

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ

В настоящее время, в век развития и повсеместного распространения информационных технологий, проблема влияния компьютера и сети Интернет на человека очевидна. Однако еще не все знают о такой проблеме как Интернет-зависимость.

Этот термин был впервые введен в 1995 году психиатром Иваном Голдбергом (США). Исследователь вкладывал в это понятие не медицинский смысл наподобие алкогольной или наркотической зависимости, а поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь.

Интернет-зависимость (пишется с маленькой буквы через дефис; англ. *Internet addiction, IA* или англ. *Internet addiction disorder, IAD*) — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него. "Интернет-зависимость" - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные пять типов, которые были выделены в процессе исследования, характеризуются следующим образом:

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Навязчивая потребность в Сети - игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.

4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

5. Компьютерная зависимость - навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты)

Кимберли С. Янг приводит 4 симптома Интернет-зависимости:

1. Навязчивое желание проверить e-mail.
2. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.
3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.
4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Исследователи утверждают, что большая часть Интернет-зависимых тратит время на общение в чатах, проверку электронной почты и ICQ. Кроме того, многие люди занимаются Интернет-серфингом (поиском удаленной информации) и киберсексом.

Интернет-зависимость приобретает все большие обороты, постепенно становясь причиной испорченных отношений, расставаний и различных проблем. Так, в психиатрии появилась проблема «компьютерных вдов», то есть жен мужей-интернетчиков, проводящих дни за компьютером. Известны случаи, когда семья делилась на две половинки: жена и ребенок проживали в одной комнате, муж и компьютер – в другой.

Всемирная паутина привлекает людей не только широкими возможностями в общении и получении информации, но также и анонимностью пребывания человека в сети. Ведь, находясь в Интернет, человек может «создавать» себя заново, становится таким, каким он желает. Часто случается так, что два человека, общающихся при помощи Интернет, кажутся друг другу верхом совершенства, в то время как в реальной жизни они грубые, невнимательные и нередко просто неприятные в общении люди.

Таким образом, Интернет – это уход от реальности. Опасность Интернет-аддикции до конца не изучена. Но с уверенностью можно сказать, тот человек, ставший Интернет-аддиктивным, становится другой личностью. Для аддиктивных личностей становится реальной смена аддиктивной реализации. А это значит, что если сегодня человек Интернет-зависим, то завтра он может стать алкогольно-зависимым, а впоследствии – наркотически зависимым.

Сейчас психиатры спорят о том, считать ли Интернет-зависимость болезнью, ведь физический вред здоровью от интернет-зависимости не столь очевиден, как, например, цирроз печени при алкоголизме или высокая вероятность удара при использовании кокаина. Риск для здоровья при использовании Интернета минимален, но заметен. Обычно зависимые люди стараются пользоваться Интернетом откуда угодно при малейшей возможности, причем отдельные сеансы могут достигать пятнадцати часов. Попытки реализовать свое влечение в условиях ограничений по времени приводят к возникновению тенденции засиживаться в Интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует Интернет до двух, трех или четырех часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. В самых крайних случаях присутствует употребление кофе и других тонизирующих средств для того, чтобы прогнать сон. Такие бессонные ночи способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека, после чего резко повышается вероятность заболевания. Вдобавок, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы - к различным заболеваниям глаз.

Интернет-зависимые люди испытывают проблемы во взаимоотношениях, в работе, в финансовом положении, потому что большая часть сил, времени и денег этих людей уходит на Интернет. Так, многим людям приходится менять привычный образ жизни, чтобы тратить больше денег на Интернет, нередко случаи увольнения людей с работы из-за того,

что те большую часть рабочего времени проводили в сети. Поэтому чрезвычайно важным становится внешнее вмешательство, определение диагноза и стремление человека к избавлению от зависимости.

Постановка правильного диагноза зачастую осложняется тем, что пока не существует официально утвержденных критериев для определения степени привязанности к Интернету. Тем не менее, уже создана система критериев, представленная в четвертом издании книги Американской Психиатрической Ассоциации под названием “Диагностический и статистический справочник по психическим расстройствам”. Из всех диагнозов, описанных в этой книге, как наиболее близкую модель можно использовать “патологическое влечение к азартным играм”. Таким образом, привыкание к Интернету можно определить как расстройство волевого контроля, не вызванное химическими веществами. Для наглядности доктор Янг в 1996 году разработала краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета.

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети?

8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Пациент считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.

Помимо прочего, родители должны понимать, что распространение Интернета скажется и на их детях. Поэтому необходимо отслеживать и по возможности контролировать сайты, которые посещает ребенок, и компьютерные игры, в которые он играет. В идеале родители должны иметь альтернативные игры, занятия, которыми можно увлечь ребенка. Ведь ребенок – еще не полноценная сформировавшаяся личность, и его развитие должно направляться извне, то есть взрослыми людьми. И в первую очередь это должны делать родители, потому что главную роль в становлении и воспитании человека играет его семья.

Бабушкина Татьяна, РГППУ

гр. ИЭ-413

ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ WEB-ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ

Так как в последние годы в России быстрыми темпами развивается Интернет, и большая доля населения имеет у себя дома или на работе выход к его ресурсам, возникает необходимость использования этого направления и в образовательных целях.

В условиях модернизации образования в деятельности школы и ВУЗа происходят различные инновационные процессы, связанные с информатизацией:

- перевод традиционных учебных материалов в цифровую форму (создание электронных учебников);