**Содержание**

Введение. Компьютеризация, последствия ее влияния на человека......................................................................................3

Глава I Интернет-зависимость и ее психологическая характеристика…………………………………………….5-17

§1.1 Интернет, его «патологическое использование»…………………………………………….….5

§1.2 Интернет-зависимость и симптомы этой «болезни»……………………………………………..…........10

§1.3 Причины зависимости от Интернета……………………………….................................13

§1.4 Основные пять типов интернет-зависимости……………………………………………….….16

Глава II Виртуальное зависаниеие»…………..………....17-24

§2.1 Виртуальный «психодром»……… ……..………......…18

§2.2 Виртуально-сетевой роман………………………….....22

Результат исследования интернет-зависимости у старшеклассников школы №8……………………...…….....25

Заключение………………...…………………………………26

Приложение. Анкеты.………………………………………..29

Библиография………………………………………………...33

Указатель ссылок на используемый источник информации…………………………………………………..34

**Введение. Компьютеризация, последствия ее влияния на человека**

В последние годы наблюдается компьютеризация всех сфер общественной жизни. Компьютеры становятся необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, школ, прочно входят в наш быт. Быстрое распространение новых информационных технологий становится одним из атрибутов современности.

Рост количества пользователей компьютерных технологий, распространение компьютерных сетей, типа Интернет, различного рода программ – факторы, так или иначе влияющие на каждого. В результате компьютеризации человечество столкнулось с проблемой последствий этой связи «компьютер-психика». О ее актуальности говорит тот факт, что в 1996 году в американской официальной классификации психических болезней (DSM) появился новый раздел «кибернетические расстройства», которые вызываются переутомлением и стрессами в результате продолжительного пребывания в виртуальной реальности. Некоторые специалисты ведут речь о появлении так называемого синдрома «Интернет – зависимости», когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя в мир виртуальной реальности от настоящей реальности. (1)

Знакомясь с информацией по этой проблеме, которую я черпал преимущественно из средств массовой информации, психологических исследований и печатных изданий, я узнавал все больше и больше интересного и полезного для себя и роли, влиянии, значения Интернета на его пользователей.

Цель работы: раскрыть понятие зависимости от Интернета, показать причины ее возникновения.

Гипотеза: у детей среднего и старшего школьного возраста существует Интернет-зависимость и игровая зависимость.

**Интернет, его «патологическое использование»**

В Чикаго на ежегодном собрании американских психологов был введен термин «патологическое использование Интернета».

Так что же такое Интернет и почему его использование люди называют патологическим?

Internet – это общемировая совокупность компьютерных сетей, связывающая между собой миллионы компьютеров. Зародышем ее была распределенная сеть ARPAnet, которая была создана в конце 60-х годов по заказу Министерства Обороны США. Принципы организации этой сети оказались настолько удачными, что многие другие учреждения стали создавать собственные сети на тех же принципах. Эти сети стали объединяться между собой, образуя единую сеть с общим адресным пространством подобно тому, как все телефонные станции одного города поддерживают единую систему номеров. Эта единая сеть стала называться Internet. До середины 90-х годов Internet использовался в основном для пересылки электронной почты. Были доступны и другие возможности: телеконференции – обмен мнений с помощью электронных писем; серверы новостей – рассылка новостей по темам; файловые серверы – хранилища файлов, которые пользователь может получить в виде письма, направив специальный запрос. Пользоваться перечисленными возможностями было не так-то просто, поэтому до 1993 года Internet использовался в основном лишь в научной среде.

Затем ситуация в корне переменилась. Причиной этому стало появление и широкое внедрение в сети новой службы – World Wide Web, в буквальном переводе – «всемирной паутины» (сокращенно ее называют WWW или Web).

Это содержащаяся в Internet всемирная распределенная база документов. Каждый компьютер, имеющий постоянное подключение в Internet, можно использовать в качестве Web-сервера и поместить на него документы, которые желательно сделать общедоступными. Присоединившись к Internet, пользователь должен ввести лишь свое имя Web-сервера, и на экран выводится картинка (Web-страница) встроенного справочника. На ней могут находиться тексты, рисунки и другие объекты. Выбрав мышью любой из них, вы перейдете к соответствующему документу. Выбирая различные ссылки, вы можете за несколько минут побывать на Web-серверах в десятках разных стран.

Простота доступа к Web-страницам привела к тому, что к Internet стал подключаться самый что ни на есть массовый пользователь – всем сеть Internet интересна, полезна, а многим даже жизненно необходима. Количество пользователей стало лавинообразно расти – в несколько раз в год. На Web-серверах стала размещаться различная информация – сведения о фирмах, реклама товаров, советы по эксплуатации и техническая документация на товары и т.д. Политические партии и общественные организации публикуют в сети материалы о своей деятельности, программы и воззвания. На Web-серверах университетов можно прочесть научные труды их сотрудников, сведения о приеме и выпуске студентов и учебные планы. Многие газеты и журналы выходят сразу и в печатном и в электронном виде как Web-документы. Имеется также огромное количество информации по финансам, бизнесу, промышленности, спорту, культуре, развлечениям, хобби – практически по всем сферам человеческой деятельности. (2)

Как техническая система, российский Интернет существовал уже в 1991 году, ежегодно численность пользователей удваивалась, и в конце первого полугодия 1991-го года аудитория российского Интернета, по данным, СОМСОN, составляла 2,4-3% (1,3-1,6 млн. человек).

В США, для сравнения, 33% населения пользуется сетью, в Канаде около 25%, а в Европе эти цифры широко варьируются.

В целом по России, 60% аудитории Интернет имеют высшее образование. Как правило, это люди с относительно высокими доходами.

Исследование фонда «Общественно мнение» показало, что примерно четверть россиян – оптимисты и именно среди оптимистов наиболее высока доля приобщенных к Интернету (12%) и ориентирующихся на его использование 50 (%)! (3)

Щупальца глобальной сети уже внедрилась во многие сферы человеческой деятельности, и влияние Интернета продолжает расти.

Например, для сферы бизнеса, Интернет становится не только дополнительным сбытовым каналом, но и мощным инструментом ведения бизнеса. Сфера образования получила не только обширные коллекции рефератов в помощь студентам, но и новые образовательные технологии. Для науки Интернет - огромная библиотека, инструмент взаимодействия с коллегами. Это позволяет ей развиваться более интенсивно, оперативно реагировать на появление практической деятельности.

Сегодня важную роль интернет-технологий понимают и используют не только компьютерщики, специалисты, преподаватели, но и студенты, и школьники. Каждому пользователю Интернета известно, что такое электронная почта. Название говорит само за себя. С помощью электронной почты письмо дойдет до адресата, находящегося, скажем на другом конце земного шара максимум за час.

IRC – аббревиатура, обозначающая такую услугу Интернета, как возможность общения сразу с несколькими пользователями Интернета в реальном времени. Представьте себе: вместо того, чтобы разговаривать по телефону с одним собеседником, вы подключаетесь к сети с помощью клавиатуры общаетесь сразу с кучей незнакомцев. Да, часто в IRC общаются совершенно незнакомые люди. И тут приходится соблюдать определенные меры безопасности. Поэтому принятый здесь стиль общения на первый взгляд покажется странным. Один из известных зарубежных авторов книг по Интернету М.Пайк пишет:

«В большинстве каналов существуют вопросы и темы, которые не следует поднимать. Считается неприличным давать вопросы о поле, сексуальной ориентации или семейном статусе участников. Такие вопросы совершенно неприемлемы и могут вызвать серьезное противодействие. При подсоединение к новому для вас каналу вопрос «есть ли тут мальчик/девочка?» влечет немедленное отключение».

Общение по Интернету часто не проходит даром. Оно невольно заставляет предположить «виртуального» собеседника, в сети человек чувствует себя спокойнее, что тут думать о внешности и всем остальном не надо (т.е. не имеют значения внешность, коммуникативные умения и т.д.).

М.Пайк справедливо отмечает: «Для некоторых IRC является местом, где можно отдохнуть и сбежать от реальной жизни.». общаясь в Интернете, можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности.(4)

Максимум, могут отключить с того канала, где вы «нагрубили». Потом обычный человек начинает переносить полюбившиеся привычки и вольности виртуального мира в реальный. Он начинает проявлять бестактность и безответственность уже не в сети, а в реальной жизни. В Интернете так же есть игры, которые получили распространение. Они привлекают своей массовостью, одновременно в игре может находиться несколько сотен участников, живущих на разных концах земли. Словно по мановению волшебной палочки они оказываются в виртуальном городе с множеством людей, и каждый между делом может пообщаться с кем-нибудь из них, заняться бизнесом и т.д.

Играя в компьютерные игры, трудно проиграть состояние, однако просто «проиграть» свой разум. Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все мыли человека. Привыкание, как заметили американцы, имеет ту же природу, что и патологическое стремление к азартным играм.

**Интернет – зависимость и симптомы этой болезни**

Так что же, можно заболеть Интернетом? Ведь Интернет – это не вирус, попавший в кровь. От соединения с сервером и путешествия по информационному простору вовсе не вытекает возникновения «патологической» зависимости.

Вопрос о том, что работа в Интернете может стать источником болезни, и является наркоманией в буквальном смысле слова. (5)

Другие говорят, что «не очень ясно, правомерно ли вообще говорить об Интернет-зависимости. Web-серфинг, очевидно, является не столь разрушительным занятием, как употребление наркотиков. Непонятно также, где пролегает граница между невинным увлечением и болезненным пристрастием: куда, например, отнести любовь к музыке? (6)

Третьи утверждают, что сеть предоставляет возможность приятно провести время и не вызывает физиологической зависимости. Это «экологически чистый» помощник от стрессов. (7)

Я же отношусь в мнению тех, кто советует завсегдатаем сети все-таки заботиться о своем здоровье и задумываться о том, как и зачем вы используете Интернет.

Как правило, со стороны чью-то зависимость от Интернета увидеть несложно.

Одна школьница рассказывала: «Раньше я не понимала старшего брата, который, приходя, домой, бросал сумку и, включая компьютер, соединялся с Интернетом. У монитора он мог сидеть часами, как загипнотизированный. Но это еще что! Потом, зарегистрировавшись и получив свое имя в сети, я повела себя так же. Порой не успеваешь поесть, сделать уроки, пообщаться с реальными друзьями, но уж в сети посидишь вволю. Утром, встав немного пораньше читаешь электронную почту, а вечером с братом споришь о том, кто из нас сегодня будет «чатиться» (от английского “chat” – болтовня, разговор)». (8)

Налицо, как видно, сужение круга интересов, уход «сетевого клиента» от реальной жизни. Но пока еще можно говорить лишь о степени заболевания подобных пользователей Интернета. Их болезнь, как правило, прогрессирует до определенного уровня, а затем протекает хронически. Университет в Hertfordshire провел исследование. Оно основывалось на опросе 445 пользователей в Великобритании, и его результаты были предоставлены Британскому психологическому обществу. «Фанатами», т.е. зависимыми себя считают 46% пользователей. Эти люди постоянно находятся в Интернете и считают это замечательным. Большинству из тех, кто считает себя зависимым, около 30 лет. Как видно, на сетевую иглу «садятся» далеко не только подростки и студенты. Отличается, что быстрее и чаще привыканию подвержены гуманитарии, притом с высшим образованием. У многих из них само понятие зависимости от сети вызывает активную неприязнь, хотя они и подмечают сильную склонность к виртуальному общению. (9)

Исследование, проведенное Кимберли Ян психологом из Питтсбургского университета в Бредфорде, вызвало новую волну дискуссий по вопросу наркотического пристрастия к Интернету.

Исследования Ян опирается на результаты ответов 196 человек на составленный ею тест (он доступен по адресу – www.netaddiction.com)Около 25% респондентов отметили, что попали на крючок в течение первых шести месяцев активной работы в Сети, еще 58% приобрели зависимость в течение года. При этом 52% опрошенных одновременно проходили курс терапии, связанный с другими пристрастиями (алкоголизм, наркомания, азартные игры), а 54% испытывали депрессию. Поскольку на вопросник Кимберли Ян отвечали люди, заведомо испытывающие определенные проблемы (плюс незначительное число любопытных), выборка, очевидно, не представительна для всей Интернет-популяции. Критике специалистов подвергся и сам набор вопросов психолога. Основываясь на результатах опроса, а так же используя статистические данные по распространенности алкоголизма, Ян пришла к выводу о том, что 5-10% людей, активно использующих Интернет в своей практике, испытывают определенные проблемы. Исследовательница полагает, что наибольший урон карьере, дружеским и семейным отношениям наносит увеличение времени, проведенного он-лайн, и, как следствие, оттеснение реальной жизни на второй план. По результатам исследования психолог приводит методику для преодоления пристрастия. (10)

У современного человека множество возможности приятно провести время, но он ищет все новые и новые. Сеть в этом ряду занимает свое особое место. Сеть не вызывает физиологической зависимости, а только лишь психологическую. Это может послужить аргументом в ее защиту: сеть – «экологически чистый» помощник от стрессов.

**Причины зависимости от Интернета**

Лаборатория труда Института психологии РАН изучал стресс у пользователей ЭВМ, основное внимание уделяя неблагоприятным реакциям человека в процессе компьютеризированной деятельности. Ими отмечены значительные физиологические изменения у пользователей ЭВМ: появление многочисленных жалоб на беспокойство, раздражительность, нервозность, снижение настроения, повышенную утомленность, нарушение сна. Зрительное, мышечное, умственное утомление.

Как известно, освоение любой новой деятельности, под которой можно понимать и компьютеризацию, включает в себя как необходимое условие контроль (произвольный и непроизвольный) над действиями, с другой стороны – в качестве самоконтроля как свойство личности и показателя развитости мотивационно-волевой сферы.

Были проведены экспериментальные исследования, получены результаты и сделаны следующие выводы:

1. В качестве основного фактора, определяющего отношение человека к компьютеризации трудовой деятельности и его фиксацию на субъективных трудностях, выступает утрата контроля над деятельностью, связанная с неосвоенностью новой ситуации.
2. Стрессогенность фактора утраты контроля над деятельностью определяется взаимодействием объективных условий и мотивационно-волевой диспозицией личности – модусом контроля над деятельностью. Основной устойчивости испытуемых к стрессу и ориентации на достижении успеха является высокая продуктивность деятельности без значительного психического напряжения в сочетании с активностью, инициативностью, уверенностью в себе и оптимистической оценкой ситуации.
3. Если доминирующей чертой личности испытуемых является высокая тревожность, то отсутствие уверенности в себе и высокая чувствительность к неудачам обуславливает их низкую активность в жизни и стремление избегать ситуаций, способных нанести ущерб самооценке. Вынужденно оказавшись в ситуации утраты контроля, они склонны реагировать ростом внутренней напряженности, которая не позволяет разрешать эти ситуации оптимальным образом.(11)

Казалось бы, что профессиональная деятельность пользователей ЭВМ и работа пользователей Интернета имеет мало общего. Но проблема, которую испытывают и те и другие, похожа: модус зависимости при работе с компьютером. Эксперимент Лаборатории труда помогает понять причины психической зависимости пользователей Интернета.

Глубокое влияние Интернета на психику и сознание пользователя объясняется так же и спецификой, ключевыми моментами «эффекта виртуальной реальности», которыми выступают «погружение», т.е. ощущение присутствия в виртуальном мире и интерактивность, т.е. возможность взаимодействовать с объектами этого мира и влиять на них.

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности пользователей. Он содержит все, чем может быть увлечен пользователь. И это еще одна причины, объясняющая пристрастие к Интернету.

Интернет – зависимость связана с такой проблемой современности. Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий проведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Например, компьютерная игра становится механизмом бегства определенной части детей и молодежи от реальности. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» постиндустриальной эпохи были наркотики, а в информационную им станут компьютерные игры.

Пользователям с синдромом Интернет – зависимости необходима психологическая и психотерапевтическая помощь.

**Основные пять типов интернет-зависимости**

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятиям киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – преобладающее виртуальное общение в чатах, форумах и тп.
3. Навязчивая потребность в Сети – совершение покупок в интернет-магазинах и участие в виртуальных аукционах, конкурсах лотереях.
4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, беспорядочный поиск информации.
5. «Гейм-зависимость» – пристрастие к компьютерным играм (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии Warcraft и StarCraft, квесты).

**Виртуальное «зависание»**

Все виды деятельности, осуществляемые посредством Интернета, такие как общение, познание или игра, обладают свойством захватывать человека целиком; они не оставляют ему времени и сил на реальную жизнь. В связи с этим сегодня специалисты интенсивно обсуждают заболевание «интернет-зависимости» или «интернет-аддикации» (Internet Addiction Disorder).

Термин «Интернет-зависимость» еще в 1996 году предложил доктор Айвен Голдберг. Ученый исходил из предложения о том, что у человека может развиться патологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных действий и эмоций. По мнению ведущих специалистов, возникновение интернет-аддикации не подчиняется законам формирования традиционных зависимостей, например, от сигарет, наркотиков, алкоголя, а также азартных игр. Если для приобретения последних требуются годы, то Интернет-зависимость наступает гораздо быстрее. Как показывают данные психологов, подавляющее большинство людей приобретают Интенет-синдром в течение полугода после начала работы в Интернете.

Интернет-расстройствам более подвержены гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, тогда как специалисты по компьютерным сетям приобретают Интернет-зависимость крайне редко. Среди подверженных зависимости преобладают мужчины, они составляют 67%. Однако, по данным исследования, проведенным Университетом Хертфордшира (Великобритания), пол в данном виде заболевания роли не играет.

Недавно ученые получили данные о том, что среди тех, кто страдает интернет-зависимостью, очень часто встречаются люди, подверженные другим зависимостям – алкоголики, патологические игроки или сексуально озабоченные. Одним словом, за проявлениями зависимости от Интернета нередко скрываются другие психические отклонения.

Пребывание в сети дает возможность человеку ощутить себя в роли творца, пересоздать собственную жизнь и окружающий мир. Специалисты утверждают, что люди, «подсевшие» на Интернет, в действительности очень часто одиноки или испытывают проблемы в общении. Кимберли Янг, одна из главных специалистов по киберболезням, выяснила, что Интернет-зависимые, как привило, «пасутся» в чатах. Янг отмечает, что если обычные пользователи занимаются преимущественно сбором информации, то Интернет-зависимые «зависают» на общении.

Человек, заболевший Интернет-зависимостью, стремиться уйти от своих жизненных проблем в виртуальный мир и там изменить свое психическое состояние. Вместо решения проблемы «здесь и сейчас» он выбирает искусственное перемещение в идеальную жизнь. Конечно, подобное поведение свойственно всем людям, но проблема патологической зависимости возникает тогда, когда стремление отключиться от реальности начинает доминировать, и становится центральной идеей человека.

По данным проведенных социологических опросов, в Интернете людей привлекает анонимность, доступность, безопасность и простота использования. Интернет-зависимые люди зачастую являются аутсайдерами в жизни и используют сеть для получения социальной поддержки, психологического и сексуального удовлетворения, а также возможности создания нового «Я», которое получает признание окружающих таким образом. Привыкание к Интернету можно определить как расстройство волевого контроля без употребления химических веществ.

Виртуальный «психодром»

Как и любое заболевание, Интернет-аддикация имеет свои психологические последствия. Одним из них является постоянное увеличение количества времени, которое человек проводит в виртуальной реальности и как следствие этого пренебрежение настоящими друзьями и семьей.

Так, недавно американский суд лишил родительских прав 35-летнюю жительницу мать Флорида Пэм Олбридж, которая так увлеклась Интернетом, что перестала уделять должное внимание двум своим детям 7 и 8 лет. После развода с мужем она поставила в своей спальне компьютер, повесила на дверь замок и проводила у машины целые сутки, не отвечая не призывы детей. После проведенного психологического обследования, специалисты обнаружили у миссис Олбридж признаки «синдрома Интернета».

Еще одним следствием Интернета является состояние депрессии без компьютера. Американские психологи провели опрос 200 человек с целью сравнения их реакции на другие стрессовые ситуации. Результаты показали, что каждый восьмой из участников эксперимента считает сбой в работе большим несчастьем, чем разрыв отношений с другом; 68% опрошенных заявили, что посещение тещи по сравнению с компьютерным сбоем просто ерунда; 38% предпочли бы ездить на работу в набитом битком автобусе, чем увидеть на мониторе слова: «Обнаружена ошибка. Требуется перезагрузка.»

Интернет-зависимые игнорирует повседневные жизненные заботы, так же как и интересы близких. Причем влияние нормальных людей на больного приводит к обратному эффекту. Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить его использование Интернета. Подобно алкоголикам, которые скрывают свою зависимость, Интернет-зависимые начинают лгать о количестве времени, проведенного в Интернете.

У больных часто возникают финансовые проблемы. Например, в 1996 году одна американка потратила около 800 долларов в месяц на оплату он-лайн-счетов. Вместо того чтобы уменьшить количество времени, проведенного в сети, и избежать больших расходов, люди не останавливаются до тех пор, пока на их счету не закончатся все деньги. Однако сегодня все провайдеры в США предоставляют бесплатный доступ к сети.

Конечно, физический вред здоровью Интернет-зависимость не так очевидна, как цирроз печени при алкоголизме или высокая вероятность инсульта при использовании кокаина. Риск для здоровья при использовании Интернета минимален, но заметен. У человека возникает тенденция засиживаться в Интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует Интернет до двух, трех часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. Бессонные ночи, употребление кофе и других тонизирующих средств способствую появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека. После этого вероятность какого-либо заболевания резко повышается. Вдобавок сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы – к различным заболеваниям глаз.

Недавно американский доктор Дэвид Льюис обнаружил новый компьютерный синдром, который получил название FAT-синдрома, что в переводе означает предпраздничное беспокойство из-за технологических новинок.

Оказывается, большинство родителей испытывает нервное потрясение перед праздниками. Так как взрослые значительно хуже своих детей разбираются в новых технологических штучках, они бояться выглядеть технофобами и приобрести не самое последнее слово компьютерной техники. И при этом родители предпочитают молча страдать и покупать игрушки, не разбираясь в том, что они из себя представляют.

В то же время слишком увлеченные игры на новоприобретенных «Dreamcast», а для счастливчиков и «Playstation 2», могут быть весьма опасны для здоровья детей. Чрезмерное использование игровых манипуляторов в большинстве случаев приводит к повторяющимся травмам. Доктор Диана Макгрегор приводит в качестве примера случай с 11-летним мальчиком, который после многочасового сидения с пультом в руках начал испытывать настолько острые боли в предплечьях, что даже не мог держать карандаш.

# Виртуально-сетевой роман

Трудно себе представить, что муж, который, никогда не проявляя открытого интереса к эротической литературе, станет «скачивать» непристойные картинки. А жена, у которой никогда и в мыслях не было позвонить в службу секса по телефону, будет посещать эротические чаты или заниматься сексом по телефону с мужчиной, с которым она познакомилась в Интернете. Однако это так. Более того, по статистике, счастливые браки, длившиеся 15,20 или даже 25 лет, заканчиваются разводом после трех или четырех месяцев киберзависимости.

Вообще киберсекс и романтические беседы представляются безобидными развлечениями, ведь люди порой живут за тысячи километров друг от друга. Но при всей кажущейся безобидности подобные знакомства наносят непоправимый вред реальным отношениям между супругами – они просто не оставляют времени для живого общения. Киберсексуальное приключение, как правило, начинается с просмотра порнографии или занятий киберсексом. По данным проведенных исследований, мужчины обычно смотрят порнографию, а женщины предпочитают сразу переходить к делу. В большинстве случаев общение с таким он-лайн - «друзьями» выглядит весьма волнующе.

Интернет создает привлекательные условия для занятий виртуальным сексом. Во-первых, анонимность электронных связей позволяет многим тайно посещать эротические чаты, не боясь быть узнанными или пойманным своим супругом. Сохраняется в тайне место жительства и работы виртуального любовника. Обычно компьютерное любовное приключение начинается в чатах, где люди могут общаться в реальном времени, подписываясь выдуманными именами. Именно анонимность и приватность посылаемых сообщений могут стать первыми шагами к возникновению киберзависимости. Очень скоро безобидные беседы могут превратиться в эмоциональные разговоры, которые перерастают в виртуальную измену.

Часто любопытная жена или муж заходят в чат под псевдонимами. Сначала они просто хотят убедиться в безобидности виртуальной измены, которая и не кажется таковой из-за отсутствия физического контакта. Но вскоре супруги начинают тщательно скрывать друг то друга свое время препровождение в Интернете.

По уверению специалистов, для совершения киберизмены совсем не обязательно получать удовлетворение от занятий киберсексом. Исследования показывают, что жена, которая чувствует себя одинокой рядом с мужем, вполне довольна тем, что в разнообразных чатах она окружена множеством виртуальных любовников. Сексуально неудовлетворенный муж за считанные минуты может превратиться в неутомимого Казанову, за которого будут драться все женщины.

У киберзависимых людей наблюдаются изменения в характере, настроении и поведении. Например, нежная и ласковая жена может стать холодной и безучастной, а веселый и жизнерадостный муж – спокойным и серьезным. Как показывают исследования, Интернет-зависимые люди теряют интерес в реальным сексуальным партнерам.

Легкая возможность бегства от реальной, полной стрессов жизни завлекает человека в виртуальный мир фантазий. Виртуальные отношения кажутся вполне идеальными. Но не стоит забывать о том, что сам по себе Интернет – нейтральное средство получения новой информации, а бесконечно интересным и живым делает его фантазия человека.

В США уже созданы клиники для лечения интернет-зависимости. В Гарварде, штат Массачусетс, врач-психиатр Марисса Орзак открыла клинику для лечения компьютерной зависимости еще в 1996 году. На своих сеансах психиатр старается определить причину, по которой Интернет так притягивает к себе пациентов. «Мы не можем обращаться с больными как с алкоголиками,- поясняет Марисса,- так как в современном мире компьютеров полное воздержание невозможно. Мы пытаемся лечить эту болезнь как, например, расстройство аппетита» Если последствия зависимости от алкоголя или наркотиков хорошо изучены, то возможность долговременного наблюдения за интернет-аддикацией отсутствует. На разработку этой области не претендует никто, кроме клинических психологов. Доктор Кимберли Янг создала в Бредфорде, штат Пенсильвания, клинику лечения интернет-зависимости он-лайн. Пациенты со всего мира могут получить у нее консультацию по телефону, по электронной почте или задать вопрос на форуме клинки. Так, 50-минутное участие в форуме клиники обойдется интернет-наркоманам в 89 долларов.

**Результат исследования интернет-зависимости у старшеклассников школы № 18**

В ходе работы над темой «Интернет-зависимость и ее психологическая характеристика» я провел небольшое диагностическое исследование в форме опроса, целью которого было изучение отношения старшеклассников нашей школы к компьютеру и Интернету. Для этого мною была разработана анкета, состоящая из десяти вопросов закрытого характера. Я использовал письменный вариант опроса учащихся (см. приложение, стр.27).

Также я использовал «Анкету идентификации компьютерной игровой зависимости (геймер-аддитивности)» (перефразированный тест на алкогольную зависимость), успешно применяющую на протяжении 5 лет методику психологами за рубежом.

Было опрошено 90 учащихся девятых, десятых, одиннадцатых классов школы № 18.

**Результаты анкетирования:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| А | 0% | 47% | 30% | 6% | 7% | 88% | 0% | 58% | 93% | 8% |
| Б | 23% | 16% | 57% | 20% | 80% | 6% | 90% | 42% | 7% | 35% |
| В | 77% | 18% | 9% | 63% | 9% | 6% | 10% | 0% | 0% | 57% |
| Г |  |  | 4% | 11% | 4% |  |  |  |  |  |

**На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы:**

1. Старшеклассники считают Интернет полезным открытием.
2. У учащихся старших классов школы №18 наблюдается потребность в Интернете, которая, прежде всего, помогает в учебе.
3. Большинство старшеклассников не опасается влияния компьютера и Интернета на их здоровье.
4. У 13% наблюдается синдром интернет-зависимости.

**Результаты методики «Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости (геймер-аддитивности)» :**

Высокий уровень игровой зависимости – 15 %

Средний уровень игровой зависимости – 28 %

Низкий уровень игровой зависимости – 53 %

Причем компьютер дома имеют 47 % детей, а в компьютерыне клубы ходят 18 % детей.

**На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы:**

1. Уровень игровой зависимости у детей играющих в компьютерных клубах чрезвычано высок.
2. У детей имеющих компьютер дома и детей играющих у друзей средний уровень игровой зависимости.
3. Низкий уровень зависимости наблюдается у детей играющих у друзей.

**Заключение.**

**Сложная реальность.**

В своей курсовой работе я попытался раскрыть понятие Интернет – зависимости, дать ей психологическую характеристику, рассмотреть причины этого явления и проверить существование Интернет – зависимости. Гипотеза оказалась верна: у детей среднего и старшего школьного возраста существует Интернет-зависимость и игровая зависимость.

В ходе работы над рефератом я столкнулся с фактом, свидетельствующем о том, что синдром Интернет – зависимости мало описан в научной литературе нашей страны. В основном исследования по данному вопросу ведутся за рубежом.

Таким образом, изучение проблемы «компьютер-психика» пока еще не закончено, и нам предстоит узнать много неизвестного сегодня о «подводных течениях» Интернета в реке нашей жизни.

Заканчивая свою работу, я делаю следующие выводы:

1. Гипотеза оказалось верной: у детей среднего и старшего школьного возраста существует Интернет-зависимость и игровая зависимость.
2. Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание человека.
3. Я считаю, что говорить о синдроме Интернет – зависимости однозначно нельзя. Не все пользователи Интернета «поглощаются» виртуальной реальностью и приобретают психическую зависимость.
4. На мой взгляд, негативное влияние Интернета находится в прямой пропорции от личности пользователя.
5. Зачастую Интернет–зависимость – это следствие гиперкомпенсации внутриличностных проблем человека. Мне кажется, что в таких случаях Интернет хотя бы частично помогает человеку.
6. Воспитание компьютерной культуры, самовоспитание пользователей – вот противоядие Интернет – зависимости.
7. Говорят, что Интернет – благо «нового поколения», я согласен с этим и надеюсь, что новое поколение воспользуется Интернетом во благо.

**Анкета.**

1. Сколько вам лет?

а) 0 – 10;

б) 11 – 15;

в) 16 и старше.

1. Где вы пользуетесь компьютером?

а) дома;

б) у друзей;

в) в клубе.

1. Сколько времени вы проводите в Интернете?

а) менее двух часов в месяц;

б) более двух часов в месяц;

в) более двух часов в день;

г) более пяти часов в день.

1. Какие сайты в Интернете вы посещаете чаще всего?

а) сайты знакомств;

б) игровые, развлекательные сайты;

в) поисковые сайты;

г) сайты, где есть чат-комнаты.

1. 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.

1. Как влияет Интернет на ваше общение с окружающими?

а) никак не влияет;

б) с появлением Интернета стал (а) меньше общаться с друзьями;

в) Интернет заменяет мне реальное общение;

1. Влияет ли Интернет на вашу учебу (работу)?

а) не влияет;

б) Интернет помогает мне учиться (работать);

в) мешает учебе (работе);

1. Как вы считаете, Интернет влияет на ваше здоровье?

а) не влияет;

б) влияет незначительно;

в) здоровье значительно ухудшилось.

1. Ваше отношение к Интернету.

а) считаете полезным открытием;

б) вам все равно;

в) считаете, бесполезной тратой времени;

1. Сколько времени вы пользуетесь Интернетом?

а) меньше года;

б) больше года;

в) больше трех лет.

**Анкета  
идентификации компьютерной игровой зависимости  
(геймер-аддитивность)**

**Верны ли эти утверждения?**

1. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?  
2. Вы постоянно ощущаете недостаток времени, проведенного за компьютерными играми, постоянно хочется играть подольше?  
3. Вам приходилось просить учителей, руководителей или родителей заменить хотя бы часть занятий компьютерными играми.  
4. Вы чувствуете, что Вам не всегда удается сразу же прекратить игру.  
5. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере.  
6. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали.  
7. Были случаи, когда Вы шли на риск создать неприятности в учебе или личной жизни из-за компьютерной игры.  
8. Вам приходилось обманывать родителей, педагогов, врачей или других людей, чтобы скрыть свое увлечение компьютерными играми.  
9. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходили родители, учителя, друзья.  
10. Считаю, что лучшие игры это 3D-экшин (Doom, Quake, Cont.Str., St.Trek Voyager и т.п.)  
11. Считаю, что именно те, кто не играет в 3D-экшин и прочие такого рода игры - Ламеры.  
12. У Вас дома более 3-х дисков с играми 3D-экшин, которые вы часто используете.  
13. Вы не раз использовали компьютерные игры для ухода от проблем реальной жизни.  
14. Вам приходилось садиться за компьютерную игру чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, беспомощности, раздраженности) или просто чтобы успокоиться.

Сколько утверждений здесь справедливы для Вас?

Интерпретация результатов:  
**Если испытуемый ответил утвердительно более чем на 5 вопросов** – **высокий уровень** игровой зависимости, игровая зависимость как свершившийся факт.

**Утвердительный ответ на 3 и более вопроса** – **средний уровень** зависимости, проблема актуальна.

Если испытуемый дал **3 и более утвердительных ответа – результат низкий.**

**Библиография**

1. Балонов И.М. «Компьютер и подросток» М., 2002 г. стр. 32-58.
2. Бирюков В. «Сеть и наркомания». Компьютерный еженедельник «Компьютерра» №16, 1998г., стр.13-15.
3. Боровиков А.М. «Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности». Психологический журнал т.21, №1, 2000г., стр.75-68.
4. Вересаева О. «Психология и Интернет на пороге ХХI века». Психологическая газета №12, 1996 г., стр.4-6.
5. Дроздов А.Ю. «Издержки «виртуального зазеркалья», или кое-что о феномене компьютерной агрессивности». М., 1997 г.
6. Кудрявцев В. «Интернет, или «экологически чистый» наркотик». Журнал «Воспитание школьников» №5, 1995 г., стр.35-40.
7. Наталья Боровкова, журнал «Человек и наука», статья 3«Виртуальное зависание», февраль 2002 год.
8. Фигурнов В.Э. «IBM PC для пользователей». Краткий курс. М., 1997 г.
9. P. Mycle “About Internet and us”. Cannover, 2004 г.

Указатель ссылок на используемый источник информации.

1. – Дроздова А.Ю. «Издержки «виртуального зазеркалья», или кое-что о феномене компьютерной агрессивности».
2. – Фигурнов В.Э. «IBM PC для пользователей». Краткий курс.

(3), (9) – Вересаева О. «Психология и Интернет на пороге XXI века».

(4), (5), (7), (8) – Кудрявцев В. «Интернет, или «экологически чистый наркотик».

(6), (10) – Бирюков В. «Сеть и наркомания».

(11) – Боровиков А.М. «Модус контроля как фактор стессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности».

(12) – Анкета «Исследование интернет-зависимости» у старшеклассников школы №8.