

# **ТЕМА 8. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА**

**ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ, ЕЕ ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ. ПРОФИЛАКТИКА. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОГО**

**Фомин Максим Сергеевич**

**Кандидат педагогических наук**

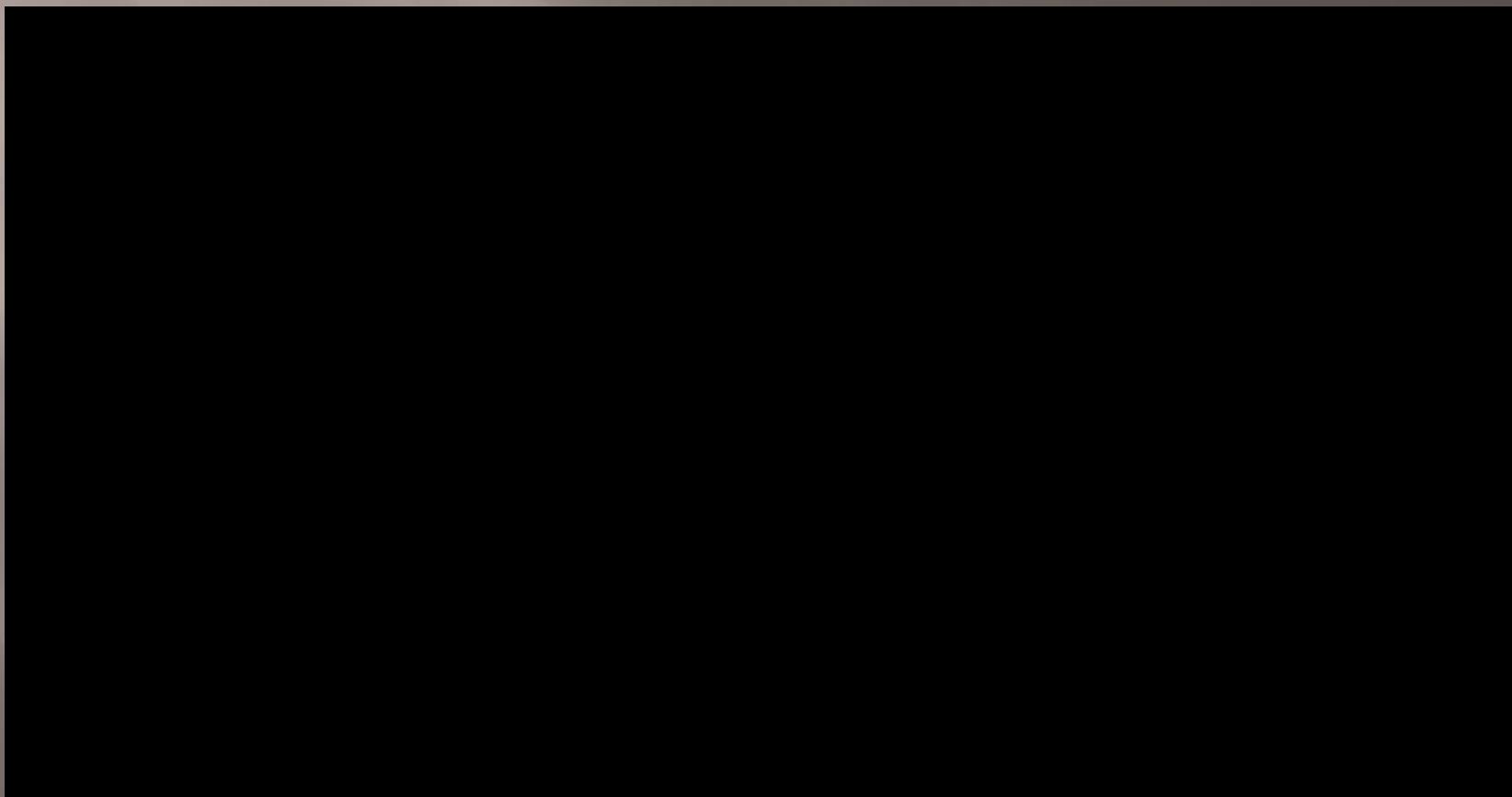
**Преподаватель кафедры педагогики и психологии**

**Новосибирского Государственного**

**Медицинского Университета**

Сегодня словосочетание  
«зависимость от интернета» совсем НЕ фигура  
речи  
Сегодня это – РЕАЛЬНОСТЬ

(Посмотрите ролик. **Открывается** двойным нажатием на черный квадрат)



## НЕКОТОРЫЕ ИДЕИ ДЛЯ СТАРТА СОБСТВЕННОЙ МЫСЛИ, ПОСТИЖЕНИЯ И ПОНИМАНИЯ АКТУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ

«...История компьютерного интерфейса начинается с перфокарт служащих IBM. Следующим шагом в развитии пользовательских поверхностей стали алфанумерические цепи команд. Мышка Дугласа Энгельбарта и Apple Macintosh создали возможность вызывать программы простым кликом по иконке. И, наконец, Apple сумел совершить – благодаря использованию метафоры desktop'a – великий поворот к дружественной пользователю поверхности.

- ▣ Следующий эволюционный шаг дизайна интерфейса ведет в виртуальную реальность. В киберпространстве мы можем обслуживать компьютер путем «естественных» жестов – можно больше не писать программы, а передвигаться в наглядном пространстве данных. Достаточно указать пальцем руки, одетой в «перчатку данных». *Data Glove* снова возвела на трон руку – важнейший орган ориентации и действия человека. И скоро мы сможем общаться с компьютером как с цивилизованным человеком – посредством произносимых слов.

Таким образом, точка соединения человека и машины в компьютере находилась сначала ближе к машине и ее языку. Потом соотношение поверхности пользователя и логической глубины программы все больше сдвигалось в пользу дружественной поверхности. Все более дружественная поверхность делала компьютер невидимым – и вездесущим. Исчезновение компьютера в его вездесущности – важнейшая характеристика наших сегодняшних коммуникационных отношений».

из книги: «АЗБУКА МЕДИА», М.: «Европа», 2011

Норберт Больц (родился в 1953г.)

современный немецкий философ, исследователь коммуникаций

## НЕКОТОРЫЕ ИДЕИ ДЛЯ СТАРТА СОБСТВЕННОЙ МЫСЛИ, ПОСТИЖЕНИЯ И ПОНИМАНИЯ АКТУАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ

«...Новая игровая ("веселая") наука интеллектуального авангарда создает то, что теоретики постмодернизма называют **симулякрами** - все более тонкими имитациями реальности, конечное назначение которых - создать виртуальный мир, полностью подменяющий реальность и блокирующий всякие вторжения свидетельств этой реальности в наше сознание. Как пишет Ж. Делез в "Логике смысла", "проблема касается теперь уже не разграничения сущности-видимости или модели-копии. Симулякр не просто вырожденная копия, в нем кроется позитивная сила, которая отрицает и оригинал и копию, и модель и репродукцию". "Позитивная сила" симулякра в радикальности субъективного удовлетворения. Для обретения реального удовлетворения, связанного с реальным улучшением нашей ситуации в мире, требуются трудные и длительные усилия, никогда не завершающиеся вполне удовлетворительным итогом (ибо нашей грешной земле не дано превратиться в рай).

Отсюда - парадокс максимализма: максималисты эмансипации никогда не удовлетворятся реальными достижениями модерна, неизменно обвиняя его в половинчатости и конформизме. Однако их можно удовлетворить, подсунувшим вместо реальной картины блестящий симулякр. Нынешний контрмодерн основан на союзе создателей "веселой науки" симулякров - знатоков манипулирования со знаками, и масс, рвущихся уже не к реальной социальной свободе, а к чувственной эмансипации - освобождению от усилий, требуемых разумом и моралью. Создается впечатление, что человек позднего модерна не выдержал нагрузок, связанных с проектом реального освобождения. Методически-медленному и трудному пути социального освобождения он предпочел легкость самообмана. Но самообманы чреватые саморазоблачениями и сопутствующими комплексами вины или комплексами неполноценности».

**из книги: «ПРАВОСЛАВНАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ», М.: «Алгоритм», 2002**

**А.С. Панарин (1940-2003)**

**Современный советский и российский философ, политолог**

# Принятые определения

**Интернет-зависимость** – один из видов нехимической аддикции наряду с мобильной зависимостью, зависимостью от азартных игр, шопинг-зависимостью и другими. В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как нехимическая зависимость от пользования Интернетом. В поведении Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей «реальной» жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности.

**Интернет-зависимость** – это навязчивое желание войти в Интернет, находясь офлайн (off-line – нахождение вне Интернета), и неспособность выйти из Интернета, будучи онлайн (on-line – нахождение в Интернете).



# АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫДЕЛИТЬ РЯД СИМПТОМОВ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

Невозможность остановиться.

Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.

Пренебрежение семьей и друзьями.

Ощущения пустоты депрессии, раздражения не за компьютером.

Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.

Проблемы с работой или учебой.

## ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Сухость в глазах.

Головные боли по типу мигрени.

Боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.

Расстройства сна, изменение режима сна.

# **АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫДЕЛИТЬ РЯД РЯД ОПАСНЫХ СИМПТОМОВ ЗАВИСИМОСТИ**

**Навязчивое стремление  
постоянно проверять  
электронную почту.**

**Предвкушение следующего  
сеанса он-лайн.**

**Увеличение времени,  
проводимого он-лайн.**

**Увеличение количества денег,  
расходуемых на интернет**



Навязчивый  
веб-серфинг

Пристрастие  
к виртуальным  
знакомствам

## Виды Интернет - зависимости

Увлечение  
он-лайн играми

Киберсексуальная  
зависимость

Увлечение  
интернет-покупками

# РАСШИФРОВКИ

- Бесперывное общение в чатах, форумах, социальных сетях

Здесь относятся люди, имеющие проблемы в межличностном общении. При отсутствии реальных коммуникативных и социальных навыков более простым вариантом кажется общение в виртуальном мире интернета. Отличие от людей, которые просто используют интернет, в том, что зависимые пытаются завести новые знакомства и расширить свой круг общения, а не просто поддержать контакт с уже знакомыми людьми.

Можно создать абсолютно иной образ себя, нежели это есть на самом деле. Стать более красивым, уверенным, умным, общительным, дерзким! Быть тем человеком, которому разрешено все, не опасаясь за реагирование других людей.

- Игромания

О причинах, побудивших людей днями напролет играть в онлайн-игры, можно судить долго. Для кого-то такая интернет зависимость - это отдых от перенапряжения, скуки, заполнение пробелов жизни, недостатка интересных увлечений. Также это может быть шансом повысить свою самооценку за счет почетного первого места, которое в жизни трудно получить. Некоторые люди даже вносят деньги, чтобы улучшить характеристики своего игрового персонажа. Это интернет зависимость в ее ярком проявлении.

На различных форумах увеличение рейтинга или количества лайков тоже приравнивается к игре, где каждый пытается стать популярнее. Полной удовлетворенности тут нет, но это уже что-то, если в реальной жизни многое не устраивает, нет общения и признания.

- Онлайн-казино

Этот вид интернет зависимости характеризуется практически полной схожестью симптомов с обыкновенной игроманией. Азарт, который возникает в игре на деньги, ничуть не уступает своей аналогии в реальных условиях. Можно даже общаться с людьми онлайн! В интернете казино с играми соответствует соблазнительному традиционному казино. Только за счет большей доступности, легкости выхода в игру количество посетителей может быть намного больше.

- Поиск информации

Онлайн-серфингом называется практически непрерывный поиск новой информации в интернете. Зачастую он не структурирован. Даже если изначально пользователь заходит на сайт в поисках вполне конкретной информации, спустя время он случайно оказывается на вообще постороннем ресурсе. Происходит это из-за перечитывания статей, комментариев, обзоров, рецензий хаотично, одна за другой. Результат - снижение продуктивности, невозможность глубоко изучить выбранную тему, мозговой перегруз ненужной информацией.

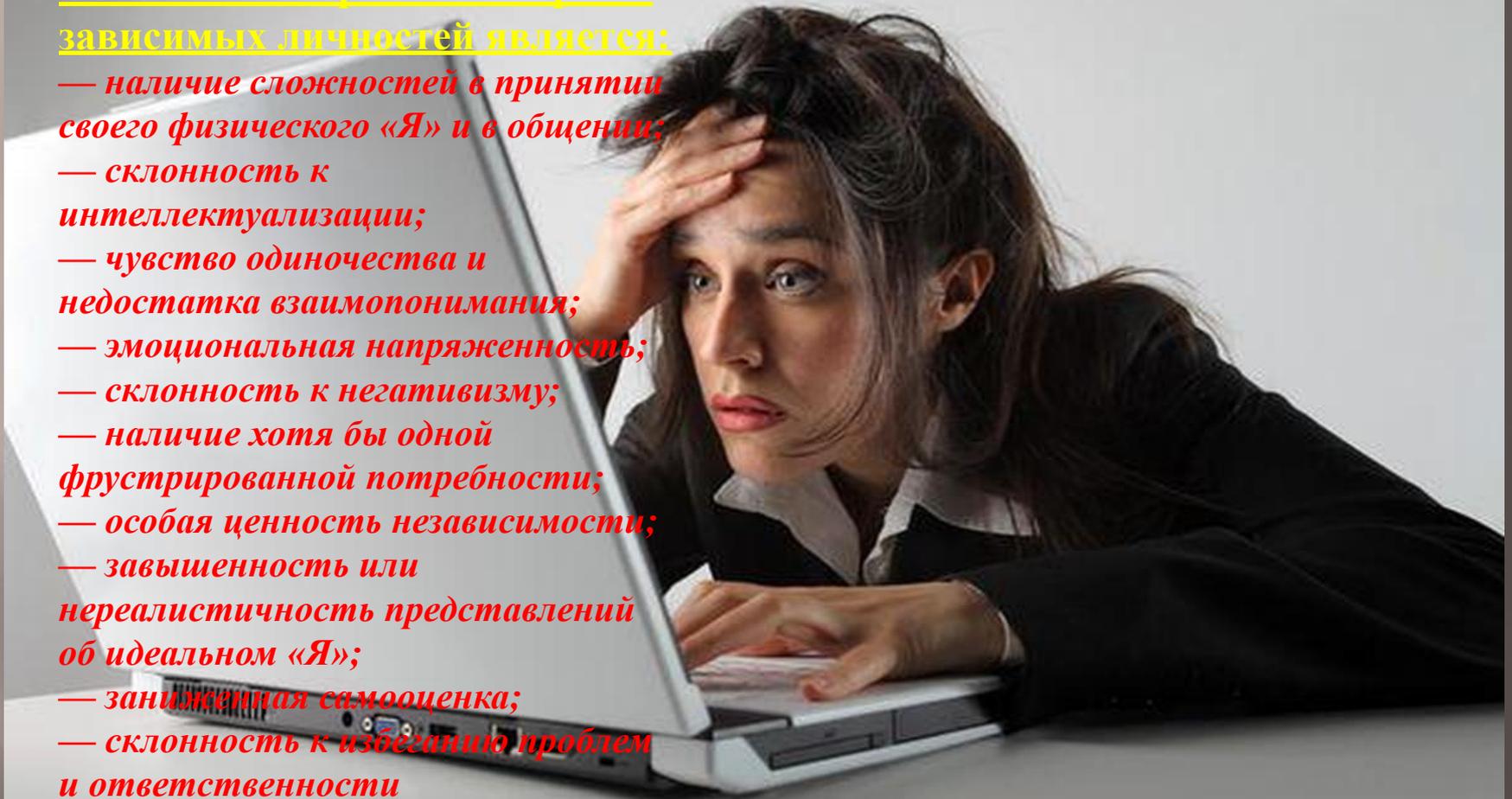
- Уход от реальной близости

Стремление к просмотру взрослых фильмов может казаться вполне безобидным увлечением. На самом же деле, это серьезная интернет зависимость. Когда просмотр таких видео заменяет реальную близость либо же становится предпочтительным способом удовлетворения своих потребностей, велик риск распада семейного союза через эмоциональную пропасть в общении и прикосновениях с партнером. Ведь намного проще не напрягаться с общением и необходимым вниманием, а просто включить нужное видео.

Подобного видео огромное множество, через неудовлетворенность в отношениях они могут выглядеть более заманчивыми. Побочным эффектом может стать вполне реальное психо-физическое расстройство - импотенция, когда от вида настоящего, а не виртуального взаимодействия, внешнего вида живой партнерши без спецэффектов, человек просто перестанет возбуждаться.

Основными чертами интернет-зависимых личностей является:

- наличие сложностей в принятии своего физического «Я» и в общении;
- склонность к интеллектуализации;
- чувство одиночества и недостатка взаимопонимания;
- эмоциональная напряженность;
- склонность к негативизму;
- наличие хотя бы одной фрустрированной потребности;
- особая ценность независимости;
- завышенность или нереалистичность представлений об идеальном «Я»;
- заниженная самооценка;
- склонность к избеганию проблем и ответственности



# Последствия Интернет-зависимости

По сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, Интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг и казалась бы достаточно безопасной, если бы не...

## Медицинские

нагрузка на зрение, утомление глаз, сидячее положение, перегрузка суставов, пренебрежение питанием, прием пищи без отрыва от монитора, ночные бдения в сети.

## Психологические

стресс, депрессия, беспокойство, привыкание, ухудшение настроения, психологическое разногласие с окружающими, ложь.

## Социальные

отдаление людей, сужение социальных контактов, снижение трудоспособности, проблемы с учебой, конфликты в семье.

Если же хочется побороть интернет зависимость своими силами, то следует соблюдать такие меры:

- 1 Точно контролировать отведенное время в интернете
- 2 Проводить дни без выхода в интернет.
- 3 Найти действительно реальное интересное хобби, которое сильно увлекает.
- 4 Контролировать снижение и повышение мотивации в делах.
- 5 Избавиться от первопричины попадания в интернет.
- 6 Заблокировать сайты, на которых проводилась большая часть времени онлайн, оставить только информационно нужные.
- 7 Вести активный стиль жизни.
- 8 Не включать компьютер без необходимости.

Самоконтроль - лучше всего поможет разрешить вопрос: «Как избавиться от сетевой зависимости». При должном уровне мотивации, это реально сделать своими силами.

# Важный документ государственного уровня и значения, имеющий прямое отношение к проблематике интернет зависимости: формулирует актуальные вызовы современному гражданину России и обществу в целом



## УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы

В целях обеспечения условий для формирования в Российской Федерации общества знаний постановляю:

1. Утвердить прилагаемую Стратегию развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы.

2. Правительству Российской Федерации утвердить до 1 октября 2017 г. перечень показателей реализации Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы (далее - Стратегия) и план ее реализации.

3. Правительству Российской Федерации в 6-месячный срок:

а) внести изменения в документы стратегического планирования в соответствии со Стратегией;

б) обеспечить внесение изменений в документы стратегического планирования федеральных органов исполнительной власти в соответствии со Стратегией.

4. Рекомендовать органам государственной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления внести изменения в документы стратегического планирования в соответствии со Стратегией.

5. Признать утратившей силу Стратегию развития информационного общества в Российской Федерации, утвержденную Президентом Российской Федерации 7 февраля 2008 г. № Пр-212.



2 100032 86584 9

2

6. Настоящий Указ вступает в силу со дня его подписания.



Президент  
Российской Федерации В.Путин

Москва, Кремль  
9 мая 2017 года  
№ 203

# Стратегия развития информационного общества в РФ на 2017-2030 годы

## (некоторые важные положения, касающиеся проблемы интернет зависимости: государственно-стратегический аспект и уровень)

- *п.7. Электронные средства массовой информации, информационные системы, социальные сети, доступ к которым осуществляется с использованием сети "Интернет", стали частью повседневной жизни россиян. Пользователями российского сегмента сети "Интернет" в 2016 году стали более 80 млн. человек.*
- *п.8. В России информационное общество характеризуется широким распространением и доступностью мобильных устройств (в среднем на одного россиянина приходится два абонентских номера мобильной связи), а также беспроводных технологий, сетей связи.*
- *п.16. Темпы развития технологий, создания, обработки и распространения информации значительно превысили возможности большинства людей в освоении и применении знаний. Смещение акцентов в восприятии окружающего мира, особенно в сети «Интернет», с научного, образовательного и культурного на развлекательно-справочный сформировало новую модель восприятия – так называемое клиповое мышление, характерной особенностью которого является массовое поверхностное восприятие информации. Такая форма освоения информации упрощает влияние на взгляды и предпочтения людей, способствует формированию навязанных моделей поведения, что дает преимущество в достижении экономических и политических целей тем государствам и организациям, которым принадлежат технологии распространения информации.*

Очевидно, что сегодня проблема зависимости от Интернета,  
становится еще и инструментом борьбы...

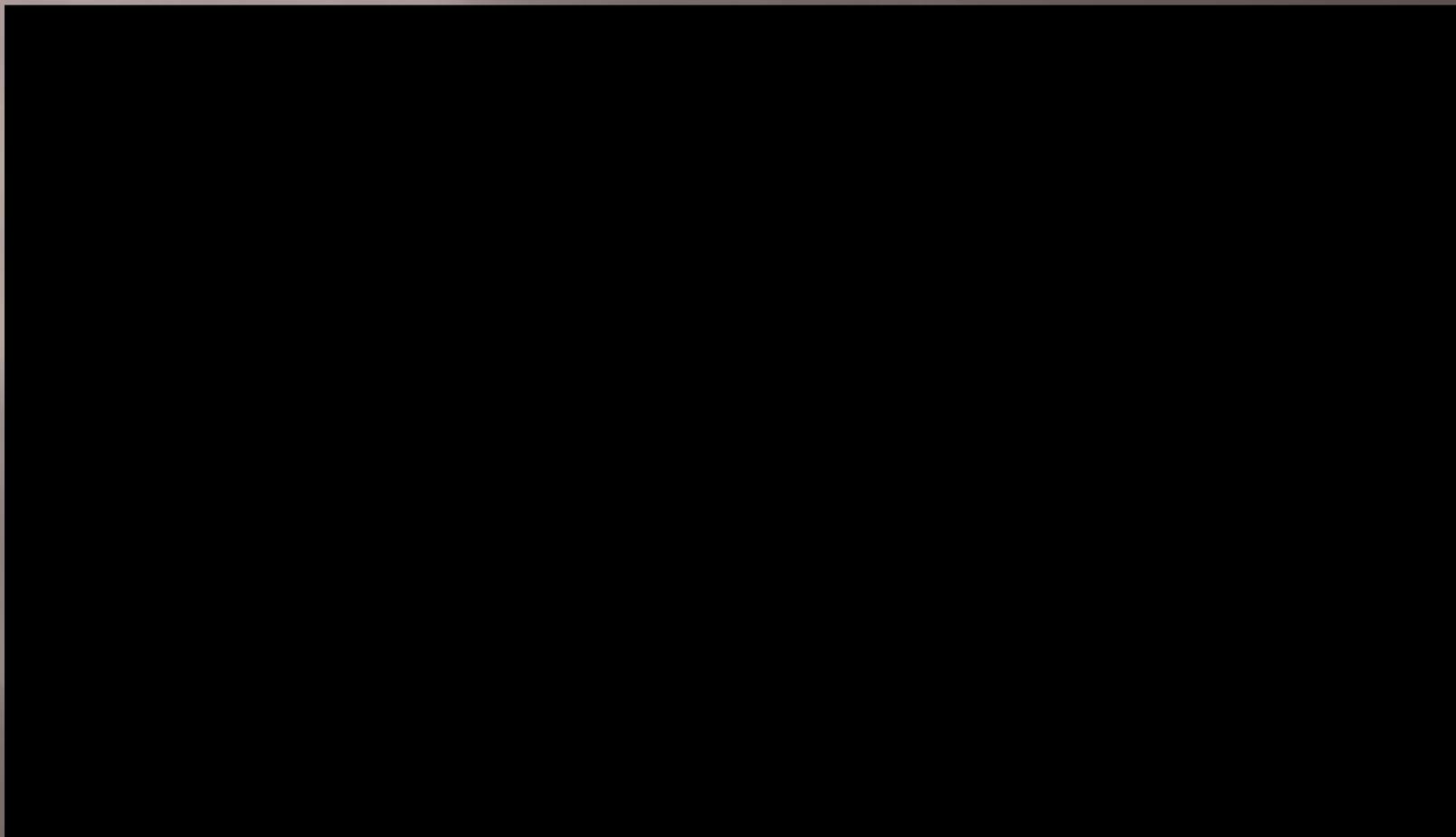


экономической, политической, идейной, ценностной...  
Между игроками мирового масштаба и уровня



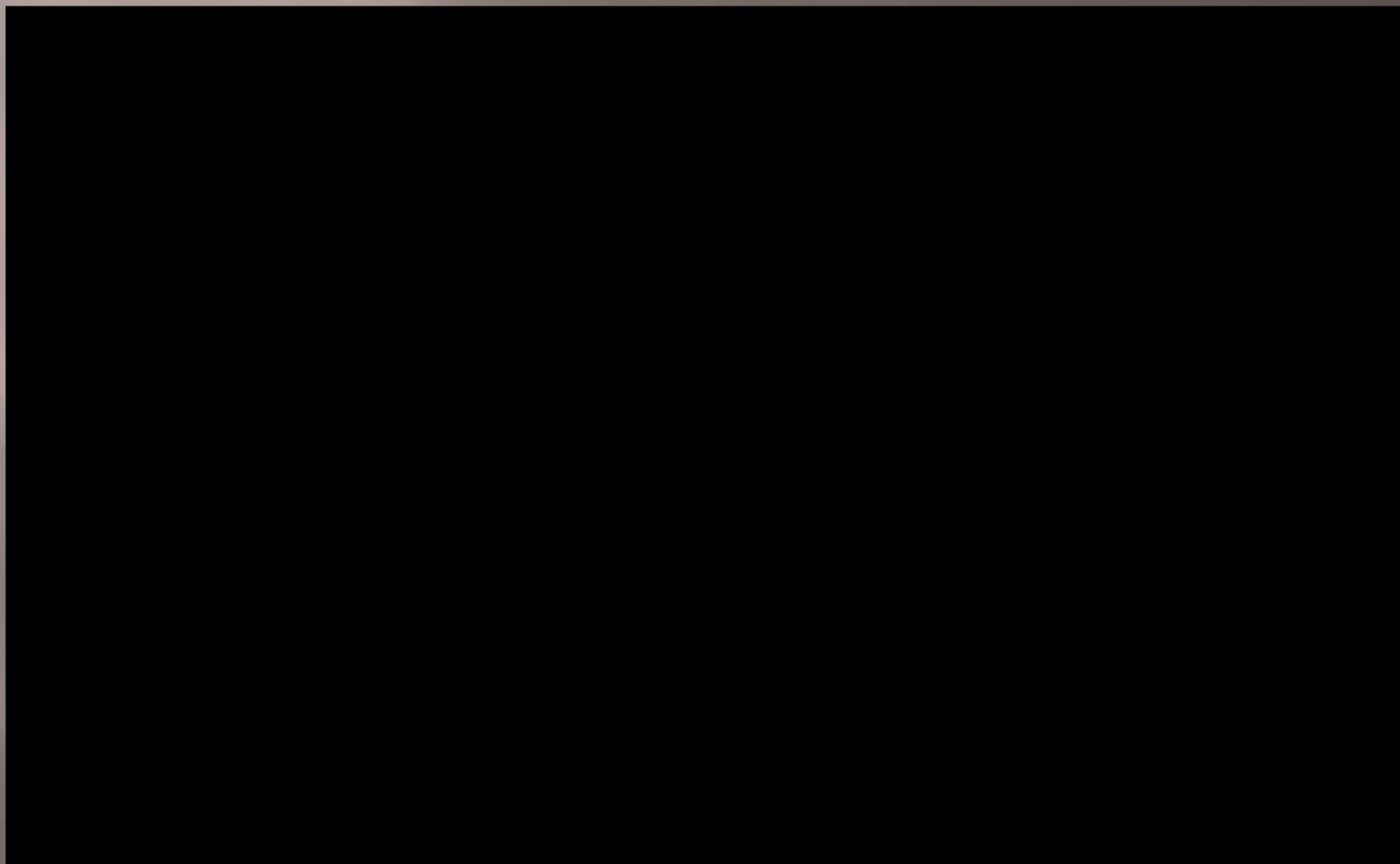
**В качестве заключения – еще один видеоматериал  
реакция современников на реальную проблему:  
отражение сквозь слезы**

**(Посмотрите ролик. Открывается двойным нажатием на черный квадрат)**



**Наконец, еще один видеоматериал  
реакция современников на реальную проблему:  
отражение сквозь смех**

**(Посмотрите ролик. Открывается двойным нажатием на черный квадрат)**



***БЛАГОДАРЮ ВАС,  
ЧТО ПРОЧЛИ И  
ПОНЯЛИ***

***СПАСИБО!!!***