

Методическое пособие на тему:
«Интернет: За и Против. Интернет-зависимость»

**«Интернет изменяет всё, чего бы ни коснулся,
а касается он практически всего».**
Джон Эллис

Вы когда-нибудь задумывались об этих двух словах: «Интернет – зависимость»? Думаю, большинство пользователей и заядлых любителей Интернета размышляли на эту тему, но точно практически каждый из Вас, себя не считал и не считает – Интернет зависимым!

Данное методическое пособие рекомендуется провести психологам, классным руководителям, учителям информатики среди учащихся и учителей средних общеобразовательных школ для выявления степени зависимости от Интернета.

Содержание:

Введение

Основная часть:

Глава 1. Литературный обзор темы

Интерес, порождающий манию

История возникновения «Интернет-зависимости»

Симптомы зависимости.

Причины и последствия Интернет зависимости

Глава 2. Компьютер и здоровье

Долгое сидение за компьютером вредит здоровью

Проблемы, связанные с мышцами и суставами

Электромагнитное излучение

Правила безопасности

3. Практическая часть:

Глава 3. Влияние Интернет-зависимости на развитие личности школьника

Выводы. Как положить конец интернет-зависимости.

Работа по профилактике Интернет-зависимости обучающихся

Заключение

Литература

Введение.

XXI век называют веком информационных технологий и систем телекоммуникаций, а это означает не только улучшение качества жизни людей, но и порождение новых проблем. Информационная среда меняет представление людей о пространстве и времени, воздействует на личность человека, на систему его отношений с внешним миром.

Интернет в нашей жизни перестал быть просто системой хранения и передачи сверхбольших объемов информации, превращаясь все больше в необходимость повседневной реальности огромного числа людей. Уже невозможно представить себе современное учебное заведение или организацию без компьютерных сетей, которые оказываются все более задействованными в жизни человека и всего общества в целом. Как показывает мировой и отечественный опыт, информационные технологии оказывают все более активное воздействие на психическую деятельность. В результате у пользователей компьютерных сетей возникает целый ряд интересов, мотивов, целей, потребностей, установок, а также форм психологической и социальной активности, непосредственно связанных с этим новым пространством. Наряду с этим возникает актуальная проблема выявления и оценки возможных психологических последствий информатизации, патологического использования интернета.

Проблема интернет зависимости появилась с высоким ростом популярности всемирной сети Интернет. В настоящее время средства массовой информации и Интернет играют большую роль в жизни человека и, несомненно, оказывают существенное влияние на психическое развитие человека, иногда виртуальная жизнь заменяет реальную, не говоря уже о том, что просторы Интернета содержат огромное количество сцен насилия, порождающее рост уровня агрессии молодежи.

Социальные сети негативно воздействуют на иммунную систему развивающегося организма, на гормональный баланс, работу артерий, и в особенности на процессы мышления. Всё это говорит о том, что негативное влияние социальных сетей, особенно актуально в современном мире.

Молодое поколение сейчас волнует много вопросов. Что заставляет молодежь уходить от активного образа жизни и часами просиживать в сети Интернет? Что именно привлекает их в сети, какие сайты они посещают? Почему Интернет-зависимость проявляется в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети «затягивает» субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире. Эти вопросы волнуют и меня.

В своей работе я опираюсь на исследования зарубежных ученых и социологические опросы, проводимые среди учащихся и учителей. Перед собой я поставила следующие вопросы для исследования:

1. Как определить наличие у человека Интернет-зависимости?
2. Интернет-зависимость: диагноз или приговор?
3. Как избавиться от Интернет-зависимости?
4. Как дальше Интернет будет влиять на человека?
5. Наносит ли вред здоровью Интернет-зависимость?

Глава 1. Литературный обзор темы

Интерес, порождающий манию.

К **позитивным аспектам** личностного развития при общении посредством Интернета могут быть отнесены перспективы преодоления коммуникативного дефицита и расширения круга общения, повышения информированности в обсуждаемых вопросах, защищенности от наиболее грубых манипулятивных действий, своего рода «сгущения» и компактности коммуникативного хронотопа (т.е. единства пространства/времени) при общении в реальном времени, обмена ситуативными эмоциональными состояниями и настроениями.

Основной же **негативной стороной** коммуникативного применения Интернета можно считать т.н. нарко-зависимость от Интернета, или Интернет-аддикцию: подобное общение способно целиком затягивать субъекта, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности. Само по себе наименование зависимость от Интернета выглядит спорным, если подходить к нему со строгими медико-психологическими критериями. Так, оно не представлено в официальных перечнях заболеваний, не вполне ясны и критерии, отличающие этот феномен от других человеческих увлечений (как-то: коллекционирование, страсть к покупкам, сидение перед телевизором, гипертрофированная забота о собственном здоровье и др.), не менее сильно выраженных, однако обычно не признаваемых патологическими видами зависимости. Тем не менее, представление о зависимости от Интернета, или Интернет-аддикции в достаточной степени утвердилось и в популярной, и в специальной литературе, что дает определенные основания использовать данное понятие.

Информация для человека имеет огромное значение. Компьютер и Интернет является мощным инструментом обработки и обмена Информацией. Благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Это и считается первопричиной компьютерной или **интернет — зависимости**.

Проблемы в семье, как правило, возникают в результате **недостатка внимания** к тому или иному члену семьи. К тому же **дети** пользуются возможностями Всемирной паутины почти бесконтрольно. Частота путешествий по Интернету тоже растёт с возрастом.

Интернет - зависимость (Internet addiction) - психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Если человек не сумеет сам заметить опасность, если не отгородит глухой стеной ту сферу своей жизни и деятельности, где властвует техника, от остальных сфер своей жизни и души, он превращается в духовного калеку.

Даниил Андреев.

Термин «Интернет-зависимость» ввел нью-йоркский психиатр Иван Голдберг, понимая под этим выражением не медицинскую проблему наподобие алкогольной или наркотической зависимости, а поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь.

Истинные интернетоманы (Интернет-аддикты) — люди, утратившие способность контролировать своё время в Сети.

Оно уходит на игры, покупки, участие в форумах и чатах, банальное блуждание по сайтам. У этой категории пользователей на Сеть в среднем затрачивается в 10 раз больше времени, чем на работу или учебу

Психотерапевт Мартынов С.Е. в своём интервью для новостей ответил на вопросы про Интернет-зависимость:

- Что такое Интернет общение, и какими психологическими особенностями оно обладает?

- Прежде всего, следует разграничить понятия общение в Интернете и самовыражение в Интернете. Общение в Интернете является средством коммуникации между людьми, знакомыми в реальности или готовыми осуществить это знакомство, но разделёнными физическими препятствиями. Характерной же чертой самовыражения в Интернете, происходящего посредством блогов, дневников, страничек в социальных сетях, является то, что его зрительской и читательской аудиторией является обезличенная масса Интернет-пользователей. Социальная сеть – это общение полуанонимное, имя там может быть реальным, но всё остальное представляет собой некоторый искусственно созданный конструкт. Словесный и визуальный образ человека в социальной сети хотя и является некоторым отражением его личности, содержит лишь контролируемые произвольные образы и высказывания. Эту картину можно сравнить с шарфиком, который носит человек. Наверное, этот шарфик не случаен и что-то может сказать о человеке, но гораздо больше Вы сможете понять по интонации, взгляду, жестам, особенностям речи, по ошибкам, которые человек допускает. Всего этого нет в социальной сети, потому что в ней человек выстраивает только фасад своей личности.

- А что происходит с человеком за этим фасадом?

- Человек может спокойно выставлять на всеобщее обозрение какие-либо продукты своей или чужой интеллектуальной деятельности из своего сетевого убежища и уходить от реального взаимодействия с другими людьми, в котором он должен быть ответственен за свои поступки. В реальном общении человек может ошибаться. Но решения реальных проблем и даже ошибки в этих решениях будут приносить ему реальный жизненный опыт. В иллюзорном мире Интернета человек уходит от тех вызовов, которые ему бросает реальная жизнь. Следует обратить внимание на то, что суждения человека становятся всё более категоричными, его точка зрения всё более маргинализируется, поскольку его собеседником является не живой человек, которому можно посочувствовать, которого нужно понять и можно постараться принять со всеми его недостатками, а полуанонимный юзер. Уходя от реального общения, человек плавно спускается по эскалатору своего окостеневающего мнения. В Интернете разорвано пространство диалога. Человек длительное время может находиться в сети, движимый своими инстинктами (сексуальными, ориентировочными) или следуя логике автоматического отреагирования негативных эмоций (таких, например, как гнев или страх), отказываясь при этом от способности к саморегуляции, от навыков гармоничного взаимодействия с другими людьми. Особенно актуальна эта проблема для людей, у которых эти навыки ещё не сформированы или сформированы не в полной мере. Это дети, подростки, люди с различными акцентуациями характера или расстройствами личности, а также любой даже сформировавшийся человек, оказавшийся в депрессивной или стрессовой ситуации.

- Существует ли реально проблема Интернет – зависимости?

- Жизнь человека определяется, прежде всего, его реализацией в реальном мире. Это и речемыслительная деятельность, и реальное взаимодействие с другими людьми, и удовлетворение телесных потребностей. Интернет – зависимостью чаще страдают люди, которые сталкиваются с трудностями в преодолении препятствий при удовлетворении социальных потребностей, потребности в любви и уважении, потребностей в близких отношениях. Зависимость от Интернета становится своего рода уходом от преодоления этих препятствий в реальном мире. Для одних людей это уход осознанный, для других это происходит постепенно, исподволь.

- Как распознать Интернет – зависимость?

- Нужно понаблюдать за собой. Если Вы садитесь за стол и хотите заняться какой-либо деятельностью, но при этом через несколько секунд обнаруживаете себя на странице Интернета, которую Вы открывать не планировали, когда начинали работать, результат диагностики очевиден – есть полевое поведение, есть зависимость от сети. Уже не Вы, не Ваши цели управляют Вашей деятельностью, а Интернет. Наверное, это происходит с каждым человеком, но степень зависимости всё-таки разная. Пока человек выполняет свои профессиональные и социальные задачи, в клинической терминологии он не является зависимым. Когда же человек перестаёт себя контролировать, Интернет начинает поглощать его всё больше и больше и как только в его ежедневном функционировании находится брешь, такая, как ухудшение отношений в семье, разрыв отношений с любимыми или друзьями, потеря работы, перелом ноги или длительная простуда, человек становится уязвимым для зависимости. Когда человек теряет одну из привычных сторон своей жизни, как только в сфере его интересов образуется пробоина, зависимость начинает затапливать весь «трюм» его интересов, мотивов, потребностей. Постепенно меняются ценности человека, базовые смыслы и потребности личности, меняется сама личность и вся жизнь. Зависимость вытесняет те цели и жизненные задачи, которые были у человека, появляется много лжи. Сначала человек врёт окружающим, скрывая от них, как много времени он провёл в Интернете, потом врёт себе, убеждая себя в том, что именно столько времени он и планировал уделить Интернету.

История возникновения «Интернет-зависимости».

Впервые расстройство было описано в 1995 году нью-йоркским психиатром Айвеном Голдбергом. Несмотря на то, что в цели Голдберга не входило включение этого расстройства в официальные психиатрические стандарты, предложенное им описание базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Голдберг выделил следующие основные симптомы этого расстройства:

- использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс;
- использование Интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.

В 1994 году психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала на сайте тест-опросник, направленный на выявление интернет-зависимости и получила около 500 ответов. Большинство ответивших людей были признаны согласно выбранному критерию интернет-зависимыми. Оказалось, что распространённость этого расстройства сходна с распространённостью патологической азартности и составляет от 1 до 5 % пользователей Интернета.

В 1997—1998 гг. были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике. В 1998—1999 годах вышли первые монографии по проблеме (К. Янг, Д. Гринфилд и др.). В России данный феномен изучается с 2000 года. В 2009 году состоялся симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» с участием психиатров, психологов, социологов, по материалам которого издан первый в России сборник по интернет-зависимости. В него были включены и переводы полных текстов докладов основных зарубежных исследователей этой проблемы.

Интернет-зависимость определяется, как "навязчивое желание выйти в Интернет, и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line". Доктор Кимберли Янг, директор Центра Интернет-зависимости считает, что каждый, у кого есть доступ к модему и выходу в Интернет, может стать интернет-зависимым, причём наибольшему риску подвергаются владельцы домашнего компьютера. Пока нет достаточно достоверных данных, но по предварительной оценке от 1 до 5 процентов использующих Интернет впали в зависимость от него.



Ведущий специалист в изучении интернет-зависимости **Кимберли Янг** — профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде (США), автор известной книги «Пойманные в Сеть» (англ. «Caught in the Net»), переведённой на многие языки.

Симптомы зависимости

Психиатры и психологи давно говорят об одном из характерных для 21 века расстройств – интернет-зависимости. Специалисты видят схожесть этой зависимости с азартностью. Отказ от Интернета вызывает эмоциональное возбуждение и тревогу. Группу риска составляют в основном подростки, но этим заболеванием страдают и взрослые.

Статистики утверждают, что каждый десятый интернет-пользователь является интернетзависимым. Недавно американские ученые предложили внести это расстройство в официальный справочник по психиатрии как "типичное компульсивно-импульсивное расстройство". В Китае признали интернет-зависимость официально как заболевание в 2008 году; в Финляндии даже дают отсрочку призывникам, если те страдают этим расстройством, а с 2009 года в США работают клиники, занимающиеся лечением этого недуга. Бывали случаи, когда жертвы такой зависимости несколько дней не выходили из сети и умирали от истощения.

Симптомы интернет-зависимости (в порядке нарастания серьезности):

- слишком частая проверка почты;
- сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором;
- вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы;
- жалобы окружающих на ваше чрезмерное долгое сидение за компьютером;
- потеря ощущения времени on-line;
- более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече;
- постоянное предвкушение очередной on-line сессии или воспоминания о предыдущей;
- игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;
- невозможность сократить время пребывания в Интернете;
- пропуск еды, учебных занятий, встреч или ограничение во сне ради возможности быть в Интернете;
- 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;
- «тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия супруга или других членов семьи, сопровождающееся чувством облегчения или вины;
- отрицание наличия зависимости.

При наличии трех и более признаков из данного списка можно предполагать наличие интернет-зависимости.



Физиологические симптомы интернет-зависимости:

- Сухость в глазах;
- Головные боли по типу мигрени;
- Боли в спине;
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- Пренебрежение личной гигиеной;

- Расстройства сна.



Психологические симптомы интернет-зависимости:

- Хорошее самочувствие за компьютером;
- Невозможность остановиться;
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- Пренебрежение семьей и друзьями;
- Проблемы с работой или учебой.



Социальные признаки:

- Возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе;
- Проблемы экономические, т.к. много денег приходится платить за такое удовольствие;
- Пренебрежение личной гигиеной, неряшливость.

Духовные признаки:

Потеря смысла реальной жизни - жизнь становится ненужной, пустой, лишенной смысла, что приводит к духовному обнищанию, духовной смерти.

Стадии развития интернет-зависимости.

1 стадия — интерес. Друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься.

На этой стадии человек опробует разные возможности серфинга в Интернете – общается в чатах, на форумах, конференциях на различные темы, играет. Постепенно пользователь формирует свой стиль в сети, который может компенсировать недостаток общения в реальной жизни. Например, робкий и недостаточно уверенный может в сети войти в роль агрессивного и самоуверенного человека. Общение в Интернете уже является наиболее приятной, но не основной частью жизни.

2 стадия — втягивание. Воздержание сопровождается настоящими «ломками»: и скучно, и грустно, и дела не идут на ум.

Происходит перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости. Серфер начинает все больше времени проводить в реальности, выбранной им на предыдущей стадии, увеличивает количество собеседников и тем для общения в сети, постепенно все больше отдаляясь от реальной жизни. Затем человек перестает использовать сетевые взаимодействия для достижения реальных жизненных целей, он переносит свои цели в виртуальное пространство, тогда само общение в сети становится предпочитаемым или даже единственным способом для достижения цели. Так формируется зависимость.

К примеру, наш робкий и недостаточно уверенный человек на этой стадии уже использует пространство Интернета не для углубления знаний, необходимых ему в жизни, а для повышения собственной значимости в глазах других пользователей, чувствуя себя не таким одиноким, как прежде в реальной жизни.

3 стадия — зависимость (нарушение психики).

Стадия стабилизации (переход зависимости в хроническую форму). Через какое-то время выбранное взаимодействие перестает увлекать серфера с прежней силой. Активность в сети угасает, и зависимость становится менее выраженной. Человек возвращается в реальность, но без особого желания. Зависимость сохраняется в неактивной форме, она может усилиться при появлении новых заманчивых тем и собеседников в сети или в стрессовых ситуациях.

Основные 6 типов интернет-зависимости таковы:

Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.



Перегруженность информацией — огромное количество информации, доступной во всемирной сети интернет породило новый тип компульсивного поведения. Оно заключается в бесконтрольном интернет серфинге и поиске информации по базам данных. Люди тратят много времени на поиск сбор и структурирование информации из интернета. Снижение производительности труда, как правило, связаны с таким поведением.

Пристрастие к виртуальному общению и Виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.



Онлайн знакомства и интернет отношения — люди, страдающие зависимостью от чатов, сервисов обмена мгновенными сообщениями (ICQ) или социальных сетей, чрезмерно вовлекаются в онлайн отношения, иногда вплоть до участия в виртуальном прелюбодеянии. Интернет друзья быстро приобретают все большее значение, часто в ущерб реальной жизни отношениям с семьей и друзьями. Это часто нарушает целостность семьи и семейные отношения.

Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.



Игровая интернет зависимость — зависимость от участия в онлайн играх, азартных играх, и интернет аукционах в последнее время становится серьезной проблемой в области психического здоровья.

Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет - магазинах или постоянные участия в интернет - аукционах. С появлением доступа к виртуальным казино, интерактивные игры, и онлайн аукционам, зависимые люди теряют значительные суммы денег, пренебрегают служебными обязанностями или значимыми отношениями.

Пристрастие к просмотру фильмов через интернет, когда больной может провести перед экраном весь день, не отрываясь, из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.

Киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом. **Сексуальная интернет зависимость** – люди, страдающие сексуальной интернет зависимостью, как правило, просматривают, скачивают и/или торгуют порнографией в интернете или участвуют в ролевых играх и чатах для взрослых.

Причины и последствия Интернет зависимости

Компьютерная зависимость наиболее часта в детском и подростковом возрасте. Несформировавшаяся психика и эмоциональная нестабильность не позволяет подросткам комфортно чувствовать себя в реальной жизни. Современные дети проводят за компьютером намного больше времени, чем с родителями.

У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, виртуальное общение, программирование и т.п.

Круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета: потребность в самостоятельности (независимости от родителей); потребность в самореализации и признании; потребность в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательную потребность; также владение знаниями способствует достижению признания сверстников и самореализации. В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности – одну из базовых потребностей человека.

Если сравнивать Интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то можно обнаружить достаточное число общих черт. Большинство терапевтов сошлись во мнении, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Ряд авторов считает, что существует так называемый зависимый тип личности и люди, имеющие такие черты, попадают в группу риска.

Этими чертами являются крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать "нет" из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание 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. И к такому типу личности относится подросток.

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности подростка. Он содержит все, чем он может быть увлечен. И это основная причина, объясняющая



пристрастие к Интернету. Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий поведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Уже существуют концепции, согласно которым "алкоголем" постиндустриальной эпохи были наркотики, а в информационную эпоху – им станут компьютерные игры.

Подводя итоги, ответим на вопрос, так **что же делает Интернет притягательным в качестве средства "ухода" от реальности?** Это:

- 1) возможность анонимного общения;
- 2) возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы "Я"; вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.);
- 3) чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым;
- 4) неограниченный доступ к информации.

Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание подростка, приводящие к нарушению их социально-психологической адаптации. Интернет-зависимость приводит к снижению успеваемости в школе и ухудшает здоровье. В результате формируется индивидуальная система ценностей, расходящаяся с общепринятой.

Почему подростки проводят время в таком странном и необычном месте, как Интернет?

Идентификация. Подростки пытаются определить свое место в мире. Они задают "общемировые" вопросы: Кто Я? Зачем я живу? Вопросы, на которые трудно дать ответы и некоторые могут быть найдены в Сети.

Интимность и принадлежность. В процессе взросления человек знакомится с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где может испытать чувство принадлежности группе. Интернет предоставляет неисчислимое количество людей и групп, объединяющих членов по интересам, ценностям.

Независимость от родителей. Поиски места в жизни и выстраивание отношений с людьми идут наравне с желанием отделиться от родителей. Подросток желает быть независимым и делать то, что хочет. Но в то же время он не хочет полностью отделяться от родителей. И тут Интернет предоставляет уникальную возможность. Хочешь знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир? Хочешь остаться дома с родителями? Интернет позволяет делать это одновременно.

Подростковый возраст - сложный период, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Ему нужно избавиться от них, и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве.

Факторы риска Интернет- зависимости связаны с личностными особенностями подростков: склонностью к поиску новых ощущений, агрессивностью и тревожностью, эмоциональной отчужденностью, низкой коммуникативной компетентностью и др. Поэтому все подростки-пользователи пойманы одной Сетью и находятся в одной группе риска.

Дети, страдающие от интернет-зависимости чаще других страдают от депрессии, испытывают социальные проблемы в школе и трудности в учебе, подвержены большому риску развития физической болезни и ожирения.

Рассмотрим виды деятельности, способные вести к глобальным преобразованиям личности:

1. Познавательная – увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций, как крайний вариант, хакерство;

Увлечение поиском информации и применением этих знаний характеризует личностную трансформацию, известную как хакерство. Часто хакерами становятся в подростковом возрасте, компенсируя недостаточную развитость социальных навыков. О неразвитости личностной и морально-правовой сферы говорят их запретные и порой криминальные действия. Хакерство – негативное направление личностного развития подростка.

Наиболее бросающиеся в глаза психологические особенности хакеров – асоциальность, ограниченность интересов, фанатизм. Деятельность хакеров подчиняется как познавательной мотивации, так и ряду других мотивов, среди которых корысть, стремление выразить себя и т.д. В крайних проявлениях хакерство является негативной личностной аномалией.

2. Игровая – увлеченность компьютерными играми, в частности, играми посредством Интернета, как крайний вариант, игровая наркомания;

В увлечении компьютерными играми чаще всего склонны усматривать угрозу для развития личности, особенно если речь идет о подростках, у которых наблюдается зависимость от игр, когда игроки уходят от реального мира с его сложностью и проблемами. Вытесняется традиционная игра, необходимая для нормального психического развития ребёнка.

Одна из проблем – возможность переноса виртуального опыта в реальную жизнь, когда игроки входят в роль персонажа. Проявления переноса могут носить негативный характер. Например, попытка соотнести себя с агрессивным персонажем переносится в реальный мир, в отношения. Стираются такие понятия как: «Нельзя и можно», «плохо и хорошо», «зло и добро». Психические напряжения возникающие в процессе игровой деятельности вызывают массу стрессовых состояний, аффективных реакций, порождает конфликтность и вызывает психологическую зависимость.

В связи с распространением компьютерных игр и отсутствием контроля во всех возрастных группах началась своеобразная эпидемия игромании. Подростки не оказались в стороне от нее. Исследования показывают, что подростки играют в те же игры, что и взрослые. По данным исследователей, более 5 % подростков могут быть отнесены к проблемным игрокам.

Исследователи указывают на факт игровой зависимости среди родителей, а также положительное отношение к игре в семье.

Говоря о факторах, препятствующих подростковой игромании, отмечают воспитание в семье таких качеств, как умение сохранять свои деньги, составлять и поддерживать бюджет.

3. Коммуникативная – увлечение сетевой коммуникацией, как крайний вариант Интернет-аддикция.

Коммуникативная деятельность, осуществляемая посредством Интернета, разнообразна. Происходят эксперименты с анонимностью, от предельного самораскрытия до обмана, склонности к манипулированию и попыток фактически управлять мнением о себе.

Большое значение имеет новизна опыта, позволяющего выбирать степень анонимности общения. Новизна привлекает подростков, которые активно экспериментируют с анонимными формами общения. Они ценят возможность нейтрализовать в ходе Интернет-общения препятствия, которые делают болезненными непосредственные контакты. Это может приводить к зависимости от Интернета, подобное общение способно целиком затягивать субъекта, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности.

К проявлениям зависимости от Интернета относят не только зависимость от социальных применений Сети, но и привязанность к азартным играм в Интернете, электронным покупкам; страсть к навигации по WWW; пристрастие к сексуальным применениям Интернета. Драматизм последнего вида в том, что он настигает подростков в переходном возрасте, либо в момент полового созревания, и тогда у него формируется асоциальное представление о сексе, что может отложить отпечаток на всю жизнь. Основные проблемы "жителя Интернета" – в области самопринятия. Подростки испытывают сложности в близком общении и самораскрытии, в принятии своего "Я" и своих телесных потребностей. Возможной причиной являются неразвитые механизмы самооценки, препятствующие формированию адекватных представлений о себе. Для части подростков чрезмерная вовлеченность в Интернет связана с готовностью контролировать работу компьютерных программ; эту склонность к контролю они могут перенести и в сферу человеческих отношений, а так как попытки манипулирования людьми часто заканчиваются неудачей, это может толкать детей к замкнутости и социальной изоляции.

Таким образом, Интернет является привлекательным в качестве средства ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций. Особое значение имеет чувство безопасности и сознание анонимности. Во-вторых, это возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью.

И последний пункт – это неограниченный доступ к информации – информационный вампиризм.

Интернет зависимость и проблемы в семье

Проблемы в семье, как правило, возникают в результате недостатка внимания к тому или иному члену семьи. Ссоры и непонимание проблем зависимого человека только усугубляют положение отношений в семье. Так как интернет – зависимый человек поглощает много информации и, возможно, знаний, подобные изменения вызывают внутреннюю напряжённость и беспокойность. Семейные скандалы могут еще больше повредить психику человека. Лучший способ решить проблемы семьи — это любовь, и взаимопонимание, и мудрость домочадцев. Плавно выводить человека на семейное позитивное общение и, главное, увеличивать совместное общение с живой природой, к примеру: с помощью прогулок.

Последствия Интернет-зависимости

Интернет-зависимый человек вряд ли доставлял бы «проблемы» обществу, если бы он был в этом мире один. Сиди тогда у компьютера хоть неделями, ты никому не мешаешь, никого не напрягаешь, никто о тебе не беспокоится, главное, следи, чтобы глаза несильно уставали. Но это утопия.

Человек живёт в обществе, где многое построено на реальных человеческих отношениях, на чувствах, любви и общении, на контакте, но не на "В контакте". И удовольствие от жизни именно это живое и приносит. А виртуальные отношения – это лишь небольшая часть жизни, которая делает её чуть удобной. И когда человек ограничивает себя рамками виртуального общения, выбирает Интернет вместо встречи с друзьями, тогда сильно страдают его реальные отношения. Он «выпадает» из реального общения, как и при наркотической и алкогольной зависимости страдает сам человек, его ближайшее окружение, семья.

Поглощенность Интернетом влияет на появление расстройств в поведении человека:

1. Ложь и даже криминальные действия типа просмотра и скачивания непристойных видео материалов.
2. Уход от реального мира с его эмоциональными проблемами (стресс, депрессия, беспокойство и др.) или же от простых жизненных сложностей (обилие работы, проблемы в учебе, семье). Мгновенное бегство в фантастический мир – здесь Интернет служит поддержкой для привыкания, за которым следует ухудшение настроения, психологическое разногласие с окружающими.
Вначале зависимость проявляется в том, что вместо занятий ежедневными делами, такими как стирка, уборка или посещения магазинов, люди сидят перед компьютером, игнорируя повседневные заботы. Виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортнее, чем в реальной жизни, создает угрозу для успешной реальности.
3. Отдаление людей, сужение социальных контактов. Любая киберзависимость негативно влияет на семейные отношения и стабильность семьи как таковой (у школьников приводит к конфликтам с родителями, у взрослых нередко заканчивается разводом).
4. Возникают серьезные проблемы с учебой, потому что школьники или студенты посещают посторонние сайты, часами болтают в чатах, и играют в игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовкой к экзаменам.
5. Низкий контроль количества времени, проведенного в Сети. В результате нарушается режим, сон.

Интернет-зависимые "предвкушают" свой выход в Интернет, чувствуют нервозность вне сети, врут относительно времени пребывания в Интернете, и чувствуют, что Интернет порождает проблемы на работе, финансовом статусе, а также социальные проблемы.



Большое значение имеют профилактические меры, проводимые в школах и других учебных заведениях. И если раньше школьные психологи старались дать учащимся больше информации об опасности компьютерной зависимости, то теперь акцент смещается в сторону развивающих программ, как, например, семинаров, цель которых и есть выработка необходимых личностных свойств.

Глава 2. Компьютер и здоровье

Компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют потенциальные угрозы для здоровья, связанные с его применением.

Рассматривая влияние компьютеров на здоровье, отметим несколько факторов риска. Сюда относятся:

- ❖ проблемы зрения;
- ❖ проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- ❖ проблемы, связанные с электромагнитным излучением.

В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него.

Долгое сидение за компьютером вредит здоровью



Потенциальная усталость глаз существует при любой работе, в которой участвует зрение, но наиболее велика она, когда нужно рассматривать объект на близком расстоянии. Проблема ещё более возрастает, если такая деятельность связана с использованием устройств высокой яркости, например, монитора компьютера.

У детей особенно часто устают глаза, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, ещё не окрепли. Как может подтвердить каждый родитель, эти последствия возникают не обязательно только при работе за компьютером. Когда дети переусердствуют в любом занятии, они часто становятся раздражительными. Если ваш ребенок возбужден больше, чем обычно, и для этого нет другой очевидной причины, то это вполне может быть вызвано длительным пребыванием его за компьютером.

Чрезмерное увлечение работой за компьютером может также усугубить уже имеющиеся проблемы со зрением. Многие дети страдают незначительным ухудшением зрения, которое можно расценивать как «неприятность». К счастью, эти проблемы можно достаточно легко избежать.

Вот несколько простых рекомендаций:

1. самое очевидное решение – это ограничить количество времени, проводимого детьми за компьютером без перерыва;
2. рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 30 минут занятий;
3. идеальной «разрядкой» может быть физическая активность, не требующая напряжения зрения.

Некоторые специалисты предлагают упражнения для глаз, помогающие детям избежать проблем, связанных с использованием компьютера. Это могут быть такие простые упражнения, как, например, слежение за объектами, движущимися в поле зрения, или концентрация зрения на удаленных предметах.

Неплохо также разнообразить характер занятий ребенка за компьютером. Например, работу с текстовым процессором можно чередовать с игрой, в которой присутствуют движущиеся объекты. Такое чередование будет требовать от молодых глаз совершенно разного поведения и воспрепятствует их утомляемости, вызванной длительной концентрацией зрения на одной и той же цели.

Еще один способ уменьшить риск перенапряжения глаз состоит в выборе хорошего монитора. Мониторы с высоким разрешением всегда удобнее для глаз, чем мониторы с низким разрешением.

Наконец, важно принять меры по уменьшению отражений от монитора. Яркое и неровное освещение в комнате может вызвать неприятные отражения на экране.

Проблемы, связанные с мышцами и суставами



У людей, зарабатывающих на жизнь работой на компьютерах, наибольшее число жалоб на здоровье связано с заболеваниями мышц и суставов. Чаще всего это просто онемение шеи, боль в плечах и пояснице или покалывание в ногах. Но бывают, однако, и более серьезные заболевания. Наиболее распространен кистевой туннельный синдром (carpal tunnel syndrome), при котором нервы руки повреждаются вследствие частой и

длительной работы на компьютере. В наиболее тяжелой форме этот синдром проявляется в виде мучительных болей, лишаящих человека трудоспособности. У детей такие проблемы возникают редко, все-таки самые увлекающиеся из них не проводят столько времени за компьютером, как взрослые профессионалы. Однако все же имеет смысл следить за положением ребенка, если он чересчур засиделся за компьютером.

Обязательно проследите, чтобы стул, на котором сидит ребенок, не был слишком высоким или слишком низким. (Если компьютером пользуются члены семьи разного роста, то можно приобрести специальный конторский стул, высота сиденья которого легко регулируется). Заставляйте ребенка во время занятий за компьютером не горбиться. Если вы выработаете у него привычку сидеть ровно и смотреть прямо на компьютер, то вероятнее всего ему удастся в будущем избежать проблем с мышцами и суставами.

Электромагнитное излучение



Каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Это излучение концентрируется вокруг устройства в виде электромагнитного поля. Некоторые приборы, вроде тостера или холодильника, создают очень низкие уровни электромагнитного излучения. Другие устройства (высоковольтные линии, микроволновые печи, телевизоры, мониторы компьютеров) создают гораздо более высокие уровни излучения.

Электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечно-сосудистой системы.

Электромагнитное излучение нельзя увидеть, услышать, понюхать, попробовать на вкус или потрогать, но, тем не менее, оно присутствует повсюду. Хотя вредное влияние обычных уровней электромагнитного излучения на здоровье детей и взрослых никем пока не доказано, многих волнует эта проблема. Подобные опасения чаще всего связаны с неправильным пониманием самого термина излучение. У многих из нас этот термин ассоциируется с рентгеновскими лучами (или так называемым ионизирующим излучением), т.е. высокочастотной формой радиации, которая, как доказано, увеличивает шанс заболевания раком людей и животных. В действительности же, каждый, кто знаком с принципом действия монитора компьютера (называемого также видеотерминалом или дисплеем), согласится с тем, что здесь нет смысла говорить о рентгеновском излучении. Незначительное количество ионизирующего излучения, создаваемого катодно-лучевой трубкой внутри монитора, эффективно экранируется стеклом трубки.

Что касается влияния на человеческий организм электромагнитного излучения более низких частот – это излучения очень низкой частоты и сверхнизкой частоты, создаваемого компьютерами и другими бытовыми электроприборами, то здесь ученые и защитники прав потребителей пока не пришли к единому мнению. Исследования в этой области, проверенные в последние годы, только усилили беспокойство и поставили новые вопросы, остающиеся без ответа.

Правила безопасности

И все-таки: как влияет компьютер на здоровье наших детей и наше собственное? Убедительных доказательств того, что электромагнитное поле, создаваемое монитором компьютера, может представлять опасность, не существует, но имеющейся информации по данному вопросу пока еще недостаточно, чтобы дать окончательный ответ. (Если ученые однажды придут к выводу, что электромагнитное поле отрицательно влияет на здоровье, то нам придется подумать о защите детей не только от компьютеров и телевизоров, но в гораздо большей степени от других бытовых приборов – таких, как электрические лампочки, электрофены для волос и т. д.). Но лучше бы побережся.

Приведем несколько советов, почерпнутых из разных источников; они содержат сведения о том, как обезопасить себя, когда приходится иметь дело с компьютерами или электромагнитными полями:

- Поскольку электромагнитное излучение исходит от всех частей монитора (многие измерения показали, что уровень излучения по бокам и сзади монитора выше, чем спереди), наиболее безопасно установить компьютер в углу комнаты или в таком месте, где те, кто на нем не работает, не оказывались бы сбоку или сзади от машины.
- Не оставляйте компьютер или монитор надолго включенными. Если компьютер не используется, выключите его. Это может быть не очень удобно (и может даже оказать некоторое влияние на срок службы компьютера), но все же это не слишком большая плата за защиту от потенциальной опасности электромагнитного поля.
- Следите за тем, чтобы ваши дети сидели по возможности дальше от экрана компьютера (или телевизора), но не в ущерб удобству. Согласно испытаниям, проведенным журналом "Macworld" (номер за июль 1990 г.), пользователи, сидевшие, по крайней мере, в 70 см от экрана, получили минимальную дозу электромагнитного излучения. "Macworld" рекомендует при работе за компьютером помещать монитор на расстоянии вытянутой руки (руки взрослого с вытянутыми пальцами).
- Дети и беременные женщины должны проводить за компьютером не больше нескольких часов в день.
- Применяйте специальный защитный экран. Некоторые фирмы, производящие мониторы для компьютеров, разработали такие модели, которые существенно снижают создаваемые ими магнитные поля.

Рекомендации родителям

1. Пароль доступа

Чтобы ограничить пребывание ребенка или подростка за компьютером, можно установить на нем пароль на вход. Как правило, ребенок возвращается из школы днем, задолго до родителей, и проводит уйму времени за компьютером, забыв о делах и обязанностях. Если на компьютере появится пароль, ребенок сможет приступить к любимым виртуальным играм только после возвращения родителей. А за время ожидания успеет сделать и уроки, и домашние дела, и только после этого сможет окунуться в свой любимый виртуальный мир компьютерных игр.

2. Заманчивая альтернатива

Если у ребенка единственное и любимое увлечение – компьютер, пора разнообразить его образ жизни, найти альтернативное занятие и увлечение, которое, возможно, затмит любимые компьютерные игры. Запишите его, например, в спортивную секцию, на плавание, фитнес, футбол, хоккей и т.д. Главное, чтобы занятия приносили ему удовольствие, и ребенок осознал

прелести активного времяпрепровождения, нашел интересную сферу занятий и расширил круг общения. Альтернативой спортивному комплексу может служить театральный или танцевальный кружок, авиамоделирование.

Рекомендации подросткам:

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь Человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершенней.
2. Определите свое место в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это все лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
11. Научитесь контролировать собственное время за компьютером.

Правила работы в Интернете

1. Не разглашать личную информацию (имя, адрес, номер телефона, адрес электронной почты, номер школы, ФИО родителей).
2. Использовать трудноопределимые экранные имена.
3. Не оставлять в Интернете информацию о кредитных картах.
4. Не доверять незнакомцам. В Интернете каждый человек может прикинуться не тем, кто он есть на самом деле.

Выводы. Как положить конец интернет-зависимости.

Спросите любого человека, чтобы убедиться, что, возможно, лучшим изобретением или открытием в мире на сегодняшний день является интернет. Сегодня получение доступа к бесконечному объему информации возможно путем совершения нескольких кликов. Это стало настолько популярным, что миллионы людей пользуются этим ежедневно.

Но это также способствует распространению нового вида недуга, известного как интернет-зависимость. Статистика показывает, что от 6 до 11 процентов пользователей интернета настолько зависимы от него, что зачастую не могут заставить себя закрыть браузер. Более того, они становятся подверженными и другим видам зависимости, включая азартные игры и порнографию. Существуют тысячи сайтов, посвященных этому.

Более важная проблема, на наш взгляд, это взаимоотношения детей и Сети, проблем Интернет-образования. Многие родители жалуются на чрезмерное увлечение компьютером в семьях. При этом родители на "компьютерных детишек" не нарадуются, дети растут тихими, замкнутыми. И так маленький человек постепенно уходит из реальности. Но в наших семьях еще не сформировалась культура дозированного общения с компьютером. Вхождение детей в Интернет должно сопровождаться контролем со стороны родителей и учителей. У ребенка должны быть сформированы навыки живого человеческого общения.

Психологи внимательно изучают проблемы, возникающие у одаренных детей от общения с компьютером. Поскольку возможные трудности в социальной адаптации у ребенка не только не будут преодолеваются, а напротив, могут усугубиться. Одаренные дети входят в "группу риска" и по отношению к таким негативным последствиям информатизации, как **Интернет-зависимость**, игровая компьютерная наркомания и т.п.

Если у одаренных детей наблюдается опережение/отставание развития разных психических функций, то эта дисгармония усиливается. В результате не исключено появление маленького монстра. Ребенок не является личностью, у него еще нет волевой регуляции. Для него взрослый воспитатель является внешней волей. Взрослый должен управлять развитием ребенка.

Дистанционное Интернет-образование может быть полезно для особо одаренных детей или для тех, кто удален географически, или для детей с ограниченными возможностями. Для обычной же школы Интернет – это всего лишь некое техническое подспорье. Детям все равно нужно общение с учителем, сверстниками, живым человеком.

Интернет оказывает большое влияние на людей, что накладывает ответственность на тех, кто организует Сеть, наполняет ее информацией. Потому что информация всегда несет некий воспитательный эффект. Можно говорить о выработке этических принципов, на которых строится Сеть. Такие этические принципы могут поддерживаться определенными общественными организациями, всевозможными сетевыми движениями, которые устанавливают некие нормы поведения организаторов Сети, с тем, чтобы не злоупотреблять теми или иными возрастными особенностями, не злоупотреблять открытостью людей этой информации.

Как любой другой вид зависимости, интернет-зависимость препятствует вам в достижении более полных социальных отношений. Вы проводите намного больше своего времени в интернете, чем с друзьями и членами семьи. Вы чувствуете себя изолированными от мира, и когда вы выходите из сети, то можете почувствовать депрессию и нарастающую тревогу.

Не существует определенного лечения от интернет-зависимости. Это включает в себя пошаговый процесс, который может даже потребовать профессиональной помощи. Тем не менее, есть некоторые вещи, которые можно сделать, чтобы ускорить процесс наступления конца вашей зависимости. Вы можете попробовать гипноз.

Гипноз используется психотерапевтами и некоторыми экспертами в области здравоохранения уже в течение многих лет. Их целью является изменение образа мышления людей. В этом случае, гипноз может помочь вам убедить свой разум в том, что вы можете победить свою зависимость, и что вы не обязаны полностью зависеть от интернета.

Во время гипноза вы также можете кормить свое подсознание новыми сообщениями и предложениями. Это фразы или предложения, которые находятся в вашем бессознательном и могут быть доступны в любое время, если вы захотите изменить свой шаблон мышления.

Некоторыми общими подсознательными сообщениями, связанными с интернет-зависимостью, являются следующие:

- «Я могу победить интернет-зависимость»;
- «Жизнь включает в себя намного больше, чем интернет»;
- «Я очень волевой человек»;
- «Я обладаю силой, которая ставит меня выше интернет-зависимости»;
- «Жизнь прекрасна за пределами сети».

Вы можете записать эти подсознательные сообщения на компакт-диск или в mp3-плеер и проигрывать их, когда вы будете готовы погрузиться в глубокий гипноз. Также можно придумать свои собственные сообщения.

Гипноз должен проводиться регулярно. Это не должно быть одноразовым явлением. Это потому, что подсознание находится глубоко внутри разума. Вы должны повторять подсознательные сообщения как можно чаще. Гипноз нужно проводить каждый день также и для того, чтобы убедиться, что вы не вернулись к старой привычке.

- Страдающие компьютерной зависимостью часто испытывают чувство одиночества, **недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей**, связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу.
- Начало проявления компьютерной зависимости происходит в **школьные годы**, а ее разгар происходит на первых курсах вуза, когда особенно необходима самостоятельность в принятии решений и стрессоустойчивость.

Как освободиться от интернет зависимости?



Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобрести любовь к здоровому образу жизни, начать общение с живой природой, с людьми, не через компьютер, это, как правило, выводят человека из зависимости. **Главная цель – зависимому человеку необходимо вернуться в реальную жизнь.**

Для этого подойдет все, что нравится, увлекает, вызывает позитивные чувства. У кого-то это спорт, у других – творчество, увлекательная работа, хобби, любовь. В этом нелегком процессе важна поддержка близких людей, а при необходимости и психологическая помощь. Любую болезнь зависимости можно и нужно лечить.

И надо помнить, что лучше предотвратить зависимость на начальной стадии, тогда появляется больше шансов на полное выздоровление.

Как родителям уберечь детей от интернет-зависимости?

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий:

*Работа с родителем для решения проблемы
Интернет-зависимости*

1. Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.
2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.
3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. «У нас такого нет, а, например, в некоторых американских штатах дети могут в судебном порядке преследовать своих родителей за чтение их почты», — отмечает специалист. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.
4. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Важный момент: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

Заключение

Таким образом, проблема Интернет-зависимости является на сегодняшний день особенно актуальной и требует дальнейшей разработки методов диагностики и профилактики, связанных с различными формами Интернет-аддикций. Научные работы и статьи лишь описывают феномен Интернет-зависимости, а не представляют методики диагностики и коррекции расстройств психики, связанных с Интернет-зависимостью.

Большинство современных детей не представляют себе без компьютера ни учебу, ни досуг, проводя все свободное время возле монитора. Но, несмотря на эпоху бурного развития информационных технологий, компьютер не должен восприниматься как неотъемлемая часть нашей жизни. Важно помнить о том, что здоровье и эмоциональное благополучие ребенка зависит от множества факторов, в том числе и от компьютерных игр. Конечно, не всякая игра способна вызвать у ребенка негативные эмоции, спровоцировать агрессию, ввести в состояние аффекта.

Родителям нужно знать о том, что для каждой игры существует свое время и возрастной критерий. Во избежание серьезных нарушений в развитии ребенка, нужно облечь интерес к компьютерным играм в социально приемлемую форму.

Проблема тревожности и агрессивного поведения детей в повседневной жизни становится все более популярной и актуальной в педагогике и психологии. Влияние на психику и личностные особенности ребенка оказывает распространение компьютерных игр и использование компьютера как средства обучения в рамках образовательного процесса. Детские психологи и психиатры уверены, что единственным на настоящий момент проверенным способом профилактики компьютерной зависимости у ребенка является увлечение деятельностью, не связанной с частым использованием компьютера, чтобы он не стал заменой реальной жизни.



Кто-то из нас **За Интернет**, а кто-то **Против Интернета**, но у интернета есть как положительные, так и отрицательные стороны:

Положительные стороны Интернета:

1. Огромный информационный ресурс
2. Путь избавления от одиночества
3. Поддержание дружеских отношений на расстоянии
4. Возможность сэкономить деньги, найти работу в интернете
5. Лучшее усвоение языка
6. Укрепление самооценки

Отрицательные стороны Интернета:

1. Отвыкание от книг
2. Замена реальных отношений виртуальными
3. Перенос реальных интересов в виртуальный мир, сложность общения наяву
4. «Безнаказанное» поведение снижает уровень ответственности
5. Риск стать компьютерным преступником
6. Упадок нравственности

Интернет открывает нам новые возможности, но от нас зависит, как мы будем их использовать...

Рекомендации:

Признавая универсальный характер человеческих аддикций, М.Орман (Orman, 1996) рекомендует всем, кто стремится избавиться от зависимости от Интернета, необходимо придерживаться следующих правил:

1. установить предел времени, которое можно проводить в Интернете;
2. заставлять себя время от времени несколько дней подряд не работать в Интернете;
3. программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета;
4. заставлять себя вместо работы в Интернете заниматься чем-то другим;

5. научиться извлекать из жизни другие наслаждения, способные заменить или превзойти удовольствие, получаемое при работе в Интернете.

Помните!

«Истинное здоровье – это нечто большее, чем просто отсутствие болезней.

Это энергия, сила, жажда жизни и способность радоваться ей.»

Адам Дж. Джексон

В данной работе поставлен вопрос о направлениях изменения личности школьника, у которого в процессе взаимодействия с Интернетом развивается психологическая зависимость от киберпространства. Приведенные примеры дают основания полагать, что в зависимости от мотивации, целей и условий деятельности Интернет может быть использован для ухода в некий виртуальный мир, в котором трудности и проблемы реального мира отсутствуют. Рассмотрены наиболее распространенные и значимые виды деятельности пользователей Интернета. Все они, как показано, действительно способны привести к негативному преобразованию личности подростка.

Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание подростка, приводящие к нарушению их социально-психологической адаптации. Интернет-зависимость приводит к снижению успеваемости в школе и ухудшает здоровье. В результате формируется индивидуальная система ценностей, расходящаяся с общепринятой.

Изучение данной проблемы дает основание признать необходимость дальнейшего, углубленного изучения Интернет-зависимости как модели психических расстройств.

Все сказанное заставляет задуматься, ведь от того чем занимается подросток в свободное время, как организует свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе. Проблема Интернет-зависимости среди подростков является актуальной в настоящее время. Подростки во взаимодействии с интернетом находятся в большой опасности, так как представляют собой наиболее незащищенную аудиторию, поскольку в меньшей степени, чем взрослые, в состоянии фильтровать тот вал информации, который обрушивается на них из Интернета. Воспитание компьютерной культуры, самовоспитание пользователей – вот противоядие Интернет-зависимости.

1. Благодаря своим качествам: анонимности, доступности, невидимости, безопасности, простоты использования, Интернет оказывает неоценимую услугу людям, страдающим от вредных привычек, предоставляя им возможность отказаться от последних, и в то же время может наносить вред подросткам и молодежи, которые вместо социализации в реальном мире, находят возможность социализации в мире Виртуальном. Но кто знает, возможно, существование в параллельных мирах – наше будущее, и мы только готовимся к жизни в других измерениях.
2. Интернет не всегда вреден для психологического здоровья. Иногда людям просто негде самовыразиться и проявить свои творческие способности, многие используют интернет как источник информации. Но при неправильном использовании компьютера он может стать опасным и для физического здоровья.
3. Интернет – одно из лучших изобретение в мире. Но всему нужна своя мера, и не стоит быть фанатом чего-либо и культивировать Интернет, быть его рабом. Просто используйте

Интернет, как средство для достижения ваших целей. Определитесь, что вы хотите от этого уникального средства коммуникации между людьми.

Литература

1. Поисковые серверы: www.yandex.ru, www.google.ru
2. Википедия: <http://ru.wikipedia.org/>
3. Источник изображений: <http://images.yandex.ru/>, <http://images.google.ru/>
4. Асмолов А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С.179-192. – Библиогр.: с.193.
5. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Социальные и психологические последствия применения информационных технологий: материалы конференции. М., 2001. – С. 58-68.
6. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
7. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
8. Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г. стр.32-58.
9. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т.25. № 1. С.90-100.