитора. Это приводит к опозданиям, пренебрежению регулярным питанием. Приемы пищи сводятся к перекусам за компьютером, утолению голода едой быстрого приготовления. Также наблюдается пренебрежение сном, чтобы как можно больше времени проводить за компьютером. Зависимый человек не может контролировать, сколько времени он проводит за компьютером.
* Круг интересов сужается до виртуальной жизни. Постепенно формируется страх и отсутствие вовлеченности в социальные взаимодействия.
* Переживание синдрома отмены. Человек испытывает раздражительность, «ломку», если приходится жить в реальном мире дольше, чем привык. Отключение Интернета по техническим причинам, неисправность компьютера или другое препятствие на пути в виртуальный мир вызывают стресс.

Причинами возникновения Интернет зависимости становятся:

* повышенная ранимость, обидчивость;
* склонность к депрессиям;
* заниженная самооценка;
* плохая стрессоустойчивость;
* неспособность разрешения конфликтов;
* желание уйти от проблем;
* неспособность строить отношения со сверстниками и противоположным полом;
* плохая адаптация в коллективе.

Также выделяют характерные симптомы:

* использование Интернета как способа ухода от проблем или поднятия настроения;
* безуспешные попытки контролировать, сократить или прекратить использование Интернета;
* постепенное увеличение время нахождения в Интернете;

Диагностику Интернет-зависимости проводит врач-нарколог, он проводит беседу с пациентом и выявляет причины ее возникновения.

Если своевременно не установить, как бороться с Интернет-зависимостью, это может привести к осложнениям:

* + - ухудшение памяти;
		- нарушение мыслительной деятельности;
		- бессонница;
		- ухудшение зрения;
		- туннельный синдром запястья;
		- заболевания суставов и позвоночника (сколиоз, остеохондроз, артроз);
		- сердечно-сосудистые заболевания (варикоз нижних конечностей, тахикардия, аритмия)

Наиболее действенным методом коррекции компьютерной зависимости является психотерапия. Для преодоления пагубного пристрастия может использоваться как индивидуальная, так и групповая психотерапия.

По возможности лучше остановится на групповой психотерапии. Дело в том, что у большинства людей, страдающих компьютерной зависимостью, присутствуют трудности в построении межличностных отношений, социальной адаптации. Работа в группе научит человека адаптироваться к общению с людьми, он наладит с ними отношения. А вот когда он увидит, что другие с подобными симптомами осознают проблему, то и сам сможет принять факт наличия зависимости у него и захотеть ее преодолеть.

Для лечения зависимости предусмотрена поэтапная система:

* На первом этапе необходимо преодолеть возражение человека по поводу наличия у него зависимости. Он еще не готов к изменениям, может не понимать существования проблемы. Поэтому нужно предоставить информацию к размышлению о пользе и вреде компьютера и Интернет-сетей, о наличии компьютерной зависимости как таковой, и о том, что данное заболевание успешно лечится.
* Цель второго этапа – осознание проблемы. Как правило, люди, наконец-таки осознающие наличие у них компьютерной аддикции, ощущают подавленность. Поэтому здесь необходимо не просто, чтобы человек понял, что он – компьютерозависимый, но и поверил в то, что это преодолимо, и что у него есть поддержка.
* Третий этап – собственно лечение, изменение поведения и преодоление зависимости, а также негативных эмоциональных реакций, возникающих при этом. Взять и просто вынести компьютер из комнаты – это не вариант, необходимо, чтобы человек сам научился контролировать время работы за компьютером.
* Четвертый этап – коррекция семейных и социальных отношений. К нему переходят тогда, когда человек уже может контролировать свое поведение. Но риск срыва еще существует, чтобы его избежать, необходимо наладить взаимоотношения в семье, восполнить свободное от компьютера время чем-то – например, общением с друзьями, каким-то увлечением, посещением секции.
* Последний этап – преодоление последствий. Проблема компьютерной зависимости как таковая может исчезнуть, но то, к чему она привела, остается. Это могут быть и проблемы в профессиональной сфере, и трудности в общении с родственниками, и проблемы в учебе. Все это тоже нужно исправлять. И помощь психотерапевта здесь не будет лишней.

Также есть вероятность самостоятельного лечения. Необходимо найти момент, когда у человека будет хорошее настроение, и поговорить с ним. Нельзя утверждать, что компьютер и Интернет – это очень плохо, ведь он источник большого количества информации, и с этим нельзя не согласиться. Таким образом, лучше начать разговор с того, сколько хорошего нам дает это «чудо техники», сколько нового вы сами почерпнули благодаря Интернету, и лишь затем расскажите о патологическом использовании компьютера, симптомах компьютерной зависимости, как она развивается, насколько разнообразна. Коррекция компьютерной зависимости невозможна без сознательного стремления самого человека преодолеть ее, его активного содействия. С зависимым человеком нужно говорить мягко, иначе он будет видеть в вас врага, а не союзника.

Если человек осознаёт свою зависимость, то с ним можно работать и предпринимать усилия для борьбы с ней:

* Для начала проанализировать, в чем причина его зависимости, какие проблемы лежат в ее основе;
* Когда проблема найдена – сделать всё, чтобы устранить её: поднять самооценку человека, постараться наладить обстановку в семье, ликвидировать проблемы на работе, в учебе;
* Следующий шаг – контроль за временем. Одномоментно отказаться от использования компьютера и Интернета не получится – слишком уж сильна зависимость, поэтому необходимо постепенно уменьшать время, проводимое за компьютером. Для этого можно использовать таймер, специальные программы;
* Со временем зависимый начнет уменьшать время работы за компьютером, поэтому для него необходимо найти интересные и полезные занятия. Можно вспомнить его былые хобби или предложить что-то новое.

Заключение

В процессе работы над проектом я ознакомилась с последствиями долгого пребывания в сети Интернет, а также их решения. Интернет имеет множество положительных черт. Нам доступна любая информация, которую мы можем найти в один миг. Мы в любой момент можем прибегнуть к каким-либо услугам: консультации, покупки и т.д. Теперь наше общение ничем не ограничено – оно всегда доступно. И это хорошая возможность для людей с какими-либо, например, комплексами. В Интернете мы общаемся, часто не видя собеседника. Это позволяет набраться уверенности в себе.

Вместе с тем Интернет имеет отрицательные стороны. Интернет – это неограниченная свобода, где люди говорят, что хотят и считают нужным и их не волнует чужое мнение на этот счет. Все люди разные и каждый считает свою позицию и способ её выражения самым верным. В Интернете мы также рискуем попасть под плохое влияние – мошенничество. Известно немало таких случаев и, к сожалению, от этого никто не застрахован. А также от взломов с утечкой персональной информацией, которые ломают людям социальную жизнь.

Для одиноких, отстраненных от общества, чаще всего, детей Интернет становится чуть ли не единственным оплотом спокойствия. И такие случаи известны. Это происходит в том случае, когда родные и близкие не обращают внимание на ребенка. Тогда он со временем все больше погружается в Интернет и это доходит до Интернет-зависимости. В прочем, такое бывает и со взрослыми.

В заключение я хочу сказать, что Интернет имеет как сильные, так и слабые стороны. А в наше время без него не обойтись. Другой вопрос – к чему в конечном итоге приведет Интернет человечество? На мой взгляд, при нынешних тенденциях прогнозы неутешительные.

Источники

1. <https://illness.docdoc.ru/internet_zavisimost>
2. <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/70-lechenie-kompyuternoj-zavisimosti>
3. <https://studme.org/264928/filosofiya/takoe_internet_zavisimost>
4. <https://articlekz.com/article/6717>
5. [https://studfile.net/preview/9242135/page:40/](https://studfile.net/preview/9242135/page%3A40/)
6. <https://ecsocman.hse.ru/data/2012/04/19/1271940704/Tsoy.pdf>
7. <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/127-statistika-internet-zavisimosti-u-rossijskikh-podrostkov>
8. <https://www.rbc.ru/society/22/06/2021/60d0f21f9a794785cf8fd342>