

Интернет - всемирная компьютерная сеть, объединившая в последние годы множество компьютеров в единую информационную систему. Он стал неотъемлемой частью современного общества. Интернет стремительно ворвался в сферы образования, торговли, услуг, он создает новые формы общения и обучения. Но вместе с ним появилось и много новых проблем. Одной из таких проблем стала Интернет-зависимость. Данная проблема очень актуальна, так как за последние годы стремительно увеличивается число зависимых людей от Интернета. Особенно Интернет-зависимость очень распространена среди молодежи, поэтому и необходимо знать ее причины и симптомы.

Интернет-зависимость в настоящее время

Жизнь человека, как и всего живого на планете, находится в зависимости от окружающего мира - и все мы в какой-то степени приспосабливаемся к нему. Эта зависимость может быть как позитивной, так и негативной, как открытой, так и скрытой. Например, все мы зависим от необходимости потреблять пищу - эта зависимость позитивная, поскольку способствует нашему выживанию. Хотя при определенных условиях и она может стать деструктивной. То же самое можно сказать и об Интернет-зависимости.

1.1 История возникновения Интернет-зависимости

По данным психолога Жичкиной А. явление Интернет-зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. Интернет-зависимость определяется, как "навязчивое желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line. Доктор Кимберли Янг, директор Центра Интернет-зависимости (University of Pittsburgh-Bradford), изучившая более 400 случаев данной проблемы, считает, что каждый, у кого есть доступ к модему и выходу в Интернет, может стать Интернет-зависимым, причем наибольшему риску подвергаются владельцы домашнего компьютера. Согласно доктору Янг, типичный Интернет-зависимый, вопреки сложившемуся стереотипу компьютеромана – это женщина около тридцати пяти со средним образовательным уровнем. Пока нет достаточно достоверных данных, но по предварительной оценке Кимберли С. Янг от 1 до 5 процентов использующих Интернет впали в зависимость от него. К. Янг, исследуя Интернет-зависимых, выяснила, что они чаще всего используют чаты (37 %), MUDs (Многопользовательские игры) (28%), телеконференции (15 %), E-mail (13 %), WWW (7 %), информационные протоколы (ftp, gopher)

(2%) . Приведенные сервисы Интернета можно разделить на те, которые связаны с общением, и те, которые с общением не связаны, а используются для получения информации. К первой группе относятся чаты, телеконференции, E-mail, ко второй - информационные протоколы. Янг отмечает, что в этом исследовании было также установлено, что "Интернет-независимые пользуются преимущественно теми аспектами Интернет, которые позволяют им собирать информацию и поддерживать ранее установленные знакомства. Интернет-зависимые преимущественно пользуются теми аспектами Интернета, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в высоко интерактивных средах". То есть, большая часть Интернет-зависимых пользуется сервисами Интернет, связанными с общением. Поскольку большую часть Интернет-зависимых в исследовании Янг составили те, кто пользуется сервисами Интернет, основной частью которых является общение, то ее выводы относительно всех Интернет-зависимых касаются скорее именно этой группы людей. Хотя, исходя из данных Янг, можно выделить две совершенно различных группы пользователей: висящих на общении ради общения (91 %) и висящих на информации (9%). Но в ее исследовании такие группы Интернет-зависимых не выделялись. Относительно того, какие особенности Интернета являются для них наиболее привлекательным, 86 % Интернет-зависимых назвали анонимность, 63% - доступность, 58 % - безопасность и 37 % - простоту использования. По данным Янг, Интернет-зависимые используют Интернет для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности "творения персоны", вызывая тем самым определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих.

Что такое Интернет-зависимость?

Активное внедрение информационных и коммуникативных технологий внесло глубокие изменения во все сферы жизни человека, в том числе и в образования. Перед образовательным сообществом сегодня стоит задача подготовить детей к жизни в информационном пространстве. Но, к сожалению, влияние глобальной сети на человека может быть и пагубным. Здесь рассматривается ключевое понятие и типы- «Интернет-зависимости». Что же такое зависимость?

Зависимость – навязчивая потребность, подвигающая человека к определенной деятельности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности.

Зависимость начинается тогда, когда стремление ухода от реальности,

связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем (например, бытовых, социальных), но и останавливается в своем личностном развитии. Этому процессу могут способствовать биологические (например, индивидуальный способ реагирования на алкоголь, как на вещество, резко изменяющее психическое состояние), психологические (личностные особенности, психотравмы), социальные (семейные и внесемейные взаимодействия) факторы. Зависимость включает в себя не только действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения. Компьютерная зависимость ведет не только к распаду личности или семьи, но и к разрушению общественных отношений. Молодой и неопытный человек, не умеющий ориентироваться в сложных хитросплетениях социума, вряд ли успешно пройдет собеседование у работодателя или заинтересует представителя противоположного пола .

К сожалению, количество людей, подверженных компьютерной зависимости, постоянно растет. И это тревожный симптом. Эта проблема становится не менее опасной, чем наркозависимость и алкоголизм. Как ни старается общество ограничить доступ к химическим стимуляторам (запрещает продажу спиртных напитков детям и рекламу табака, ведет борьбу с распространением наркотиков и т.д.), полностью изжить их употребление не удалось ни в одной стране мира. А компьютер всегда рядом, и запретить или ограничить его использование невозможно .

Последние два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета. Через Сеть делаются покупки, реализуются игровые и даже сексуальные пристрастия. Интернет сильно облегчает жизнь, но у каждой медали есть обратная сторона. Стала актуальной проблема чрезмерного (патологического) использования Сети как у подростков, так и у взрослых. Интенсивно обсуждается и исследуется феномен зависимости от Интернета, или Интернет-аддикции .

Аддикция (англ. addiction — зависимость, пагубная привычка) - в широком смысле означает ощущаемую человеком навязчивую потребность в определенной деятельности. В более узком смысле - это патологическое влечение к чему-либо, что увеличивает риск развития психических заболеваний и/или связано с персональными или социальными проблемами. На пользователей всемирная Паутина оказывает воздействие, похожее на наркотическое. Находясь в интернете, 63 % респондентов сильнее ощущают тягу к авантюре, 55 % ведут себя более самоуверенно, 66 % готовы фантазировать или, проще говоря, приврать о себе, 64 % становятся смелее, 53 % сексуальнее, 75 % чувствуют, как уходит стресс.

Основные типы Интернет-зависимости:

- Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) — бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам (приводит к привыканию, за которым следует ухудшение настроения

и психические расстройства);

- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети;
- возможность анонимных социальных интеракций (здесь особое значение имеет чувство безопасности при осуществлении интеракций, включая использование электронной почты, чатов и т.п.);
- реализация собственных представлений, фантазий, невозможная в обычной жизни;
- широкая возможность поиска собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям;
 - неограниченный доступ к информации — «информационный вампиризм».

Симптомы Интернет-зависимости

Основные симптомы Интернет-зависимости:

- навязчивое желание проверить почту;
- сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором;
- вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы;
- потеря ощущения времени on-line;
- более частое общение on-line, чем при личной встрече;
- постоянное ожидание очередной on-line сессии или воспоминания о предыдущей;
- жалобы окружающих на ваше чрезмерное долгое сидение в Интернете;
- игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;
- вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности;
- появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;
- отрицание наличия зависимости.

Профессиональный психолог Чистая А. в своей статье выделяет симптомы Интернет-зависимости, которые делятся на 2 вида:

- *психологические;*
- *физические.*

Психологические симптомы включают в себя:

- 1 хорошее самочувствие за компьютером;
- 2 невозможность сократить время пребывания в Интернете;
- 3 увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- 4 пренебрежение семьей и друзьями;
- 5 ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- 6 проблемы с работой или учебой .

Физические симптомы включают в себя:

- 1 синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- 2 сухость в глазах;
- 3 головные боли по типу мигрени;
- 4 боли в спине;
- 5 нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- 6 пренебрежение личной гигиеной;
- 7 расстройства сна, изменение режима сна.

Признаки и избавление от Интернет-зависимости

Признаки Интернет-зависимости

Самый важный признак того, что у вас начала развиваться интернет-зависимость, это чрезмерное увлечение интернет-ресурсами, причем вы не просто интересуетесь всем на свете через интернет, а посещаете те или иные сайты без причины, машинально. Например, проверяете почту не потому, что должно прийти важное письмо, а потому что вы просто хотите ее проверить, вам нравится процесс открывания почтового ящика в ожидании увидеть там непрочитанное послание.

Чрезмерное увлечение интернетом сложно заметить самому, чаще всего это делают окружающие нас люди. По их встревоженному «Ты слишком много сидишь в сети!» можно сделать вывод, что ваша безобидная болтовня по аське занимает все ваше свободное время, не оставляя места реальному общению с близкими и друзьями.

Также интернет-зависимость можно распознать по тому, например, что вам легче написать кому-то электронное письмо, нежели позвонить, вам приходят заоблачные счета за Интернет и электричество, в любое заведение, куда вы приходите отдохнуть с друзьями, вы первым делом спрашиваете: «У вас Вай-Фай есть?», а утром, вместо чашечки ароматного кофе, вы сломя голову бежите к рабочему компьютеру, чтобы посмотреть погоду на месяц вперед.

Избавление от Интернет-зависимости

Как избавиться от Интернет зависимости? - этим вопросом на протяжении

более десятка лет задаются врачи и родители тех детей, которые имеют с этим проблемы. Поскольку Интернет-зависимость до сих пор не считается официально болезнью, значит и лечения от нее, как такового, нет. Однако существует профилактика Интернет-зависимости. Первым и самым важным правилом является возвращение в реальную жизнь любым путем. Чтобы избежать такой болезни, как Интернет-зависимость, нужно чаще проводить время с родными и близкими людьми, гулять с друзьями в реальном времени и пространстве, вспомнить о былом хобби и снова увлечься им, заняться спортом, прочитать интересную книгу.

Если же человек совсем не представляет свою жизнь без всемирной паутины, тогда ему полезно будет выехать на природу, на несколько дней полностью отказавшись от интернета. Такому человеку обязательно надо начать формировать новые связи, знакомиться и встречаться с новыми интересными людьми.

Поскольку интернет-зависимость часто возникает как результат побега от мирских проблем из-за неспособности или нежелания их решить, то следует обратить внимание на то, что всё-таки человек может предпринять для решения своих насущных проблем. Решить проблемы — значит избавиться себя от тяги к интернету. Помните: корень всех проблем кроется в нас самих. Найдя ответы на вопросы в себе, мы сможем выйти из любой ситуации.

Тип личности, склонный к зависимости

Создание тех или иных видов зависимостей предполагает определенный тип личности. Этот тип личности Янг (Young, 1999) называет зависимым, так как люди, имеющие такие черты, попадают в группу риска в отношении злоупотребления вредными веществами, психологической зависимости от другого человека, зависимости от еды, Интернет-зависимости. Этими чертами являются: крайняя несамостоятельность, неумение отказать, сказать "нет" из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением; нежелание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям; все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения.

Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества и желание его избегать. Часто происходит социальная дезадаптация, которая характеризуется:

- узким кругом общения (возможно общение со многими людьми, но очень поверхностное);
- неумением высказать, поделиться своими переживаниями с окружающими;
- дефицитом близких отношений, импульсивностью;

- неумением спланировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность (как следствие возможно отсутствие постоянной работы).

То есть в формировании Интернет-зависимости на первый план выходит стремление к бегству от реальности, к отключению от имеющихся переживаний. Чем сильнее активизирован этот драйв, тем более деструктивное и злокачественное течение у зависимости.

Итак, исследователи приходят к выводу, что для формирования Интернет-зависимости нужен прежде всего, определенный тип личности, характеризующийся слабой волей, несамостоятельностью и пассивностью. Страх одиночества и неумение создать широкий круг общения в реальной жизни они могут с лихвой восполнить в Интернете, который предоставляет им практически неограниченные возможности для общения, а также для воплощения своих фантазий (это происходит в on-line играх).