

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
«Алтайский государственный университет»
Факультет психологии и педагогики
Кафедра педагогики высшей школы
и информационных образовательных технологий

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**
(магистерская диссертация)

Выполнил студент
2 курса, группы 1752М
Иван Андреевич Кротков

(подпись)

Научный руководитель
Анатолий Алексеевич Веряев
д-р пед. наук, проф.

(подпись)

Допустить к защите
Руководитель программы
Анатолий Алексеевич Веряев
д-р пед. наук, проф.

(подпись)

« ____ » _____ 2017 г.

Магистерская диссертация защищена
« ____ » _____ 2017 г.

Оценка _____

Председатель ГЭК
Григорий Владимирович Пышнограй
д-р физ.-мат. наук, проф.

(подпись)

Барнаул 2017

Введение.....	3
Глава 1 Проблема организации оптимальной информационной деятельности человека.....	7
1.1 Информационное общество, информационная деятельность человека...	7
1.2 Сеть интернет и взаимодействие пользователей с ней	16
1.3 Интернет-зависимость	22
Глава 2 Опытнo-экспериментальна работа по предотвращению интернет-зависимости	36
2.1 Выявление интернет-зависимых людей	36
2.2 Профилактические мероприятия по предотвращению интернет-зависимости	42
2.3 Опытнo-экспериментальная работа по проверке методических рекомендаций	47
Заключение	62
Список использованных источников	65
Приложение А	70

Введение

С течением времени появляются новые технологии, развивается общество, не всегда в лучшую сторону. Одним из величайших современных достижений можно назвать Интернет. Изначально, он разрабатывался для быстрой связи с любой точкой мира и как самая большая база различных данных, которая может выдать информацию по первому запросу пользователя. Но, как и всего хорошего, у интернета есть и обратная сторона: интернет-зависимость.

Подрастающее поколение настолько сосредотачивается на своей жизни в виртуальном пространстве, что иногда полностью отказывается от реальности. Это реализуется с помощью компьютерной игры в интернете, которая в свою очередь служит средством удовлетворения тех потребностей, которые по какой-либо причине не могут быть удовлетворены в реальной жизни. Из-за этого развитие личности происходит не в реальном мире, а в виртуальном, что влечёт ряд серьёзных проблем в развитии и формировании самой личности.

Но не только подрастающее поколение страдает от чрезмерного использования интернета. Достаточно часто можно в новостях увидеть заголовки о том, что кто-то из взрослых людей потратил огромную сумму денег на игру, убил кого-то ради игры или сделал что-то подобное. Не так давно новостные площадки рассказывали нам о том, как один гражданин Америки потратил 2 миллиона долларов на мобильную игру. Другой гражданин Америки воровал деньги со счетов работодателя на протяжении 7 лет, украв в общей сложности, около 5 миллионов долларов, из которых 1 миллион он вложил в мобильную онлайн игру. В Китае задержали женщину-бухгалтера, которая так же воровала деньги у своих работодателей, но она не тратила их на игры – она тратила их на поощрение своих любимых стримеров.

Клинические психологи и психиатры выделили заметные действия длительного использования интернета и компьютеров, которые приводили к следующим последствиям:

– Сужение круга интересов до минимума (необходим только компьютер);

– Уход от реального мира в виртуальный;

– Развитие зависимости от компьютера и интернета.

После анализа этих действий учёные выделили несколько вариантов патологического влияния интернета и компьютеров на процесс социализации молодых людей.

Впервые термин «интернет-зависимость» был описан и введён в оборот в 1995 году психиатром Айвеном Голдбергом, который, как и клинический психолог Кимберли Янг феномен зависимости от интернета определил, как «подобие» алкогольной или наркотической зависимости.

К. Янг считает, что существует несколько основных признаков, благодаря которым можно сделать вывод о наличии у человека интернет-зависимости:

– Постоянное желание следующего выхода в интернет;

– Навязчивое желание проверить электронную почту;

– Жалобы близких людей на слишком большое количество проведённого в интернете времени.

Таким образом, с развитием общества и интернета, возникают новые проблемы, которые с каждым днём набирают всё большие обороты и становятся всё серьёзнее, поскольку интернет-зависимость вредит не только социальному статусу человека, но и его здоровью. Периодически новости рассказывают нам о том, что геймер погибает из-за чрезмерного увлечения игрой.

Таким образом, с вхождением в нашу жизнь интернета и компьютеров, проблема интернет-зависимости среди подростков актуальная на сегодняшний день.

Актуальность темы выражена в следующем:

– Информатизация общества нарастает с каждым днём;

– С каждым днём растёт количество пользователей сети интернет;

– В подростковом возрасте формируется личность, умение общаться и решать;

– Большинство людей, с каждым днём, предпочитают виртуальную жизнь реальной.

Объект исследования: интернет, как составная часть информационного общества.

Предмет исследования: взаимодействие пользователей с сетью и профилактика интернет-зависимости.

Цель исследовательской работы: изучить возникновение и развитие интернет-зависимости и составление программ ее коррекции и профилактики.

Задачи исследования:

- 1) Анализ литературы по современному обществу, методам взаимодействия современным обществом с Интернетом, проблеме интернет-зависимости;
- 2) Рассмотрение интернет-зависимости в целом;
- 3) Разработка диагностической программы исследования;
- 4) Реализация разработанной программы;
- 5) Анализ социально-психологических характеристик людей, предрасположенных к формированию интернет-зависимости, разработка определённых рекомендаций для решения проблемы интернет-зависимости;

Гипотеза: большое количество времени, проводимое в Интернете, влечёт за собой утрату способности контролировать свое время в сети, предпочитая виртуальную жизнь реальной.

Методологический аппарат исследования: компьютерный анализ данных об интернет-зависимости.

Методы исследования:

- Теоретический: анализ литературы;
- Эмпирический: анкетирование и тестирование;

– Метод статистической обработки результатов: количественный, качественный анализы результатов, полученных в ходе диагностики.

Глава 1 Проблема организации оптимальной информационной деятельности человека

1.1 Информационное общество, информационная деятельность человека

Познавая окружающий мир, человек формирует своё собственное мнение и представление о нём. Ежедневно человеком узнаётся что-то новое, получается какая-либо информация. Термин «информация», в переводе с латинского, означает «разъяснение, набор сведений».

Информационное общество – это общество, в котором большинство работающих людей занято производством, переработкой, хранением и реализацией информации, в особенности высшей её формы – знаний. Данную стадию развития общества характеризуют следующие признаки:

1. Роль знаний, информации и информационных технологий увеличивается в жизни общества;
2. Возрастает количество людей, которые связаны с информационными технологиями, коммуникациями, производством информационных продуктов и услуг, возрастает. Возрастает доля подобной деятельности в валовом внутреннем продукте государства;
3. Информатизация общества возрастает за счёт того, что начинается активное использование телефонии, радио, телевидения, Интернета. Электронные СМИ становятся популярными и общедоступными;
4. Возникает глобальное информационное пространство, которое обеспечивает:
 - a. Эффективное информационное взаимодействие людей между собой;
 - b. Мировые информационные ресурсы становятся общедоступными;
 - c. Удовлетворение потребностей граждан в информационных продуктах и услугах;
5. Происходит развитие электронной демократии, информационной экономики, электронного государства, электронного правительства, цифровых рынков.

Впервые термин «информационное общество» появился в Японии, в 1961 году во время беседы Кисё Курокава и Тадао Умесао. Позднее, этот термин был использован в работах Т. Умесао (Япония) и Ф. Махлупа (США), которые появились почти одновременно, 1963 и 1962 годах соответственно [42]. Теория «информационного общества» затем была развита такими деятелями, как М. Порат, Й. Масуда, Т. Стоуньер, Р. Карц и другими известными авторами. [44]. В той или иной мере данная теория получила поддержку со стороны тех, кто акцентировал внимание не только на прогрессе информационных технологий, но и на становлении технологического общества. На сегодняшний день существуют десятки понятий, которые были предложены для обозначения признаков современного общества.

С 1992 года термин «информационное общество» начинают употреблять в западных странах. В США вводится понятие «национальная глобальная информационная инфраструктура». Подобное понятие было введено после конференции Национального научного фонда и доклада Б. Клинтона и А. Гора. В европейских странах данное понятие появляется в работах Экспертной группы Европейской миссии по программам информационного общества, под руководством М. Бангеманна.

В конце XX века термины «информационное общество» и «информатизация» прочно занимают своё место, причём не только в лексиконе специалистов в области информации, но и в лексиконе политических деятелей, экономистов, ученых и преподавателей. В большинстве случаев это понятие ассоциировалось с развитием ИТ и средств телекоммуникации, позволяющих на платформе гражданского общества осуществить новый информационный скачок и достойно войти в XXI век уже в состоянии информационного общества, или же, хотя бы, его начального этапа.

27 мая 2006 года генеральной Ассамблеей ООН была принята резолюция A/RES/60/252, которая провозгласила 17 мая Международным днём информационного общества.

Учитывая глубину и размах технологических и социальных последствий компьютеризации информатизации различных сфер общественной жизни и экономической деятельности, их зачастую называют компьютерной или информационной революцией.

Д. Белл сформулировал теорию постиндустриального общества и, в настоящий момент, выступает в качестве сторонников концепции информационного общества. Для самого Белла концепция информационного общества стала своеобразным новым этапом развития теории о постиндустриальном обществе. Как констатировал Белл, «революция в организации и обработке информации и знания, в которой центральную роль играет компьютер, развивается в контексте того, что называют постиндустриальным обществом».

У. Мартин считает, что под информационным обществом понимается «развитое постиндустриальное общество», которое возникло, прежде всего на Западе. Он считает, что не случаен тот факт, что информационное общество утверждается, прежде всего, в тех странах, которых в 60-х – 70-х годах сформировалось постиндустриальное общество.

У. Мартин выделил следующие критерии информационного общества:

1. Технологический критерий: ключевой фактор – это информационные технологии, широко применяемые в производстве, учреждениях, системе образования и в быту;
2. Социальный критерий: информация выступает в роли важного стимулятора изменения качества жизни общества, начинается формирование «информационного сознания» при условии наличия широкого доступа к информации;
3. Экономический критерий: информация – это ключевой фактор в экономике в качестве товара, ресурса, услуг;
4. Политический критерий: свобода информации, ведущая к политическому процессу, который характеризуется растущим участием

и консенсусом между различными классами и социальными слоями населения;

5. Культурный критерий: признание культурной ценности информации посредством содействия утверждению информационных ценностей;

При этом Мартин особо подчёркивает мысль о том, что коммуникация представляет собой «ключевой элемент информационного общества».

Так же Мартин отмечает, что говор про информационное общество не следует принимать в буквальном смысле, а рассматривать его только как ориентир, тенденцию изменений в современном обществе. Он считает, что эта модель ориентирована на будущее, но, в некоторых капиталистических странах, уже можно назвать целый ряд изменений, которые связаны с информационными технологиями изменений, которые подтверждают, таким образом, концепцию информационного общества.

Среди этих изменений Мартин выделяет следующие:

1. Структурные изменения в экономике. Особенно это заметно в сфере распределения рабочей силы, возрастание осознания важности информации и информационных технологий;
2. Возрастает осознание необходимости компьютерной грамотности в обществе;
3. Компьютеры и информационные технологии распространяются повсеместно;
4. Развивается компьютеризация общества и образования;
5. Поддержка правительством развития компьютерной микроэлектронной технологии и телекоммуникации;
6. Широкое распространение получают компьютерные вирусы и вредоносные программы;

В связи с этими изменениями, как считает Мартин, информационное общество можно определять, как общество, в котором качество жизни в возрастающей степени зависят от информации и её эксплуатации. В таком обществе стандарты жизни, система образования, рынок, формы труда и

отдыха находятся под значительным влиянием достижений в сфере информации и знания.

Информационная деятельность включает в себя следующее:

1. Сбор информации.

Органы чувств человека – главный инструмент познания мира, но они не являются совершенными приспособлениями. Не всегда они дают точную информацию, не всякую информацию они могут воспринимать на необходимом уровне. Именно поэтому о грубых и приблизительных вычислениях люди зачастую говорят «на глаз». Если бы у человечества не было специальных приборов, то человек вряд ли смог достичь определенного уровня знаний в миропонимании.

Вся деятельность связана с различными действиями, связанными с информацией, с чем человечеству помогают различные технические устройства. Любое научное знание начинается тогда, когда человек может оценить полученную информацию, сравнить и измерить её. Поэтому для получения информации, которая недоступна обычным органам чувств, используются специальные технические устройства.

2. Обработка информации.

Получая информацию из какого-либо источника, человек накапливает информацию, учится делать выводы. В древности говорили, что человек познает окружающий мир с помощью органов чувств, а осмысливает полученную информацию разумом.

Однажды дотронувшись до горячего чайника или утюга, человек обжигается и запоминает на всю жизнь, что была получена травма. Поэтому, каждый раз, когда человек дотрагивается до какой-либо горячей поверхности, практически моментально отдёргивает руку, поскольку у каждого из нас в жизни был свой «горячий чайник». Если задуматься и провести анализ, почему так происходит, то можно прийти к выводу, что произошла обработка информации человеком. Прикоснувшись к горячей поверхности, человек получил информацию с помощью органов осязания; нервная система передала

эту информацию в мозг, где на основе личного опыта был сделан вывод об опасности; мозг передаёт сигнал в мышцы руки, которые мгновенно сокращаются и происходит отдёргивание руки от горячей поверхности.

Так же можно привести примеры осознанной обработки информации, когда человек создаёт новую информацию, опираясь на поступающие сведения (входную информацию) и на имеющуюся информацию, которую можно назвать опытом или знаниями. Например, ученик на уроках физики изучает правила и законы, т.е. приобретает определенные навыки и знания. Затем, когда учитель выдаёт очередную задачу, которая будет являться входной информацией, ученик продумывает ход решения этой задачи с опорой на свои знания, которые были получены ранее. Наконец, он находит ответ, который является выходной информацией, поскольку она была получена в ходе обработки входной информации с помощью личного опыта. Таким образом, можно сказать, что выходная информация всегда является результатом деятельности по обработке входной информации.

Таким образом, входная информация – это такая информация, которая была получена человеком или техническим устройством. А выходная информация – это информация, которая получается после обработки входной информации человеком или устройством.

3. Передача информации.

Развитие общества было бы невозможно без обмена информацией. С древних времён, старшее поколение передавало свои знания младшему, извещали об опасности, обменивались сведениями и личным опытом.

Абсолютно в любом процессе передачи информации существует источник и получатель, а сама информация передаётся по каналу связи с помощью определённых сигналов. В обычной жизни для человека любой звук или свет уже являются сигналами, несущими определённую смысловую нагрузку. Например, сирена – это сигнал тревоги, звонок телефона – это сигнал о необходимости взять трубку, зелёный свет светофора – это сигнал, разрешающий переход дороги.

Источником информации может быть любое живое существо или техническое устройство. От него информация попадает прямым путем в кодирующее устройство, которое предназначается для преобразования исходного сообщения в форму, которая будет удобна для передачи по каналу связи (микрофон, лист бумаги). По каналу связи передаваемая информация попадает в декодирующее устройство получателя, которое преобразовывает его в форму, понятную получателю. Одними из самых сложных декодирующих устройств являются человеческие уши и глаза.

В процессе передачи информация может утрачиваться или искажаться. Это происходит из-за помех на канале связи или при кодировании/декодировании информации (искажение звука в телефоне, помехи при телевизионной передаче). Вопросами, которые связаны с методами кодирования или декодирования информации, занимается специальная наука – криптография.

При передаче информации важную роль играет форма представления информации. Она может быть понятна источнику, но совершенно не понятна получателю. Люди заранее договариваются о языке и методах кодирования, с помощью которых будет представлена информация.

4. Хранение информации.

Человеческий разум – это самый совершенный инструмент для познания окружающего мира. А человеческая память – это великолепное устройство для хранения получаемой информации.

Для того, чтобы информация стала достоянием многих людей, необходима возможность для хранения её не только в памяти человека. В процессе развития у человечества существовали различные способы хранения информации: узелки на верёвках, зарубки на палках, письма на папирусе. Затем был изобретен типографский станок, что привело к появлению книг. Поиск наиболее надёжных, дешевых и доступных способов хранения информации идёт до сих пор.

Сегодня человек использует для хранения огромное количество самых различных материалов: бумага, фото- и киноплёнки, магнитная аудио- и видеолента, оптические и магнитные диски, физические носители (флешки), облачные хранилища. Каждый день проводятся разработки новых носителей информации, производство которых будет минимально затратным, а количество и информации и долговечность использования – максимальным.

Природа носителей может быть различной: молекулы ДНК, хранящие в себе информацию; бумага, на которой можно хранить текст и изображения; магнитная лента, хранящая на себе звуковую информацию; фото- и видеоплёнки, которые хранят графическую информацию; микросхемы памяти, диски, используемые в компьютере, которые хранят в себе данные о работе компьютера или же файлы пользователя.

5. Поиск информации.

Простого хранения информации недостаточно, поскольку необходимо уметь ею пользоваться. А для того, чтобы пользоваться нужной информацией, необходимо уметь её быстро найти в источнике. Поиск информации – это извлечение необходимой информации, хранимой в каком-либо источнике.

Методы поиска информации:

- Общение со специалистами;
- Чтение специальной литературы;
- Прослушивание специализированных радиопередач;
- Запрос к информационным системам или базам данных;
- Непосредственное наблюдение за интересующим объектом или субъектом;
- Работа в архивах и библиотеках;

Для сбора наиболее полной информации и повышения вероятности принятия правильного решения, человеку необходимо использовать постепенно несколько методов поиска информации.

В процессе поиска, человек встречает различную информацию, в том числе совершенно бесполезную, ложную, объективную и субъективную. Для того, чтобы не запутаться во всём этом, человеку необходимо отбирать только полезную информацию для решения задачи.

6. Защита информации.

Защита информации и персональных знаний в жизни человека имеет очень важную роль. От неё зависит принятие решений, которые могут повлиять на развитие общества. Для предотвращения утечки информации разрабатываются механизмы её непосредственной защиты, которые используются на всех этапах работы с ней.

Для защиты информации могут использовать следующие способы защиты:

1. Контроль доступа к данным;
2. Разграничение доступа к информации;
3. Дублирование каналов связи;
4. Криптографическое преобразование информации с помощью шифров;

Шифром называют секретный код преобразования информации с целью её защиты от посторонних. Непосредственным изобретением и шифрованием занимается криптография.

В качестве примера использования шифра можно привести войну между Афинами и Спартой, когда использовался следующий принцип шифрования информации: брался карандаш, оборачивался бумажной полоской и на ней писалось сообщение. Развернув полоску, получали набор совершенно несвязанных букв, которые можно было выстроить в читаемый текст только на карандаше нужного диаметра.

1.2 Сеть интернет и взаимодействие пользователей с ней

Потребность человека в информации является одной из самых главных и основных жизненных потребностей человека. На данный момент, ООН признала право человека на информацию, и, как следствие, право на доступ в сеть Интернет. Это было документально закреплено в положении A/HRC/17/27 от 16 мая 2011 года [41].

По данным, которые были предоставлены МСЭ (Международный Союз Электросвязи), ежедневно Интернетом пользуются около 2 миллиардов человек, без учёта пользователей, пользующихся интернетом с мобильных устройств, поскольку те выходят в сеть периодически. Таким образом, основная масса населения Земли желает реализовать право и потребность в информации и посещает Интернет. Развитие Интернета связано не только с техническим прогрессом, но и социокультурным прогрессом, который является его следствием и необходимостью.

На данный момент Интернетом выполняются следующие основополагающие функции:

- Интернет – главный и всеобъемлющий источник информации, который включает в себя большинство различных энциклопедий, современных СМИ;
- Интернет – всемирная БД, которая объединяет все общедоступные сетевые библиотеки, энциклопедии, словари, справочные сайты, содержащие различные мультимедийные продукты.
- Интернет – универсальная среда для телекоммуникации, которая даёт людям возможность общения даже в том случае, если они ранее никогда не были знакомы либо же если они географически отдалены друг от друга. Коммуникация производится с помощью разнообразных чатов, сервисов электронной почты, форумов, сервисов мгновенного обмена сообщениями (такими, как Skype, Telegram, Jabber и т.п.), а также с помощью блогов и многочисленных социальных сетей.

Не стоит забывать, что Интернет, изначально, проектировался как единая коммуникационная система. Попадая непосредственно в неё, пользователи получают доступ к различным службам и сервисам. Пользователи взаимодействуют с сетью путем скачивания либо отдачи контента. В случае, когда сеть используется как средство телекоммуникации, пользователи взаимодействуют друг с другом непосредственно внутри сети. Говоря о такой системе, необходимо заметить, что она сейчас является особой средой «обитания» пользователей, иным уровнем духовного бытия, которое значительно отличается от бытующего в реальной жизни. Такое бытие огромной массы людей предполагает существование своеобразной социокультурной среды, которая получила особую культуру поведения, традиции, образ жизни, свой особый язык, понятный только тем, кто каким-то образом связан с этой средой.

Изначально, с самого рождения, человек существует лишь в мире физических объектов, коим является он сам. Его социокультурное бытие привязано к миру и определяется его реальным общением, т.е. взаимодействием с другими индивидами. Попадая в Интернет, человек погружается в особую виртуальную среду, которая значительно отличается от реального мира, поскольку ей присуща своя культура, именуемая Интернет-культурой. Это целый мир, в изучении которого есть необходимость, поскольку виртуальная реальность и культура этой среды появились относительно недавно. В ходе социализации, как это происходит обычно, происходит обучение человека жизни в этом обществе. Инкультурация предполагает обучение нормам поведения и традициям конкретной культуры [21].

Глобальная сеть предполагает формирование и функционирование различных социальных групп, которые не смогли бы появиться и существовать в реальной жизни. Все эти интернет-сообщества зачастую создаются на базе технических и информационных возможностей, которые коренным образом отличаются от возможностей, предоставляемых в реальной жизни. В отличие

от любого мобильного телефона, Интернет позволяет более длительные коммуникационные связи. Социальные связи, которые при этом возникают, носят более устойчивый характер. Они образуются спонтанно или при определённой необходимости для самих пользователей. При использовании телефонной связи подобные процессы не происходят, поскольку для связи с другими пользователями необходимо знать его номер телефона.

В Интернете сообщества пользователей включают в себя все типы людей (без деления по каким-то уровням, будь то социальный, культурный или интеллектуальный уровень) Такие сообщества связаны, но не имеют каких-либо чётких границ. Более того, они увязаны в форму глобального информационного сообщества, средой существования которого является пространство сети Интернет.

Для общего изучения культурологических компонентов, которые составляют виртуальное пространство Интернета, необходимо изучить, в первую очередь, основные культурно-информационные потоки и их наполнение.

С этой целью было проведено исследование, которые изучало особенности информационного взаимодействия пользователей Интернета. Результаты исследования, получились следующие [23]:

Первое место: поиск справочной информации – около 62% пользователей Интернета [23]. Больше половины населения использует Интернет в основном тогда, когда необходимо получить какую-то справку либо для уточнения каких-то факты. С появлением смартфонов выход в Сеть и использование её стало более доступным. Например, это делается для навигации, уточнения расписания транспорта, просмотра прогноза погоды, режима работы предприятия. Таким образом, использование Интернета как глобального источника и хранилища информации, как оказалось, наиболее востребовано;

Второе место: скачивание и обмен различным софтом – около 28.57% пользователей Интернета [23]. Второе место подобного использования

Интернета не удивительно, поскольку компьютер не может работать без какого-либо ПО. На данный момент в интернете можно найти абсолютно любое ПО, как платное, так и его бесплатные аналоги, с меньшим функционалом. В российском сегменте интернета более популярны бесплатные аналоги платных программ, либо взломанные версии этих же программ;

Третье место: компьютерные игры, получаемые из сети (торрент-трекеры, Steam, Origin, либо же online-игры) – около 18.6% пользователей Интернета [23]. Поэтому некоторые пользователи выходят именно для того, чтобы поиграть, либо скачать игру на своё устройство;

Четвертое место: посещение сайтов какой-либо профессиональной тематики, чтение и скачивание специализированной литературы – около 16.28% пользователей Интернета [23]. В свободном доступе достаточно большое количество форумов, которые напрямую или косвенно связаны с какой-то определённой тематикой, где пользователю могут оказать помощь на достаточно профессиональном уровне.

Пятое место: образовательные сайты – около 14% пользователей Интернета [23]. Поскольку основным контингентом пользователей ученики образовательных учреждений (школьники и студенты), то сайты с образовательной тематикой будут вполне востребованы. Часть своего свободного времени учащиеся посвящают учебе, выполнению домашних заданий, либо самообразованию. Причем посещают образовательные сайты, которые в большинстве случаев, являются огромными банками рефератов, либо сайтами для изучения иностранных языков;

Шестое место: скачивание мультимедиа контента, использование электронной почты – скачивание фильмов – 12.5%, скачивание художественной литературы – 11.63% [23]. Несмотря на то, что электронная почта существует уже чуть более 30 лет, она всё ещё актуальна в сфере коммуникаций, в основном для бизнеса. Это объясняется тем, что для бизнеса

электронная почта, как и факс, являются основными инструментами для передачи данных, которые имеют огромный список возможностей;

Седьмое место: просмотр документальных фильмов, чтение новостей, общение в социальных сетях – около 9.82% пользователей Интернета [23]. Огромное количество бумажных СМИ заимели собственные сайты в Интернете, где регулярно публикуются последние мировые новости. Так же, за последнее время социальные сети и Skype стали особенно популярными. Это обусловлено тем, что Skype обеспечивает визуальную связь между собеседниками, которые могут находиться в любой точке планеты. Социальные сети также дают возможность связи в любой точке мира, но, зачастую, без возможности визуального контакта;

Восьмое место: просмотр клипов и посещение интернет-магазинов – около 8.93% пользователей Интернета [23]. Делать покупки в интернет-магазинах для российского сегмента интернета – явление относительно новое, но оно с каждым днём набирает обороты, поскольку, в основном, интернет-магазины предоставляют товар немного дешевле, чем обычные магазины. Также набирают популярность китайские интернет-магазины, такие как aliexpress, поскольку там можно купить достаточно качественный товар за более низкую цену;

Девятое место: размещение своей музыки и статей, художественных фильмов и фотографий – 4.76% и 4.65% пользователей Интернета соответственно [23]. Примерно такое же количество людей ведут свои блоги и поддерживают твиттер-аккаунты. Эти сервисы являются относительно новыми. Около 2.33% размещают частные объявления и рекламу;

Глобальная сеть предоставляет интерактивные возможности всем пользователям, которые получают и отдают информационные продукты в той или иной форме, взаимодействуя друг с другом либо же со службами самой этой сети. Проведённое журналом исследование [23] указывает на то, что пользователи потребляют контент, получают информацию из сети, но, в значительно меньшей степени, делятся ею. Но, даже несмотря на это,

происходит своеобразный культурно-информационный обмен между пользователями, что весьма благотворно сказывается на развитии Интернета и культуры человеческого общества в целом. Можно предположить, что с развитием культуры подобные взаимодействия пользователей будут более активными.

Подобный обмен может способствовать преобразованию культурологических элементов отдельных пользователей и уже сформировавшихся сообществ, меняя коммуникативные особенности речи, поведенческий статус, манеру речи, морально-этические ценности под влиянием других пользователей. Обмен профессиональным и личным опытом, культурными ценностями, достижениями науки и техники в безграничном пространстве Интернета даёт огромные возможности для образования и обогащения личности. Последнее позволяет исключить проблему цифрового разрыва не только в развивающихся странах, но и, так называемых, странах третьего мира, поскольку им становится доступна абсолютно любая информация.

Нельзя не согласиться со Смирновой И.А. касаясь глобальной роли Интернета. В этом смысле Сеть может стать одним из факторов, под воздействием которого намечается тенденция интеграции национальных культур в мировые культуры» [21]. С другой стороны, конечно, Интернет может как раз способствовать замедлению культурной ассимиляции народов, поскольку он позволяет сохранять документальные и культурологические материалы. Представители разных культур могут пользоваться этими медиа-продуктами, а также осуществлять коммуникацию на любом расстоянии от своей исходной национальной культуры. Возможен даже обратный эффект, который будет выражаться в проникновении культуры мировой периферии в мировые страны. В дальнейшем, вероятнее всего, такие тенденции будут способствовать культурной консолидации мирового сообщества для решения главных человеческих проблем.

1.3 Интернет-зависимость

За последнее время интернет стал неотъемлемой частью жизни для нас. Практически каждый человек хоть раз заходил в сеть: для поиска какой-то информации, для написания электронного письма своему коллеге, по работе или же просто так, для «убийства времени». Безусловно, он приносит большую пользу для всего человечества, т.к. в нём можно найти всё, что нас интересует, различные знания или навыки, интернет является незаменимым помощником в работе, в планировании досуга. Так же он является местом знакомства с новыми людьми или чем-либо ещё (искусство, музыка, кинематограф). Интернет облегчает покупку нужных товаров, а также даёт возможность их купить дешевле, чем в магазине.

Но, как и у любой полезной вещи, у него есть и обратная сторона, которая наносит с каждым днём всё больше вреда, и, в скором времени, этого вреда будет уже больше, чем пользы. Интернет зависимость, или, как её ещё называют, Интернет-аддикция – это навязчивое желание подключения к интернету и неспособность вовремя отключаться от него. Эту зависимость широко и много обсуждают, но не признают её психическим расстройством по нескольким медицинским критериям (DSM-V и МКБ-10). Интернет-зависимость приносит большое количество проблем как самому зависимому, так и окружающим его людям.

Психологи уже давно обратили внимание на эту зависимость и начали бить тревогу, поскольку интернет-зависимость сравнима с алкоголизмом и наркоманией. Последствия длительного и неконтролируемого нахождения в сети порождают изменения в состоянии сознания, функционировании головного мозга, отклонениям в поведении и проблемам со здоровьем (бессонница, головные боли, постоянная усталость). Эти изменения приводят к потере способности человеком обучаться и мыслить достаточно глубоко.

Впервые это расстройство было описано в 1995 году психиатром Айвеном Голдсбергом. В цели Голдсберга вовсе и не входило включение этого

расстройства в официальные психиатрические стандарты. Он предложил описание, которое базируется на описании расстройств, которые связаны со злоупотреблением психоактивных веществ. Ученый выделил следующие симптомы:

- часто использование интернета вызывает негативное стрессовое состояние;

- использование интернета причиняет ущерб многим статусам человека, таким как физический, психологический, межличностный, экономический [12].

Психиатр Кимберли Янг в 1994 году разработала тест-опросник, который направлен на выявление интернет-зависимости. В результате Янг получила около 500 ответов, в результате чего большинство ответивших были признаны интернет-зависимыми, согласно выбранным критериям. Оказалось, что от 1 до 5% пользователей интернета зависимы и распространённость этого расстройства сходна с распространённостью паталогической азартности [48].

В 1997-1998 годах создавались исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике. В 1998-1999 годах К. Янг и Д. Гринфилд опубликовали первые монографии по этой проблеме. В России интернет-зависимость изучается примерно с 2000 года. В 2009 году состоялся симпозиум с участием психиатров, психологов, социологов, который носил название «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития». По материалам этого симпозиума был создан и издан первый в России сборник по интернет-зависимости. В него включили и переводы полных текстов докладов некоторых зарубежных исследователей данной проблемы.

Известный американский ученый-публицист Николас Карр провёл исследование, совместно с группой исследователей психологов и сделал следующие выводы: быстрый и регулярный просмотр человеком различных сайтов приводит к тому, что человек утрачивает способность к углубленному

аналитическому мышлению, тем самым делая зависимого импульсивным и не способным к интеллектуальной работе [6].

Кроме того, что у человека наблюдается ухудшение мыслительных процессов, он практически полностью утрачивает навыки реального общения. Зависимый не видит смысла встречаться со своими друзьями, если прекрасно можно обойтись общением в Skype; зачем договариваться о чём-то вживую, когда можно просто отправить электронное письмо другому человеку на его почту; зачем ходить по магазинам и искать нужный товар в обычных магазинах, если можно это сделать в интернет-магазине не выходя из дома, даже за самим товаром. Таким образом, то, что предполагалось как благо и удобство, если этим постоянно и безальтернативно пользоваться, превращается в настоящую проблему и кошмар. Из-за этого могут появляться сложности в общении с новыми людьми (вне сети), а попадание в незнакомую компанию для зависимого становится вообще стрессовой ситуацией, из которой он, зачастую, не может найти выхода. Затем, человек уже начинает замыкаться в себе, что сказывается на его деятельности, появляется бессонница, от которой избавиться самостоятельно уже достаточно проблематично. А в некоторых случаях, такая привязанность к интернету может довести и до самоубийства или же убийства другого человека, который, к примеру, попытался вывести зависимого из «наркотического» экстаза [6].

Зависимость так же приводит к психическим и мыслительным расстройствам, она так же опасна возникновением физических заболеваний. Проводя огромное количество времени у монитора, зависимый очень сильно портит своё зрение и садит его, доводя себя практически до слепоты. У некоторых развивается туннельный синдром запястья. Так же долгое сидение в интернете приводит к заболеваниям позвоночника и суставов, например, сколиоз, остеохондроз и т.п.; сердечно-сосудистым заболеваниям (тахикардия, аритмия, гипертония и т.п.) и многим другим подобным заболеваниям.

Интернет-зависимость также может стать причиной нарушения отношений в семье (между детьми и родителями, между супругами) и друзьями. Мало кто будет «в восторге» от того, что ребёнок/супруг/друг проводит день и ночь за компьютером. Из-за этого ухудшаются отношения между людьми, разрушаются дружба и семьи, т.к. близкие люди зависимого от интернета человека, попытками ему напомнить о себе, часто нервируют и раздражают его, из-за чего возникают ссоры и разногласия [6].

По данным различных исследований, на сегодняшний день интернет-зависимыми являются около 10% пользователей интернета со всего мира. Во многих странах интернет-зависимость принимается в расчёт. Например, в Финляндии молодым людям с диагнозом «интернет-зависимость» предоставляется отсрочка от армии. В 2008 году к решению этой проблемы подключился и Китай, заявив, что собирается стать пионером в признании интернет-зависимости болезнью и первым начал открывать клиники. Однако в этих заведениях используются изуверские методы: строевая подготовка, электрошок. Некоторые методы лечения приводили и к смерти подростков, которые являлись пациентами этих заведений. В 2009 году в США открылась первая лечебница, которая занимается «исцелением» интернет-зависимости.

Зависимость от интернета может возникнуть по ряду причин. Психологи, на данный момент, выделили пять основных видов неудержимой тяги к погружениям в сеть.

Первый, и наиболее распространённым видом интернет-зависимости, психологи считают необходимость в постоянном общении в сети. Это может быть общение на всяческих форумах, социальных сетях, чатах и прочих местах общения. К группе риска по данной причине относят людей, у которых есть отсутствие социальных и коммуникативных навыков, которые заставляют их погружаться в виртуальный мир. Но, в большей степени, это относится к людям подросткового возраста. Причиной интернет-зависимости подростков является период гормональной перестройки организма, когда им достаточно проблематично общаться друг с другом, завязывать новые

отношения, контактировать с противоположным полом. Так, например, замкнутый в себе подросток, может практически ни с кем не контактировать в школе, а в интернете он может активно обсуждать какой-либо вопрос, который волнует его [6], [28].

Общение в интернете даёт людям возможность существовать в своих мечтах, не выходя за границы этих образов. Они могут проявлять в интернете активность, о которой они мечтают, но не могут так поступать в реальном мире по каким-либо причинам. Именно этот фактор становится основной причиной интернет-зависимости среди подростков. Провоцирующим фактором, который стимулирует развитие зависимости, становится анонимность в сети и невозможность проверить достоверность информации, которую пользователь сети сообщает о себе. Ведь замкнутый человек в интернете может казаться своим «друзьям» очень популярным в определённых кругах человеком, а на самом деле, он может даже практически не иметь друзей в реальности.

Так же причиной появления интернет-зависимости может стать невозможность самовыражения в реальности. Человек, с боязнью выступлений перед публикой, с трудом высказывающий свои мысли, боящийся осуждения реального общества, в сети спокойно может высказывать свою точку зрения, отстаивать её и доказывать свою правоту, совершенно не боясь того, что его могут не одобрить или не понять. Ему будет совершенно не важно, что считает общество в интернете, ведь они его не видят и совершенно не знают о нём ничего.

Второй вид интернет-зависимости – это информационная интернет-зависимость, т.е. постоянная нужда в постоянном поиске новой информации. Примером этого может быть то, что некоторые люди начинают читать информацию о интересующем их вопросе (Вторая мировая война, к примеру), а закончить читать совершенно о другой вещи, которая даже их не волновала. Такой поиск информации не имеет никакой цели и смысла, так как человек просто блуждает по базам данных энциклопедиям, читает статьи одну за

другой, различные заметки, постоянно переходит по ссылкам на другие статьи. В итоге такое блуждание по сети приводит к тому, что человек теряет продуктивность и получает информационную перегрузку [28].

Третий вид интернет-зависимости – это игровая зависимость. Это когда человек подсаживается на какую-либо онлайн игру, и она его затягивает настолько, что он уже не может от неё оторваться, ему нужно каждый день заходить в неё, выполнять определённые действия и получать виртуальные награды за это. Такие награды заставляют человека гордиться собой и проделанными действиями, т.к. существуют люди, которые восхищаются игроками, которые достигли определённых высот в игре [28].

Многих интересует, почему люди начинают играть в онлайн-игры. Кто-то стремится заполнить пустое место, которое образовалось какой-то неудачей в жизни, уходом близкого человека или от чего-то подобного, а кто-то начинает играть просто от того, что ему скучно. Но, не стоит забывать о людях, которые начинают играть ради достижения определённого превосходства над своим «соперником», практически не прилагая к этому никаких усилий. Ведь стать первым в соревнованиях по легкой атлетике будет достаточно трудно, нужны постоянные и упорные тренировки, необходимо прилагать много усилий, а вот в какой-то игре достичь определённого уровня и стать выше кого-то – достаточно просто и не требует особых усилий.

Большинство игроков достигают высот вкладывая реальные деньги, чтобы улучшить своего персонажа, купить ему какую-либо усиливающую его вещь или что-нибудь подобное, что даст ему «превосходство» над противником. Они получают огромное удовольствие, когда видят, что они достигли определённого уровня, а их «соперник» остался далеко позади. И, чтобы не сократить этот разрыв, они начинают играть сутками и привыкают уже к такому ритму жизни и становятся интернет-зависимыми [6].

Стремление стать лучшим и получить «превосходство» может быть не только в играх. Например, в соцсетях, форумах, где есть система рейтингов, многие пользователи сравниваются по рейтингу (количество баллов за

виртуальные достижения, баллы за одобрение или неодобрение, количество сообщений), что так же даёт некоторое подобие удовлетворения. Так же, как и в играх, некоторые пользователи могут платить кому-то деньги за то, чтобы они добавили им баллов одобрения, принимали их сторону в спорных вопросах, полностью одобряли их действия. Конечно же виртуальное превосходство не может дать ощущения полного удовлетворения, как реальное, но этого добиться намного проще и легче.

Четвертый вид интернет зависимости связан с азартными онлайн-играми. Симптомы подобной зависимости очень похожи на симптомы обычной игромании и зависимости от азартных игр. Онлайн казино в настоящее время огромное множество, которые, в отличие от обычных игровых заведений, более доступны и заманивают огромное количество новых пользователей каждый день. Недавно был опубликован доклад Американской Ассоциации Психологов, в котором говорится о том, что интернет-зависимость, связанная с азартными играми, более сильная и быстрее затягивает, чем обычная зависимость и пристрастие к игровым автоматам. Также было отмечено, что в группу риска, в первую очередь, попадают подростки и среди них зависимость от игр на реальные деньги встречаются наиболее часто. Они считают, что это простой способ заработать деньги, не выходя из дома, можно в любой момент завязать с этим и выйти из игры. Но, когда количество проигранных денег уже достаточно велико, они не могут спокойно на это реагировать и начинают действовать как обычные игроманы, придумывают стратегии для возвращения уже проигранных денег и получения новых [6].

Пятым видом интернет-зависимости можно называть киберсексуальное влечение, т.е. тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом. На первый взгляд кажется, что сексуальная интернет-зависимость совершенно безобидна, но она является одной из серьезнейших проблем, которая стоит на пути обеспечения социально-психологической безопасности отдельного человека и общества в целом. Множество семейных пар распадается или стоят

на грани распада из-за склонности одного супруга удовлетворять свои сексуальные потребности при помощи интернета. У людей, которые становятся заложниками данной зависимости, остаётся мало времени для обычного общения, из-за чего постепенно происходит эмоциональный разрыв в отношениях со своими друзьями, родственниками, а работа и учёба просто уходят на задний план [28].

Причинами этой зависимости становятся сексуальная неудовлетворенность у людей всех возрастом, ухудшение отношений с партнёрами, нехватка общения или разногласия в семье, а особенности интернета (постоянная доступность, полнейшая анонимность, вседозволенность, отсутствие каких-либо обязательств перед кем бы то ни было) только способствуют возникновению такой зависимости.

Как и у многих зависимостей или пристрастий, у интернет-зависимости есть свои симптомы. Основными признаками интернет зависимости можно считать следующие:

- а) ощущение человеком радости перед новым сеансом в сети и отсутствие настроения без доступа в интернет;
- б) ни под каким предлогом человек не может оторваться от монитора и выйти на улицу;
- в) человек реже ходит в гости, встречается с друзьями, потихоньку теряет контакты с людьми в реальном мире;
- г) зависимый часто обновляет свою страницу в социальных сетях, на наличие новых сообщений, часто проверяет почту [6];
- д) практически полная утрата чувства времени. Человек заглядывает на пару минут по какому-то делу, а потом зависает на несколько часов, совершенно не замечая, как пролетело время;
- е) во время посещения интернета зависимый совершенно забывает о своих обязанностях, важных встречах, делах или поручениях;
- ё) механическое захождение на различные сайты без определённой цели;

ж) человек тратит достаточно большое количество денег на интернет, на обеспечение обновления программного обеспечения, попытка скрыть это от близких людей;

з) появление боли в глазах, ломоты в суставах, появление бессонницы и нарушение режима питания;

и) близкие люди начинают часто говорить зависимому о том, что он слишком много проводит времени в сети, часто забывает о важных делах. Это является главным признаком того, что человек стал интернет-зависимым [28];

й) зависимый становится раздражительным, злобным, не может контролировать своё поведение, часто срывается на окружающих по любому поводу;

к) зависимый может лишать себя сна, приёмов пищи, лишь бы провести побольше времени в интернете;

л) человек может отказываться от другой деятельности, которая приносила или приносит ему удовольствие;

м) увеличение или потеря веса, боли в спине, частые головные боли;

н) депрессия, чувство тревоги из-за длительного нахождения в сети.

У подростков признаки интернет-зависимости немного другие:

а) ухудшение внимания и памяти;

б) частые и беспричинные перемены настроения (сначала вялое, а затем приподнятое);

в) эмоциональное отчуждение;

г) появление различных фобий, приступы депрессии, страха;

д) проблемы в процессе обучения (прогулы, снижение успеваемости, появление долгов по предметам);

е) неадекватная реакция на критику, замечания о количестве времени, проведённом в сети;

ё) ухудшение памяти;

ж) резкое ограничение в общении с близкими людьми, значительное изменение круга общения подростка;

- з) пропажа денег и ценностей, денежные долги;
- и) лживость, неопрятность, неряшливость, которые ранее не были характерны для подростка [6], [12].

Как и каждая зависимость или какое-то проявление отклонения в психике у человека, интернет-зависимость не возникает внезапно и на постоянной почве, у неё есть свои стадии развития, которые во многом схожи с развитием других зависимостей.

1 стадия: пользователь начинает знакомиться с интернетом, узнает возможности, неуверенно блуждает по сайтам, с каждым разом открывая для себя что-то новое и необычное. Постепенно у человека начинает формироваться собственный стиль нахождения в сети, который восполняет недостаток общения и информации, который возникает в реальной жизни.

2 стадия: пользователь отдаляется от реальной жизни, всё больше времени проводит в интернет-реальности, время нахождения в сети увеличивается. Так же на этой стадии человек уже перестаёт использовать сеть для достижения жизненных целей и переносит эти цели в виртуальный мир. Одни люди применяют полученные в сети знания в жизни, другие делятся этими знаниями в интернете, часто используя свои корыстные цели, пытаются прославиться или заработать деньги таким способом, а третьи поднимают себе рейтинги в соцсетях, репутацию на форумах и самовыражаются. Так развивается зависимость, когда общение становится предпочтительным, или же единственным, способом достижения цели [28].

3 стадия: проблема уже становится очевидной, признаки и симптомы на лицо и интернет-зависимость уже переходит в хроническую форму. Через некоторое время страсть к взаимодействию в сети становится на такой выраженной и сильной, а активность в сети постепенно гаснет. Человек возвращается в реальность, но делается это без особого желания. Зависимость сохраняется, но уже не так активна, однако она усиливается при сильном стрессе или если появляется новая интересующая человека тема [28].

Интернет-зависимость, как и любую болезнь, можно и необходимо лечить. Это стало частью дохода психологов и психиатров, ведь сеть затягивает всё больше людей с каждым днём. Зависимыми становятся лица обоих полов, в основном молодые, но и взрослые люди тоже страдают от этой зависимости. Не каждый человек способен избавиться от этого недуга самостоятельно, что приводит их в специальные лечебницы, которые лечат не от интернет-зависимости, а от расстройств, которые стали проявлением привязанности к интернету. К сожалению, во всемирной практике пока не существует диагноза «интернет-зависимость».

Китай стал первой страной, где начали лечить от интернет-зависимости. Первая клиника открылась в 2005 году. Там пациентам назначают электрошок – подают на тело напряжение в тридцать вольт [6].

При обращении в клинику специалисты сначала проводят диагностику на предмет наличия зависимости, затем назначается медикаментозное лечение, иглотерапия и, в обязательном порядке, физическая нагрузка. В подобных клиниках примерно следующий распорядок дня: в течение 10-15 дней человек поднимается в шесть утра, занимается спортом и физическими нагрузками, принимает антидепрессанты, поёт хвалебные песни, получает разряды электрического тока. Также существуют и специальные лечебницы казарменного типа для подростков младше 18 лет, куда привозятся дети на срок до полугода. Всё это время дети находятся на территории этих центров, изучают стройподготовку и лечатся разрядами тока [6].

Подобное лечение зависимости не везде находит понимание, и даже некоторые китайские врачи против применения электрошока, особенно если это применяется к детям: «Подобные методы слишком жестокие, они наносят детям глубокую психологическую травму». Тем не менее, эти методы используются повсеместно. В Китае существует множество клиник по лечению интернет-зависимости и многие из них не являются профессиональными, никем не контролируются.

В Финляндии, например, к зависимым от интернета относятся более снисходительно и предоставляют отсрочку от армии. Один военачальников Финляндии считает, что «для подростков, которые постоянно играют в онлайн игры, имеют не реальных друзей, а страницы в соцсетях, служба в армии может стать большим потрясением и шоком, который никому не нужен». Это действительно так, ведь интернет-зависимый человек не сможет нормально обучаться военному делу, его постоянно будет тянуть в сеть [6].

Кимберли Янг создала первый в мире центр поддержки интернет-зависимых. Он оказывает консультации не только обычным людям, но также и корпорациям, психиатрическим клиникам, образовательным учреждениям, которые обращаются в этот центр.

В России так же проводится лечение интернет-зависимости, но список клиник ограничивается пределами Москвы и Санкт-Петербурга. Это происходит из-за того, что лечиться идут очень мало людей, потому что большинство зависимых просто себя не считают таковыми, либо пытаются самостоятельно бороться со своими пристрастиями. В российских центрах, конечно, не применяются изуверские методы Китая, но они тоже не совершенны. Используются следующие методы лечения:

1) психотерапия – лечение без медикаментов, т.е. лечебное воздействие на психику и через психику на организм человека. Человека избавляют от различных проблем, таких как эмоциональные, личностные;

2) психофармакотерапия – приём психотропных средств, таких как антидепрессанты, противотревожные препараты и использование капельниц, которые воздействуют на психику человека [6].

Несмотря на то, что большинство методов не совершенны, никто не может предложить более действенных способов решения этой проблемы и лечения зависимых от интернета людей, из-за чего приходится довольствоваться тем, что есть.

Для оценки серьёзности ситуации, многие учёные и исследователи проводят опросы среди людей и, на основе результатов, делают нужные

выводы. Исследования по интернет-зависимости проводили как отечественные исследователи [3], так и зарубежные [48], [49].

Брынин Г.Э., бывший студент АлтГТУ, проводил исследование интернет-зависимости в гимназии №42 г. Барнаула. Выявление уровня интернет-зависимости проводилось при помощи теста, состоящего из 20 вопросов, разработанного ведущим исследователем данной проблемы, Кимберли Янг. Особенности личностных качеств определялись с помощью опросника «Мини-мульти», который состоит из 71 вопроса. Тип совпадающего поведения выявлялся при помощи копинг-теста Лазаруса, который включает в себя 51 вопрос. В опросник так же входят вопросы, касающиеся сфер жизни респондента, с целью выявления социального статуса и значимых аспектов жизни[48].

По результатам анализа теста Брынин Г.Э. выделяет 3 группы:

- 1) «здоровые», т.е. не зависимые от интернета - 83,2% всех респондентов;
- 2) «пограничные», т.е. находящиеся на грани зависимости - 12,1% всех респондентов;
- 3) «зависимые», т.е. люди, которые страдают от интернет-зависимости - 4,7% всех респондентов.

Полученные результаты соотносятся с данными других исследователей [48], [49], в том числе и с результатами разработчика теста [3].

Что касается возраста зависимых, то средний возраст составил 14 лет (максимальный – 22, минимальный – 11). Пол респондентов в исследовании не учитывался, т.к. интернет-зависимость не имеет гендерных особенностей. Большая часть аддиктов пользуется интернетом более двух лет, что позволяет отделить проявления аддикции от изучения нового.

Конечно же с любой зависимостью можно бороться самостоятельно, главное это захотеть. А для борьбы с интернет-зависимостью необходимо, для начала, признать существование проблемы и понять, что вам никто не поможет, если вы уже решили не прибегать к помощи психолога.

Одним из самых эффективных способов борьбы с зависимостью является избавление от предмета зависимости. Необходимо вернуться в реальную жизнь, забыть о существовании интернета на некоторое время. Можно выехать на природу с друзьями, посетить различные мероприятия, вспомнить о забытом хобби, начать заниматься спортом. Чем меньше находиться в интернете, тем проще будет избавиться от зависимости!

Но, если человек совершенно не представляет жизни без интернета, то ему будет очень трудно отказаться от этой зависимости. Такому человеку, для начала, необходимо постепенно сокращать время проведения в интернете, как курильщик сокращает количество выкуриваемых в день сигарет, а затем практически свести активность в сети до минимума [6].

Как и всякая другая зависимость, интернет-зависимость достаточно быстро затягивает людей в свои сети и не каждый может контролировать свою зависимость. Говоря о причинах зависимости, можно выделить одну наиболее главную: человек пытается «убежать» от своих проблем, неудовлетворенности, не довольства своей жизнью. Именно поэтому для избавления от интернет-зависимости необходимо не только ограничить время проведения в интернете, но и бороться с причинами возникновения этой зависимости (повышение самооценки, поиск интереса к жизни, нахождение новых друзей и второй половинки, контроль времени нахождения в сети и т.д.).

Глава 2 Опытнo-экспериментальна работа по предотвращению интернет-зависимости

2.1 Выявление интернет-зависимых людей

Почти весь современный мир построен на базе компьютерных систем. Практически все сферы человеческой жизни, так или иначе, связаны с компьютерами. Как пишет П. Мунтян: «Многие информационные данные доступны исключительно в электронном виде, а их бумажные первоисточники истлели или пущены на макулатуру. Неумение работать с компьютером в современном мире приравнивается к неумению писать и читать» [17]. К тому же, Интернет охватывает десятки миллионов пользователей во всём мире.

Актуальность обзора методов исследования интернет-зависимости определяется ростом исследований в данной области, поскольку Интернет всё сильнее вливается в жизнь людей.

Обзор отечественных публикаций различных уровней, а также анализ научных работ, показывает, что увеличение количества подобной деятельности не всегда совпадает с улучшением качества исследования. Во многом, это бывает связано с некорректным использованием научного инструмента (в случае исследования – это тестовые методики оценки характера и выраженности зависимости от Интернета). Касаясь аддитивного поведения, в отечественной литературе опубликован достаточно подробным анализ состояния этой проблемы.

Начало исследования интернет-зависимости положила Кимберли Янг, создав в 1994 году свой тест-опросник, которым многие пользуются и в настоящее время. Изначально, тест Янг состоял из 8 вопросов, при этом интернет-зависимым считается респондент, который ответил положительно более, чем на 5 вопросов. Впоследствии Янг разработала опросник из 20 вопросов, который был переведен и адаптирован для русскоязычного пользователя В.А. Лоскутовой.

Данный тест включает в себя 20 вопросов и позволяет получать количественную оценку интернет-зависимости (от 20 до 100; чем выше балл – тем больше выражена интернет-зависимость). Интерпретация результатов, следующая:

- 20-49 баллов – оптимальный результат, показывает уровень пользователя интернета, который способен контролировать себя и своё время препровождение в интернете;
- 50-79 баллов – у пользователя интернета есть некоторые проблемы, которые связаны с чрезмерным увлечением интернетом;
- 80-100 баллов – у пользователя интернета, с большой вероятностью, есть зависимость от интернета и проблемы с его использованием. Людям, набравшим такие высокие баллы, рекомендуется либо самостоятельно попытаться ограничить использование интернета, либо обратиться к специалисту, который поможет решить эту проблему.

В дальнейшем, Лоскутова дополнила тест и разделила его на 2 части по 20 вопросов (шкалы с баллами в первой (1 – никогда, 2 – иногда, 3- регулярно, 4 – часто, 5 – всегда) и ответы «да» и «нет» во второй). Примечательно, что данный тест даёт определенные рекомендации пользователю, что не всегда можно трактовать однозначно. Но, если по результатам тестирования, показали, что у респондента есть пристрастие к интернету, то стоит задуматься над посещением психотерапевта, который более точно скажет, есть ли проблема с интернетом.

Также стоит отметить также методику Чена [14], которая была разработана по большей части для Азиатского сегмента интернета, где на данный момент очень большое число интернет-зависимых (около 18%).



Рисунок 2.1 - Дизайн адаптации и валидизации теста «Шкала интернет-зависимости Чена» (CIAS)

Тест позволяет диагностировать не только наличие либо отсутствие интернет-зависимости, но и качественно определить выраженность определённых симптомов, которые характеризуют структуру зависимого поведения. Тест CIAS (шкала интернет-зависимости Чена) состоит из 26 вопросов и включает в себя пять оценочных шкал:

1. Шкала компульсивных синдромов;
2. Шкала симптомов отмены;
3. Шкала толерантности;

4. Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем;
5. Шкала управления временем;

Помимо шкальной системы в тесте предлагаются 2 типа надшкальных критериев: интегральные синдромы интернет-зависимости, которые включают в себя 3 первых критерия и критерий негативных последствий использования интернета, который включает в себя 2 последние шкалы. Интерпретация этих шкал, следующая:

1. Ключевые симптомы интернет-зависимости:

- Компulsive симптомы: невозможность преодоления желания посещения Интернета.
- Симптомы отмены: чувство дискомфорта в том случае, если приходится прекратить пользование Интернетом на определённый период времени.
- Толерантность: заметное возрастания количества времени, которое требуется провести в Интернете, чтобы достичь удовлетворения.

2. Проблемы, связанные с интернет-зависимостью:

- Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем: физические, социальные, психологические или профессиональные проблемы, которые возникают периодически или постоянно и вызваны использованием Интернета.
- Управление временем: невозможность контролировать длительность времени пребывания в Интернете, что приводит к таким проблемам, как недосып, нарушение питания, чувство усталости днём.

Сумма всех шкал является интегральным показателем наличия интернет-зависимого поведения. На основе результатов первичных анализов и адаптации данного теста московскими специалистами предлагаются следующие пороги оценки:

- От 27 до 42 – минимальный риск появления интернет-зависимости;
- От 43 до 64 – склонность к появлению интернет-зависимости;
- Выше 65 – выраженное и устойчивое интернет-зависимое поведение;

Таким образом, благодаря наличию пятиосевой модели, можно не просто диагностировать предполагаемый факт наличия или отсутствия интернет-зависимости, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов, которые могут характеризовать паттерн зависимого поведения. Особым достоинством данного теста является его многогранность и способность измерять с нескольких точек единый континуум поведения связанного с Интернет-ресурсами.

Среди отечественных исследователей интернет-зависимости, можно выделить Т.Ю. Юрьеву и её тест, который состоит из 11 вопросов. Тест содержит вопросы по проявлению эмоционального состояния личности, когда та находится за компьютером или в интернете; по рассуждениям относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия; по влиянию увлеченности компьютером на социально-бытовые обязанности опрашиваемого; по влиянию интернета на психофизическое состояние, в том числе на режим сна. При этом тест предполагает ответы «никогда», «редко», «часто» и «очень часто», что соответствует баллам 1, 2, 3 и 4 соответственно.

Результаты тестирования можно разделить на различные группы риска с признаками интернет-зависимости для дальнейшего использования специальных программ. Интерпретация результатов в данном тесте следующая:

- Сумма баллов 15 и меньше – развития компьютерной зависимости у респондента нет;
- Сумма баллов от 23 до 37 – риск компьютерной зависимости;
- Сумма баллов выше 38 – вероятнее всего, у респондента развивается или развилась интернет-зависимость, необходима помощь специалиста;

Общим с предыдущим тестом является рекомендательный характер, т.е. по результатам тестирования можно давать какие-то рекомендации респонденту. Следует отметить, что данный тест адаптирован для постсоветского пространства авторами одной из первых в русскоязычной литературе, и до настоящего времени является одним из самых используемых тестов по формированию, диагностике и профилактике интернет-зависимости.

Среди отечественных исследователей также были те, кто занимался проблемой интернет зависимости. Для образовательной сферы интерес может представлять тест С.А. Кулакова, который был разработан с учётом возрастных особенностей [18]. Тест рассчитан на выявление интернет зависимости как у взрослых, так и у детей. Взрослый вариант методики – это модификация теста с 20 вопросами К. Янг. Детский вариант проводится с родителями ребёнка. Особенность такого теста в том, что он предостерегает родителей от вероятности развития интернет-зависимости у их ребёнка.

Каждый из тестов включает в себя 20 вопросов и ответы даются по уже известной шкале, от 1 до 5. При сумме баллов от 50 до 79 имеет место серьезное влияние интернета на жизнь респондента (в детском варианте – родителям стоит учитывать серьёзное влияние на жизнь ребёнка и семьи). Если сумма баллов выше 80, то очень высока вероятность интернет-зависимости и необходима помощь специалиста (в детском варианте интерпретация точно такая же).

Среди отечественных исследователей также можно выделить Тончеву А.В. из Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова. Она разработала тестирование, которое позволяет определить киберкоммуникативную зависимость. Под киберкоммуникативной зависимостью Ульянова понимает зависимость личности от общения в наиболее популярной коммуникационной среде Интернет – социальной сети. В своей работе она указывает, что 20% из посещаемых сайтов – это классические социальные сети. А около 78% людей доверяют информации из социальных сетей.

Тестирование разработано было для возрастной категории людей старше 10 лет. В тесте 20 вопросов, ответы на которые даются по стандартной 5-бальной шкале (всегда (5 баллов), очень часто (4 балла), часто (3 балла), иногда (2 балла), очень редко (1 балл). Интерпретация результатов аналогична тестированию К. Янг (3 градации результатов, от низкого уровня до высокого уровня киберкоммуникативной зависимости).

С помощью тестирования Лоскутовой можно установить приблизительный уровень киберкоммуникативной зависимости, что тоже достаточно важно, поскольку киберкоммуникативная зависимость – это часть интернет-зависимости, и, зачастую, связана с ней и не бывает одного без другого [37].

2.2 Профилактические мероприятия по предотвращению интернет-зависимости

Интернет-зависимость, зачастую, сравнивают с зависимостью от наркотиков или алкоголя, поскольку страдает не только сам зависимый, но и его близкие люди. На данный момент существует огромное количество мероприятий по предотвращению Интернет-зависимости. Ниже приведены самые основные рекомендации для того, чтобы не возникало зависимости от Интернета.

1. Стоит определять своё место в реальном мире, а не в виртуальном, поскольку виртуальные реальности – это инструменты, не дающие какого-либо ответа. Для самореализации стоит искать реальные пути, которые, зачастую, могут быть сложными. Но в этом весь интерес жизни, ведь бесплатный сыр бывает только в мышеловке;
2. Если в реальной жизни появилась «дыра», то не стоит её заполнять с помощью Интернета. Любую проблему в реальном мире стоит решать в

- реальном мире, а не в виртуальном, поскольку решение такой проблемы виртуальными способами, зачастую, только ухудшит ситуацию;
3. Воспринимайте компьютерные устройства в качестве инструмента, который способен усилить способности человека, облегчить продвижение к целям реального мира, но никак не замену способностей и целей. Стоит помнить, что компьютер – это инструмент и пользоваться – это творец, а не потребитель;
 4. Никогда не стоит ограничивать развитие навыков за пределами виртуального мира. Всё, чего можно добиться в виртуальной реальности, стоит добиваться в реальной. А если компьютер не ведёт к развитию каких-то способностей или навыков в реальном мире, то стоит отказаться от использования компьютера;
 5. Не стоит развиваться в виртуальной реальности в том направлении, которое не имеет в обычной, реальной жизни, поскольку вероятность того, что это пригодится, крайне мала;
 6. Всегда необходимо иметь чёткую границу между виртуальной реальностью и реальным миром. Нельзя позволять слиться этим двум мирам в одно целое. Не стоит одушевлять виртуальный мир и относиться к нему как к единственно возможному;
 7. Не стоит уходить в интернет от проблемы одиночества в интернет, это невыход. Необходимо решать проблемы одиночества в реальном мире, а интернет использовать для других целей;
 8. Необходимо заранее планировать время использования компьютера и не превышать его ни при каких условиях. Также стоит оценивать время, которое проведено за компьютером и сравнить его с предполагаемым временем. В случае, если проведённое время больше, необходимо сократить время за компьютером вдвое;
 9. Стоит сократить время, проводимое за компьютером, в том случае, если от этого страдает реальная жизнь (несделанные дела, физический

дискомфорт, ухудшение производительности, ухудшение отношений с друзьями и знакомыми);

10. Не стоит использовать интернет как средство для бегства от жизни, успокоения и прикрытия. Необходимо искать в реальной жизни праздник и удовлетворение, что избавит от необходимости искать суррогат в виртуальном мире [24];

Если следовать этим рекомендациям, то вероятность развития зависимости достаточно мала. Но, к сожалению, не каждый может выполнять эти рекомендации, поскольку иногда человек просто не видит проблемы. Также, зачастую проблему зависимости не видят близкие и родители пользователя Интернета.

Некоторые родители не придают значения времени, которое проводят их чадо в Интернете. Но это не правильно, поскольку с каждым годом Интернет всё больше развивается и зависимых детей становится больше. Нынешнее поколение больше возится с Интернетом, поскольку оно выросло в нём и зависимость может развиваться с самого малолетства. Многие родители дают своим детям различные планшеты, ноутбуки, смартфоны в целях развлечения ребёнка, не следя за временем, которое он проводит за гаджетом, тем самым приводя к развитию интернет-зависимости у детей. Около 35% современных детей можно назвать зависимыми от Интернета или гаджетов.

Уберечь ребёнка от зависимости можно в том случае, если выполнять некоторые простые рекомендации:

1. Стоит находить время для общения с ребёнком. В семье важна доверительная атмосфера, поскольку, когда родители сажают своего ребёнка за клавиатуру или экран только для того, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости. Большинство детей, как и взрослых людей, уходит в интернет для нахождения общения или от проблем;
2. Необходимо знать, чем занимается ребёнок в Интернете. Но в разумных пределах, не стоит шпионить за ребёнком, он имеет право на

неприкосновенность своей личной жизни. К примеру, можно добавить ребёнка в социальных сетях и следить за его активностью. Но, зачастую, дети в таком случае либо не проявляют активности, либо создают «фейковые» аккаунты, куда переносят всю свою активность и деятельность;

3. Обеспечьте досуг ребёнка. Если у него будут увлечения (футбол, шахматы, кружок) или хобби, то у него будет мало времени для бесцельного блуждания по Интернету, да и мотивация для полезного использования Сети будет больше;
4. Установить чёткие рамки использования интернета, но без каких-либо запретов, иначе ребёнок будет поступать на зло своим родителям. Стоит регламентировать время нахождения в сети, сделать свободное время за компьютером средством поощрения за какие-то заслуги. Также дать понять, что пользование компьютером – это не право, а привилегия, поэтому работа с ним подлежит контролю со стороны родителей [14];

Но, иногда бывают ситуации, когда профилактика зависимости бесполезна, поскольку пройдена «точка невозврата». В таком случае необходимо проводить комплексные мероприятия по лечению человека.

Обязательным условием любого успешного лечения, в том числе и лечения Интернет-зависимости, является осознание проблемы и желание лечиться со стороны «больного» человека. Но, к сожалению, зачастую, зависимость осознают окружающие субъекта (родственники, друзья, знакомые), но никак не он сам, отсюда и сходство с другими видами зависимости (например, алкогольной или наркотической).

Отсюда вытекает необходимость мотивировать зависимого на лечение. Зачастую, решение проблемы начинается с консультации близких людей с вопросов о том, как помочь зависимому справиться с проблемой. Для этого обращаются к специалистам, совместно с которым разрабатывается тактика поведения с зависимым, проводятся обсуждения, как лучше построить разговор о необходимости обращения к специалисту.

Первым этапом лечения компьютерной зависимости является диагностика причин возникновения и формирования интернет-зависимости, а также исключение возможных болезненных расстройств, в том числе и депрессии. Если обнаруживается скрытая депрессия, то проводится её лекарственное лечение, если такое необходимо. Основой лечения является психологическая коррекция, проводимая индивидуально или в специальных группах. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений зависимого с близкими, сверстниками; обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений.

Важнейший этап лечения интернет-зависимости – привлечение зависимого в процесса, которые никак не связаны с компьютером. Необходимо показать человеку, что существует масса развлечений помимо компьютера (сноуборд, походы за грибами, пейнтбол и другие развлечения, которые интересовали или интересуют зависимого), которые нормализуют психологическое состояние и тренируют тело.

Компьютерная зависимость влияет на взаимоотношения между близкими людьми, поэтому важно оказывать помощь также родственникам и близким, в частности, которая будет направлена на гармонизацию отношений с ними.

Ни в коем случае нельзя наказывать зависимого методом отключения интернета или лишением каких-либо других удовольствий. Такой метод воздействия не только бесполезен, но и вреден для зависимого, поскольку у него могут возникнуть мысли о бегстве из дома.

В возникшей ситуации необходимо поддерживать зависимого в сложившейся ситуации, помогать в преодолении жизненных трудностей, показывать новые способы преодоления кризисных ситуаций, обучить умению регулировать свои эмоции и переживания.

Также, в большинстве случаев, обязательна консультация врача-психотерапевта на предмет наличия депрессивных расстройств у зависимого,

а затем уже совместная работа врача-психотерапевта и клинического психолога, для преодоления зависимости. В некоторых случаях потребуются изоляция или помещение в специальные условия с круглосуточным наблюдением.

2.3 Опытнo-экспериментальная работа по проверке методических рекомендаций

Материалом исследования послужил анализ 261 анкеты – тестов на интернет-зависимость. Опросник использовался Кимберли Янг, адаптированный для русского языка Лоскутовой Виталиной Александровной.

Для опроса использовались тест, состоящий из 20 вопросов для диагностики интернет зависимости, разработанный ведущим исследователем проблемы Кимберли Янг, а также один блок из 8 вопросов для всех участников. Опросник был выполнен в виде онлайн-формуляра, который сохраняет результаты тестирования в текстовый документ со временем тестирования. Необходимо учитывать, что полученные данные имеют исключительно субъективный характер и единственным источником информации является подросток, ответивший на предложенную анкету.

Статистическая обработка результатов исследования проводилась на персональном компьютере с помощью пакета статистических программ Microsoft Excel, все полученные данные являются достоверными, $p \leq 0,001$.

По результатам анализа данных теста Кимберли Янг, которые представлены на рисунке 2.1, выделяются 3 группы: в группе III «Здоровые» оказалось 81,6% всех респондентов, в группе II «Пограничные» - 12,3%, в группе I «Зависимые» - 6,1%.

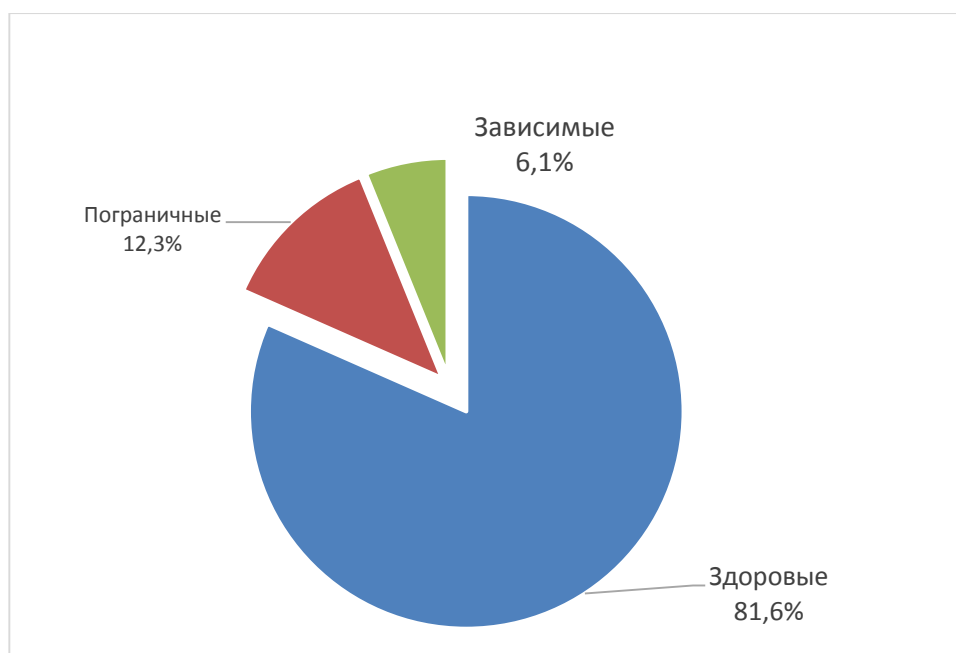


Рисунок 2.2 – Распределение студентов по количеству баллов, набранному по тесту Кимберли Янг, %.

Средний возраст оказался 15 лет (минимальный – 13 лет, максимальный - 17). Молодой возраст интернет-зависимых участников опроса может быть объяснен недостаточной развитостью саморегуляторных механизмов, способности контролировать эмоции, сдерживать импульсивное поведение, что в принципе характерно для лиц молодого возраста [33]. На рисунке 2.2 представлен возраст участников опроса по группам.

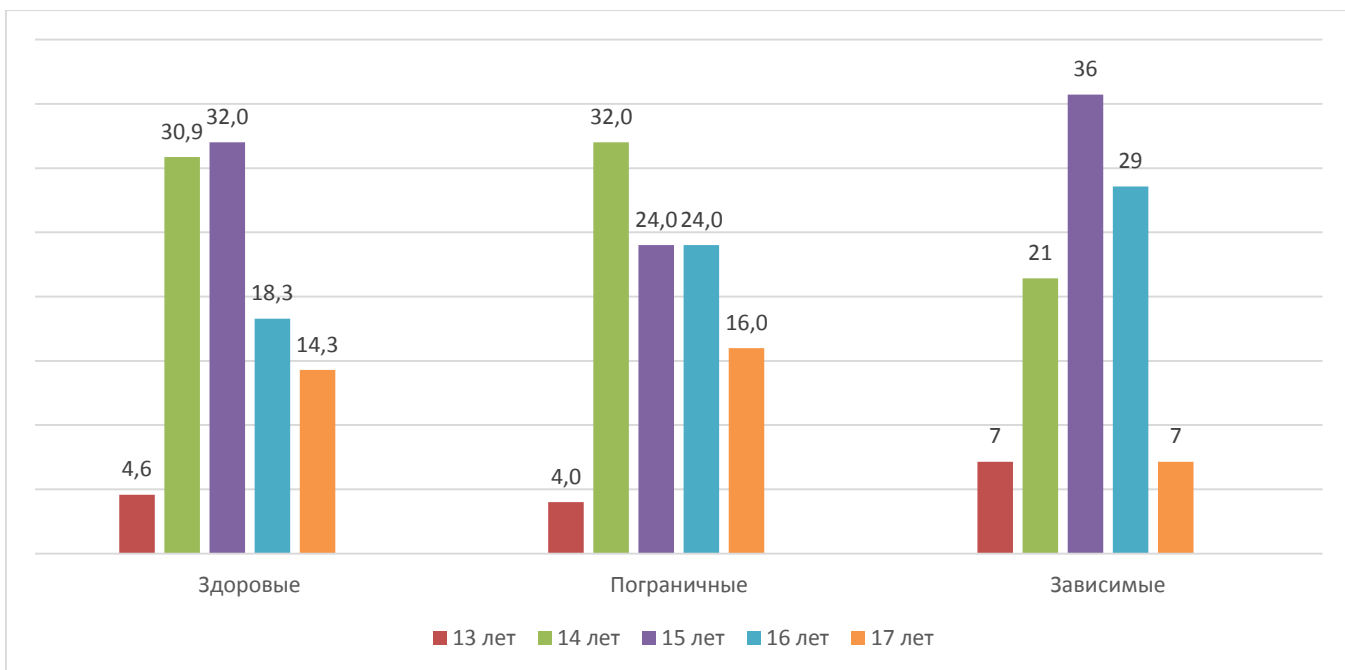


Рисунок 2.3 – Возрастное распределение студентов, по группам, %

Половая принадлежность при интернет-зависимости не играет роли, т.к. зависимыми становятся люди обоих полов, поэтому в исследовании он не учитывается.

Параметр длительности воздействия аддиктивного агента имеет важное место и представлен на рисунке 2.3. Все опрошенные пользуются интернетом более 2 лет: 2 года – 0,6%, 3 года – 1,9%, 4 года – 9%, 5 лет – 17,5%, более 5 лет – 70,7%. Это помогает классифицировать проявления интернет-аддикции от интенсивного изучения возможностей интернета новым пользователем.

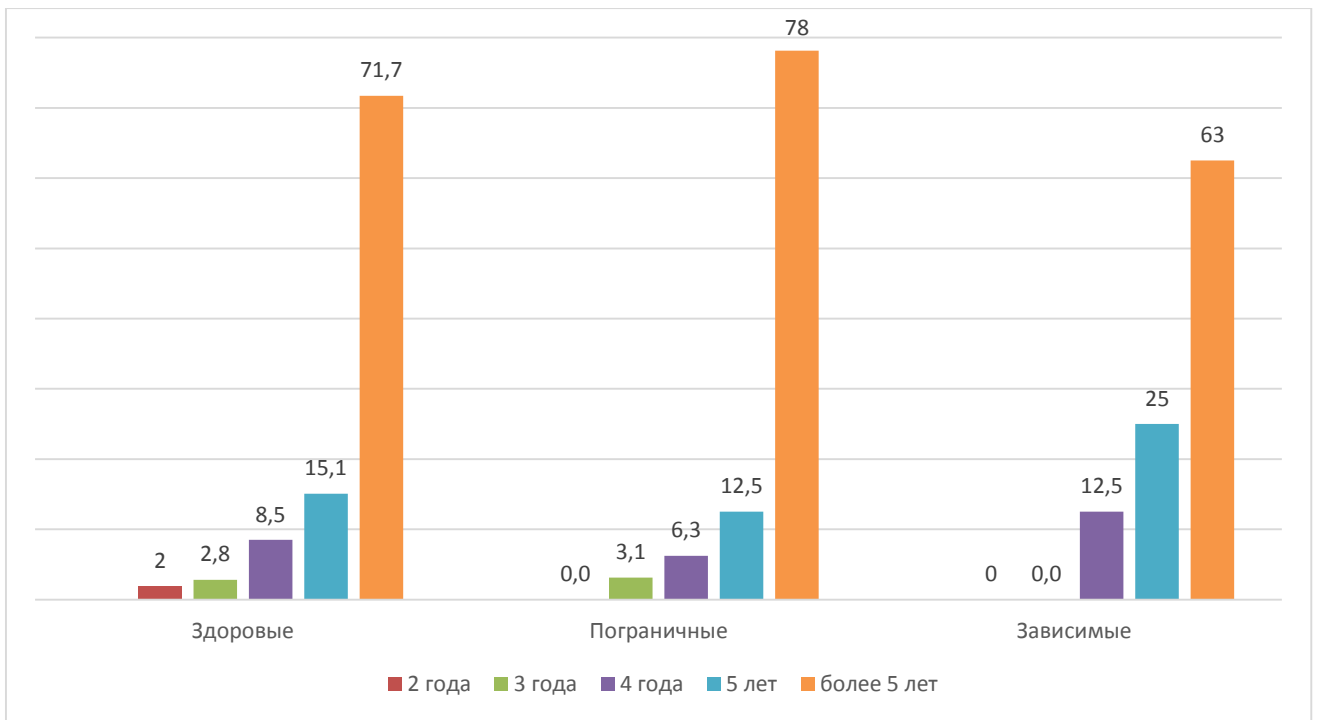


Рисунок 2.4 – Стаж пользования интернетом учениками по группам, по группам, %

В процессе формирования интернет-зависимости происходит централизация использования интернета за счёт другой деятельности, например, учебной деятельности, домашних дел и т.п. На рисунке 2.4 и рисунке 2.5 видно, что из-за большого количества времени, которое ученики проводят в интернете, страдают успехи в учебе и не выполняются домашние обязанности.

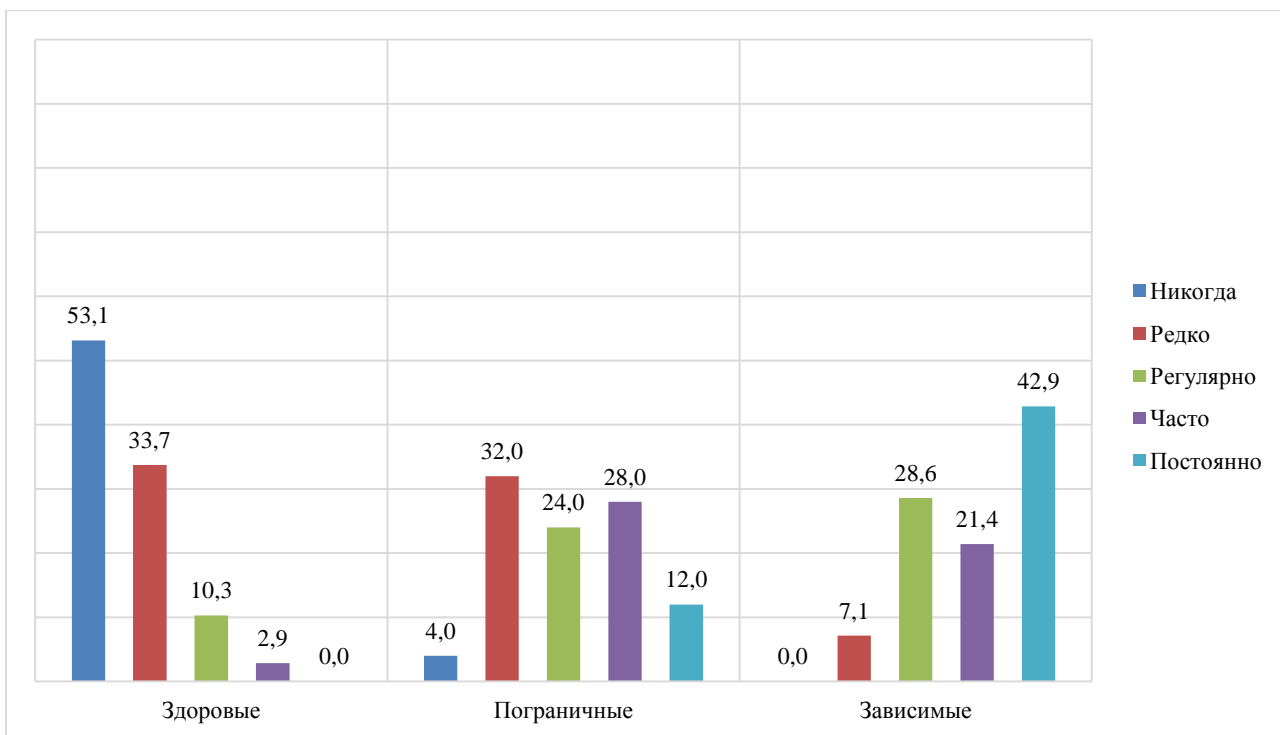


Рисунок 2.5 – Ущерб учебной деятельности учеников по группам, который возникает из-за длительного пребывания в сети, по группам, %.

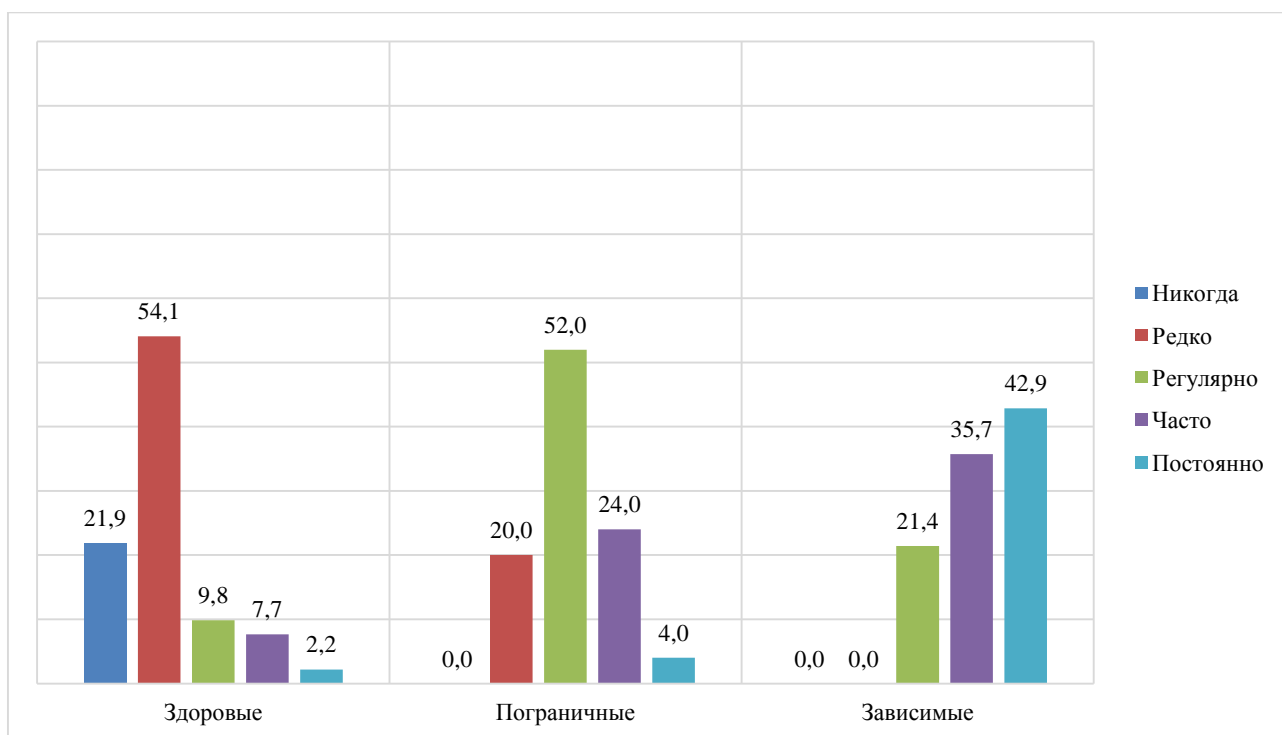


Рисунок 2.6 – Ущерб трудовой деятельности учеников по группам, который возникает из-за длительного пребывания в сети, по группам, %.

Длительность аддиктивного поведения дольше ожидаемого времени считается одним из её характерных признаков. Интернет-зависимые чаще всего занимают оборонительную позицию в отношении количества времени, которое они проводят в интернете и пытаются эту цифру скрыть, в том числе и от членов собственной семьи, и иногда от друзей. Также, они скрывают то, чем занимаются находясь в сети. Когда они начинают врать о времени, которое посвящено аддиктивной реализации, это является основой любого аддиктивного процесса. Интернет-зависимые, как и любые зависимые, также проявляют отрицательные отношения к действиям окружающих, которые направлены на отстранение от пребывания в сети.

Чаще всего первыми на чрезмерное количество времени, которое человек проводит аддикт в сети, и высказывают своё мнение окружающие его люди. У самого зависимого критика к собственному состоянию отсутствует или же снижена. У них, как и любых зависимых, присутствует чувство уверенности, что они могут в любой момент прекратить использование интернета. Постоянное желание контроля использования интернета оказывается неудовлетворённым, а попытки ограничить время в сети проваливаются с треском. Это показывается на рисунке 2.6.

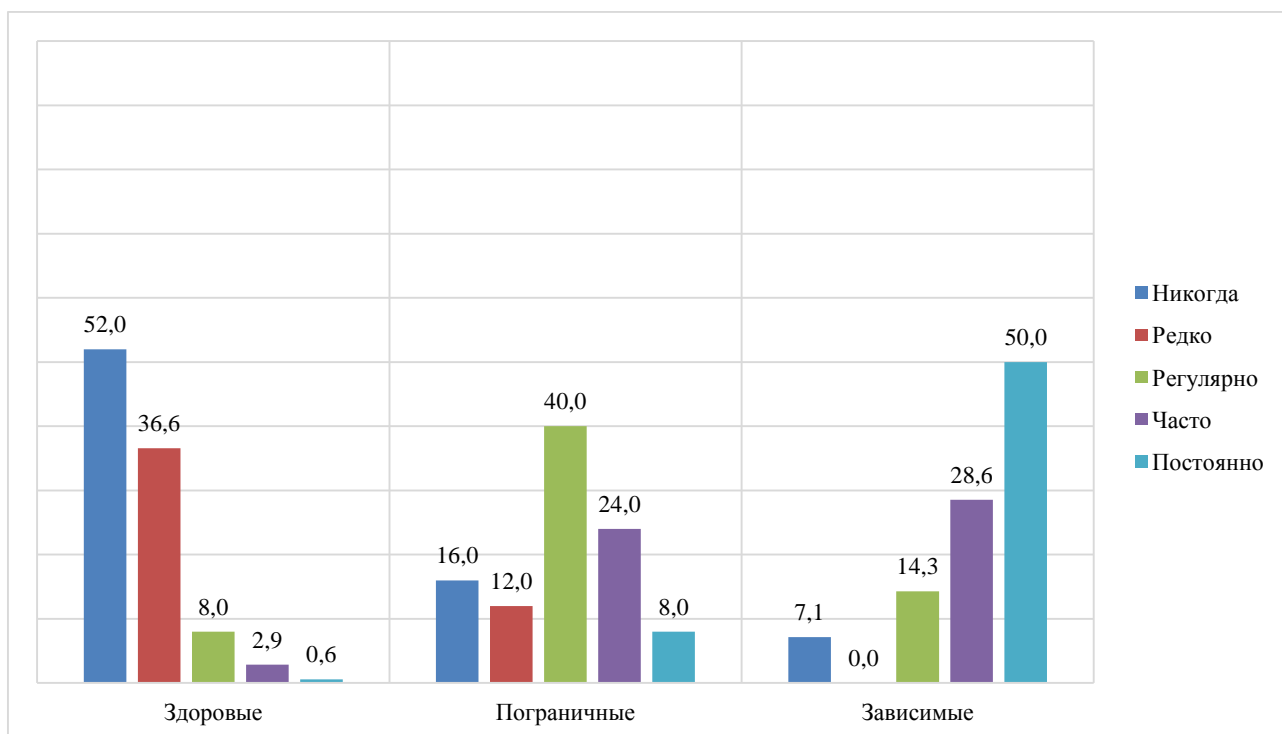


Рисунок 2.7 – Частота неудачных попыток сократить время, которое проводится в сети, по группам, %.

В итоге, интернет-зависимые проводят в сети больше времени, чем они намеревались изначально, что приводит к проблемам в жизни.

Интернет-зависимые чаще выбирают сервисы, связанные с общением, с играми, регулярно участвуют в чатах в то время, когда необходимо работать или учиться. Вследствие этого страдает не только производственная деятельность, но ещё и социальная активность. Аддиктивная реализация в интернете постепенно становится заменителем межличностных отношений, нарастает обособленность, замкнутость в реальной жизни.

Если сравнивать реальные взаимоотношения с людьми и отношения «онлайн», то новые отношения в сети для интернет-зависимого будут более привлекательными, чем общение с другими людьми в реальности. Именно поэтому интернет-зависимые предпочитают заводить новые знакомства в интернете, а интернет-независимые предпочитают поддерживать в сети уже проверенные отношения.

Отношения в реальной жизни страдают за счёт централизации использования сети и за счёт возникновения приоритета на отношения в сети. Аддикты, в основном, предпочитают общение в сети, чем в реальном мире, негативно ведут себя, когда их пытаются отвлечь от пребывания в сети. Чем больше интернет-зависимый становится зависим, тем активнее он отказывается от прежнего круга общения, так как новые отношения в интернете завязываются намного проще и, зачастую, нет необходимости поддерживать их долгое время.

Зависимый от интернета человек начинает блокировать практически все беспокоящие его мысли о реальной жизни утешительными мечтаниями о том, как он проведёт время в интернете. Заостряясь на интернете, человек не вытесняет отрицательные переживания, так как интернет с лёгкостью позволяет забыть о проблемах, не прикладывая энергетических затрат. На

рисунке 2.7 показано, сколько опрошенных замещают негативные мысли о реальности положительными мыслями об интернете.

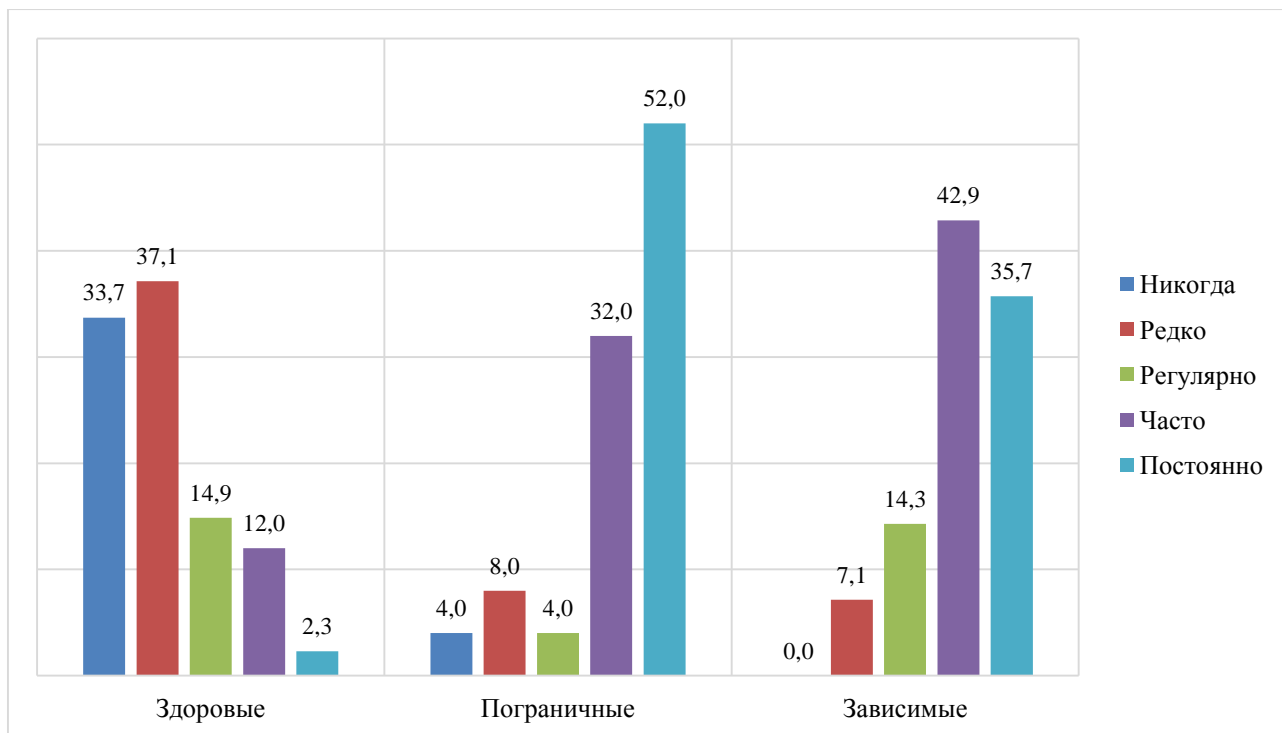


Рисунок 2.8 – Блокирование опрошенными беспокоящих мыслей о реальной жизни утешительными мыслями о интернете, по группам, %.

Неотъемлемой частью аддиктивной реализации является загруженность аддикцией и вне аддиктивной реализации: предвосхищение выхода в интернет, т.е. мысли о том, как зависимый уйдёт с головой в интернет, о возможностях и способах его достижения. Как следует из данных, которые представлены на рисунке 2.8, интернет-зависимым свойственно «предвкушать», что они будут делать в интернете в то время, как он находится вне сети. Человек стремится избавиться от неустраивающего психического состояния и заменить это положительными чувствами и эмоциями от интернета.

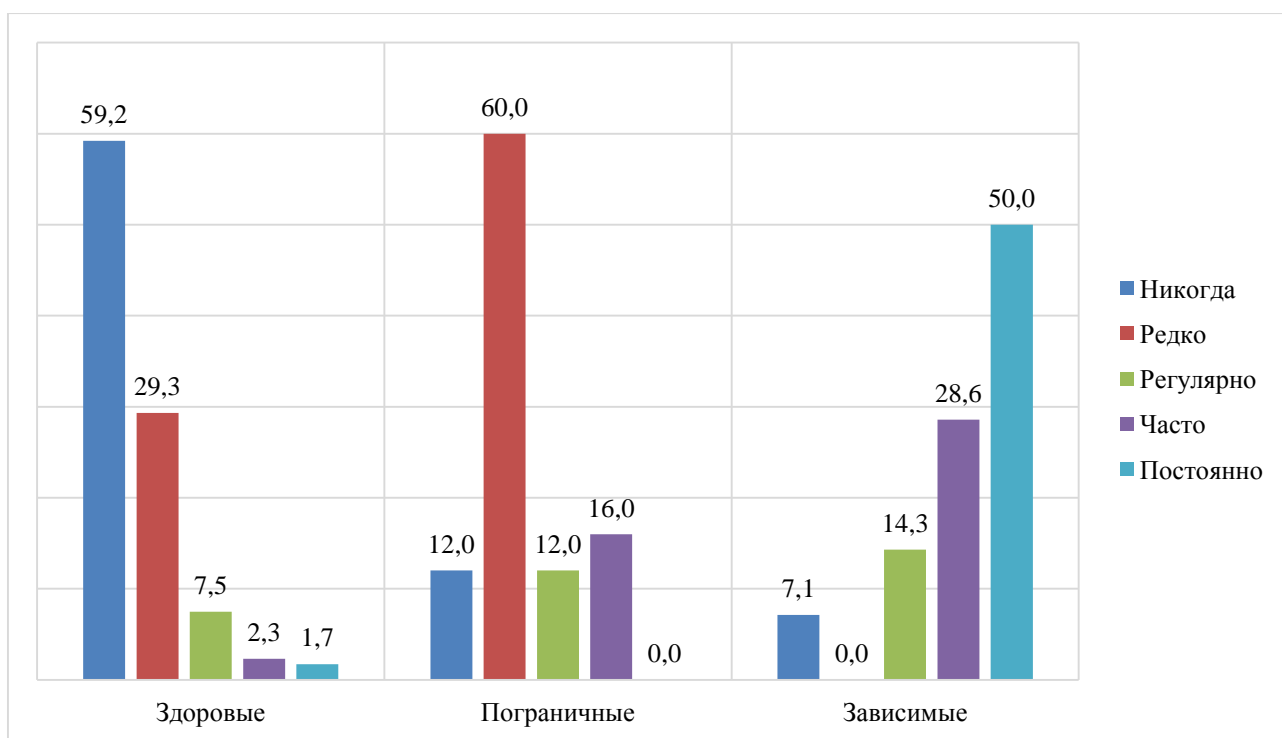


Рисунок 2.9 – Предвосхищение выхода в интернет участниками, по группам, %.

Стремление к аддиктивным реализациям связано с тем, что у человека существует внутренний дискомфорт, возникающий из-за неудовлетворения своего ролевого поведения.

Интернет-зависимые люди, во время нахождения вне сети испытывают скуку, подавленность, депрессию, жизнь становится для них бесцветной и серой, они становятся нервными и раздражительными. Но всё это проходит, как только аддикт выходит в сеть. Аддиктивная реализация в интернете создаёт иллюзию возможности контроля своего психического состояния, вызывать чувство психического комфорта тогда, когда этого захочет человек, избавляться от неприятных мыслей и ощущений.

Фиксация на интернете сопровождается эмоциональным подъемом (ощущение «взлёта», чувство беззаботности, радость, эйфория, чувство свободы). На рисунке 2.9 показано, что участники опроса чувствуют радость в то время, когда они находятся в интернете. Чем больше развивается

аддикция, тем больше требуется проводить время в интернете, чтобы достигнуть состояния эйфории.

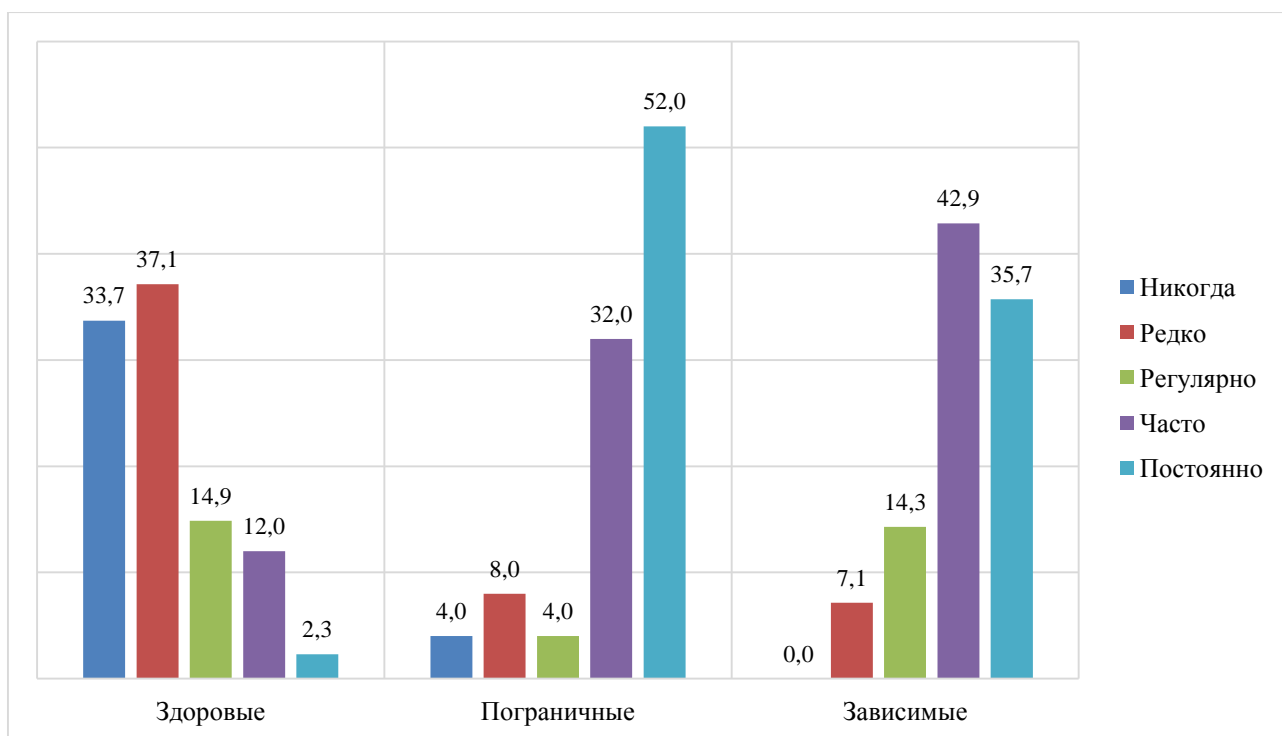


Рисунок 2.10 – Участники опроса, испытывающие радость от выхода в интернет, по группам, %.

Развитие зависимости достаточно часто приводит к изменению образа жизни, нарушению режимов сна и бодрствования, отдыха и нагрузки, в результате чего страдает и физическое здоровье человека. Длительное пребывание в сидячем положении, нагрузки на глаза, позвоночник, мышцы кисти, пренебрежение питанием, физическими нагрузками – всё это приводит к ухудшению состояния здоровья человека. Из-за нарушения психофизиологических норм, нарастает утомляемость, повышается риск возникновения физических нарушений – симптомов патологического использования компьютера (мигрень, боль в спине, сухость в глазах, онемение и боль в кисти руки). На рисунке 2.10 показано, сколько опрошенных пренебрегают сном, для того, чтобы провести побольше времени в интернете.

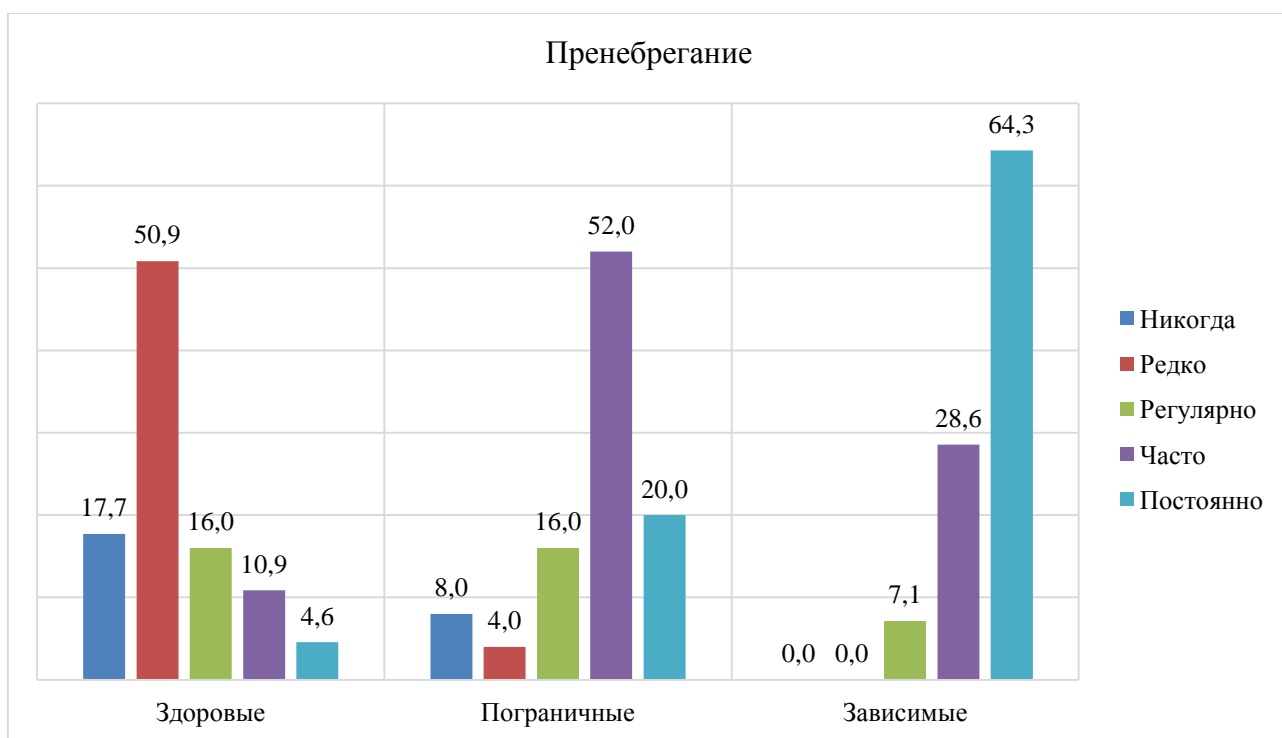


Рисунок 2.11 – Участники опроса, пренебрегающие сном, по группам, %.

При интернет-аддикции риск, в отличие от поиска острых ощущений, не биологический. При интернет-зависимости человек отказывается от биологической стороны жизни: пренебрегает личной гигиеной, отдыхом, приёмами пищи, домашними делами и учёбой. Инстинкт самосохранения оказывается подавленным, из-за чего могут возникать суицидальные мысли. Признание суицидальных мыслей подтверждает предположение о том, что у интернет-зависимых активируется аутодеструктивный драйв, вплоть до суицидальных тенденций. Это видно на рисунке 2.11.

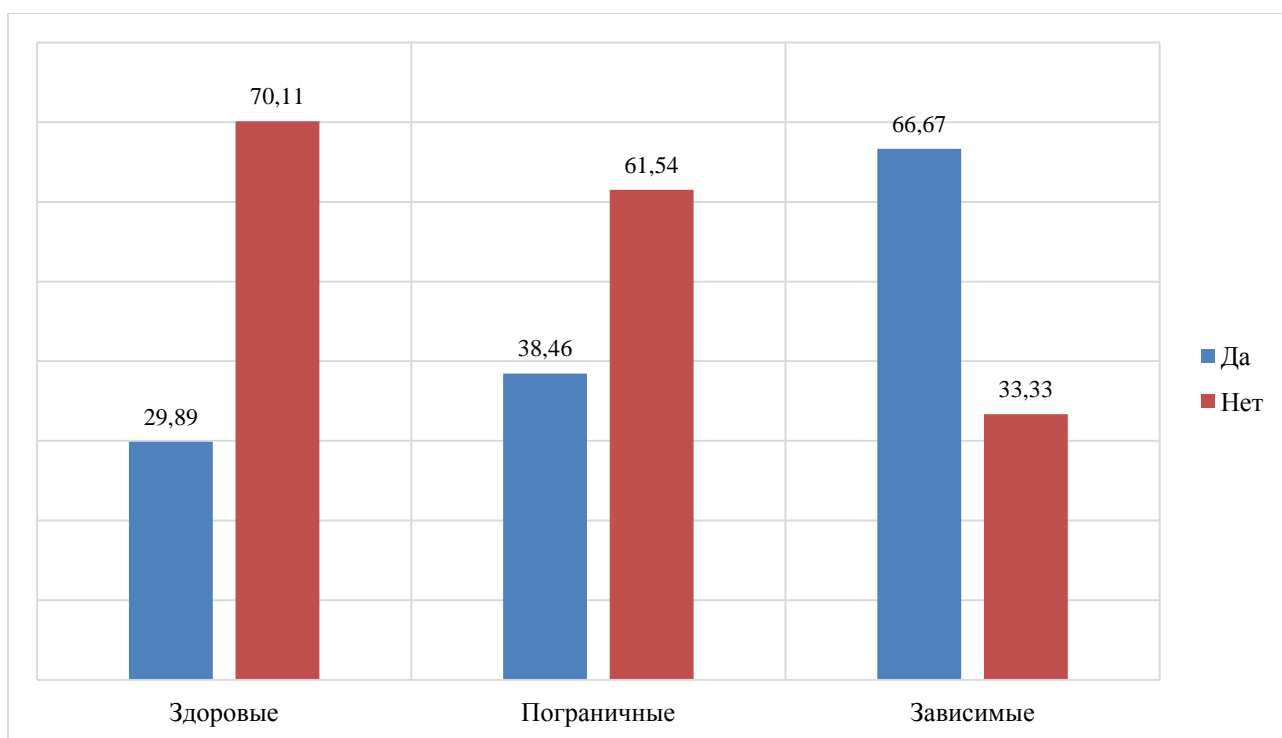


Рисунок 2.12 – Участники опроса, которые отмечали у себя суицидальные мысли, по группам, %.

У интернет-зависимых случаи самоубийств возникают по следующим причинам:

- стремление заполнить внутреннюю пустоту и избежать решения текущих проблем. Они считают, что это и есть выход. Но, на деле оказывается, что выхода нет, случается крах надежд, который может привести к суициду;

- большая открытость в общении в интернете, что приводит в большей эмоциональной ранимости;

- стремление зависимого к бегству от реального мира. Чем сильнее человек пытается убежать от этого, тем деструктивнее зависимость. Здесь уже невозможно изменить психическое состояние аддикта, из-за чего сильно возрастает риск совершения суицида [35].

Также существует ещё одна опасность при возникновении интернет-зависимости: при первичном формировании аддиктивной личности, уже неважно, с какой зависимости всё началось. На определённом этапе человек будет стараться избавиться от одной зависимости пристрастившись к другой.

Например, был зависим от алкоголя – переключился на интернет, был трудоголиком – стал интернет-зависимым.

На рисунке 2.12 показано, что некоторые из опрошенных отмечали в своей жизни периоды злоупотребления алкоголем, наркотиками или другими веществами, которые приводят к изменению сознания.

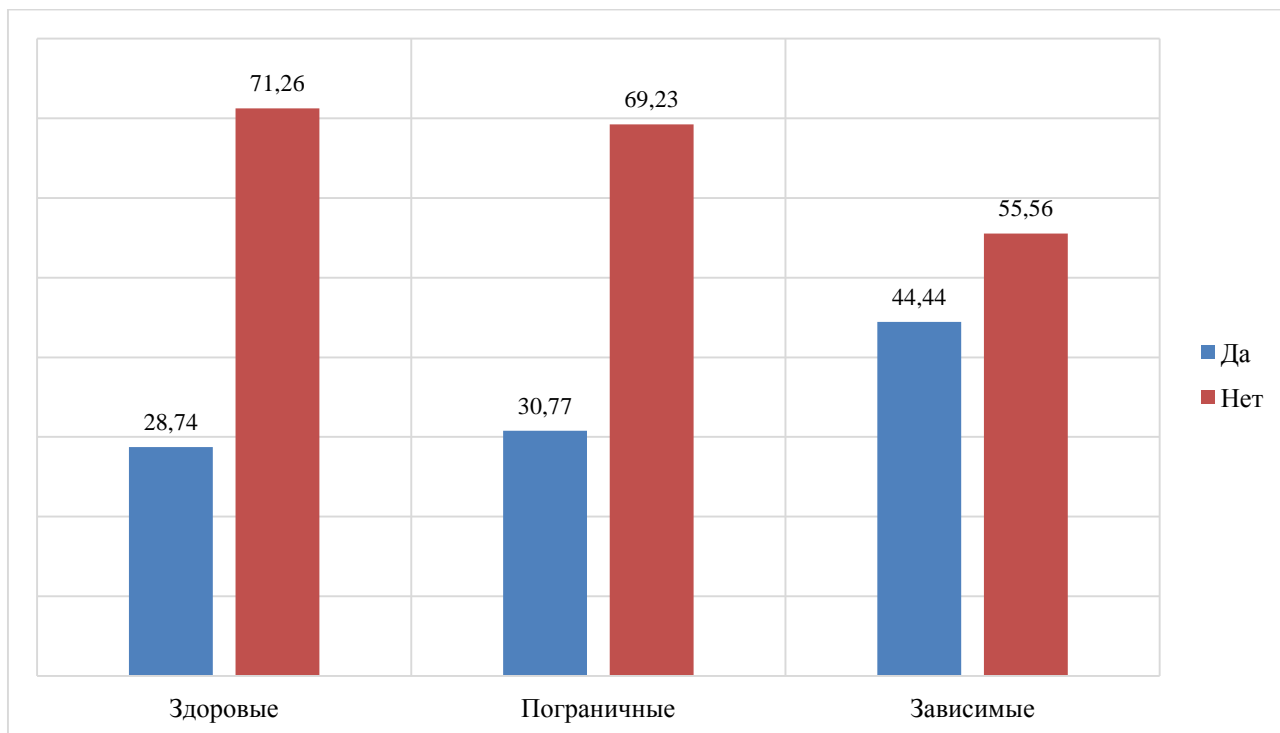


Рисунок 2.13 – Злоупотребление участниками в прошлом алкоголем, наркотиками или другими веществами, которые приводят к изменению сознания, по группам, %.

Таким образом, можно сделать вывод, что интернет-зависимость является аддиктивной реализацией, которая, чаще всего, формируется у лиц, имеющих недостаточность, содействующую образованию собственно аддиктивной личности, либо очередной аддиктивной реализацией с помощью у сформировавшегося аддикта.

Интернет, как и любое другое средство ухода от реальности (алкоголь, наркотики и т.п.), имеет несколько факторов, которые делают его притягательным для ухода от действительности, т.е. аддиктивным агентом.

Первым фактором можно выделить идеализированную самопрезентацию и идеализированное восприятие собеседника, которые усиливают друг друга. Даваемая другими участниками компьютером общественных отношений обратная связь реальна. Можно вести речь о нескольких вариантах представления идентичности и выбора общественных ролей. Допускается, что у каждого человека есть возможность быть не только самим собой, но кем-то другим. На практике это реализуют в основном люди, которые выбирают профессию артиста, либо люди, которые живут одновременно «несколькими жизнями». Человек может иметь несколько абсолютно разных вариантов самопрезентации, при этом в каждой вести себя совершенно естественно. Часто люди мечтают пожить «другой» жизнью, так как своя их может по каким-либо причинам не устраивать. Каждый человек может создать своё новое «Я», новый образ, олицетворять свои фантазии, которые он не может реализовать в своей реальной жизни (киберсекс, ролевые игры в чатах).

Вторым фактором выделяется сверхличностная природа межличностных отношений в интернете, поскольку различия между людьми в виртуальной среде спрятаны. Человек считает, что с помощью компьютера в своих представлениях взаимодействует с другими людьми, а на самом деле он видит лишь фрагменты текстов с комбинацией символов. Таким образом происходит выход за пределы своего обычного «Я». Значимую роль при этом играет возможность реализации фантазий или каких-либо желаний [35].

Третьим фактором выделяют возможность анонимного общения. При этом особое значение занимает чувство безопасности при общении в чате, социальной сети и т.п.

Четвертый фактор – это эксклюзивная возможность поиска нового собеседника, которого практически нереально найти в реальной жизни. Новый собеседник может удовлетворять абсолютно любым критериям и при этом совершенно не обязательно удерживать его внимание каким-либо способом, так как можно с такой же лёгкостью найти нового собеседника.

Пятым фактором можно выделить возможность получения человеком определённого социального статуса, который является, в некоторой степени, поиском самоутверждения. Данный фактор играет значительную роль для тех, кто не смог добиться желаемого статуса в реальной жизни.

Шестой фактор – неограниченный доступ к информации, который ещё иногда называют «информационным вампиризмом». Этот фактор играет особую роль, так как угроза стать зависимым от интернета чаще всего подстерегает тех, кто не может общаться в реальной жизни, из-за чего интернет становится единственным средством общения.

Таким образом, большинство контактов в виртуальном мире имеют своеобразную природу, сочетая такие качества, как анонимность, доступность, избирательность, доступность. Но только это не может объяснять возникновение интернет-зависимости, поскольку должна существовать ещё определённая предрасположенность личности. Комплекс неполноценности, социальные фобии, склонность к фантазиям, низкая самооценка, осознание недостатка социального статуса – всё это может привести к возникновению интернет-зависимости [35].

Все участники данного опроса получают обратную связь от исследователя с информацией о количестве баллов, набранных в тесте и один из следующих комментариев:

III группа, 20-49 баллов – «Вы обычный пользователь интернета и вам ничего не угрожает, поскольку вы умеете контролировать себя».

II группа, 50-79 баллов – «У Вас есть некоторые проблемы, которые связаны с чрезмерным увлечением интернетом. Советуем обратить на них внимание сейчас, пока они не заполнили всю Вашу жизнь».

I группа, 80-100 баллов – «У Вас есть значительные проблемы в использовании интернета. Необходимо обратиться за помощью к специалисту-психотерапевту».

Все зависимости имеют общие психологические механизмы, именно поэтому коррекция интернет-зависимости не может быть ограничена только

устранением аддиктивного агента. Коррекция требует длительного лечения психотерапевтом индивидуально или в группе. Цель терапии должна включать в себя:

- повышение самооценки;
- увеличение стабильности межличностных отношений;
- увеличение социальной адаптации.

Заключение

С каждым днём всё большее количество людей включаются в использование интернета и персональных компьютеров. Внезапно открывающиеся, почти безграничные возможности, поглотили большую часть молодёжи. С одной стороны, это означает, что студентами и молодыми специалистами будут созданы программы, которые облегчат жизнь простым людям. Но с другой стороны, не каждый человек, особенно молодой, может регулировать себя в отношении времени, проводимом в интернете, из-за чего стремительно растёт число зависимых от интернета людей.

С недавнего времени интернет-зависимость стали воспринимать как реальную угрозу человечества, наряду с зависимостью от алкоголя, наркотиков, табака. Это произошло по нескольким причинам: количество интернет-зависимых с каждым днём становится всё больше; причины возникновения и процесс протекания очень похож на процессы протекания других аддикций.

К сожалению, среди современных ученых нет единых критериев и параметров, по которым было бы возможно определить интернет-зависимость у человека. Но, не смотря на это, можно выделить несколько основных критериев:

- 1) Неустойчивость настроения при использовании интернета;
- 2) Агрессия или депрессия при отсутствии интернета;
- 3) Пренебрежение деятельностью в реальной жизни (трудовая, учебная деятельности) и полнейшая отдача делам в сети;
- 4) Общение в сети приоритетнее, чем общение в реальной жизни с реальными людьми.

В последнее время многие зависимые стали реализовывать себя в сети, создают иллюзию удовлетворения большинства потребностей человека за счёт создания нового «Я», которое, зачастую, разнится с реальным «Я» аддикта. Новое «Я» позволяет человеку реализовать новые социальные роли,

которые он не может реализовать по каким-либо причинам в реальной жизни; найти новые контакты, которые будут удовлетворять определённым требованиям; анонимность этих самых социальных контактов; огромное количество информации.

Исходом погружения человека в эту среду становится зависимость. В результате этого реальный мир уходит на второй план, а виртуальная реальность становится предпочтительнее.

Анализ данных позволил понять, что интернет играет одну из важнейших ролей в жизни современных людей, поскольку практически все люди каждый день заходят в сеть и проводят там длительное время (10-20 часов в неделю), пренебрегают при этом своими личными делами. Ученики, в большинстве, каждый день заходят в сеть, поскольку в настоящее время существуют электронные дневники и личные кабинеты, они ищут материалы для рефератов или своих работ в сети. Но, тот факт, что большинство опрошенных используют интернет для общения, свидетельствует о том, что существуют проблемы в общении в реальной жизни. А жалобы окружающих на то, что ученик слишком много времени проводит в сети, свидетельствует о потере самоконтроля и безуспешности попыток сократить время, проведённое в интернете, что, к сожалению, может привести к ухудшению отношений между близкими людьми.

Список использованных источников

1. Айвазова, А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова // СПб. : Речь, 2003. – 120 с.
2. Арестова, О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский // Вестник МГУ Сер. 14, Психология. – 1996. – № 4. – С. 14–20.
3. Брынин, Г. Э. Интернет-зависимость учащейся молодежи Алтайского края: сущность и диагностика / Г. Э. Брынин // Известия Алтайского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. Право. Филология и искусствоведение. Философия, социология и культурология. Экономика. – 2010. – № 2/1. – С. 9–13.
4. В Китае официально признали интернет-зависимость болезнью // Медпортал [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://medportal.ru/mednovosti/news/2008/11/10/addiction>. – Загл. с экрана.
5. Войскуновский, А. Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке / А. Е. Войскуновский // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. – 2002. – № 1. – С. 82–101.
6. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90–100.
7. Войскунский, А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции/ А. Е. Войскунский // Тезисы докладов 2-й Российской конф. по экологической психологии. – Москва : Экопсицентр РОСС. – 2000. – С. 251–253.
8. 10 способов избавиться от интернет-зависимости // Свободная пресса [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Москва, [2014]. – Режим доступа : <http://svpressa.ru/post/article/81135>. – Загл. с экрана.

9. Егоров, А. Ю. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты / А. Ю.Егоров, С. А. Игумнов. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 431 с.
- 10.Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – Том 5, № 2. – С. 20–27.
- 11.Жизнь в сети: первые признаки интернет-зависимости // АиФ [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.aif.ru/health/psychologic/1096601>. – Загл. с экрана.
- 12.Интернет зависимость // PsyQ.ru [Электронный ресурс] – Электрон.дан. – Режим доступа : <http://www.psyq.ru/internet-zavisimost/internet-zavisimost.html>. – Загл. с экрана.
- 13.Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика // Конструктор успеха [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>. – Загл. с экрана.
- 14.Интернет-зависимость у детей: причины, признаки и способы преодоления // Teentor [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <https://www.teentor.com/ru/articles/internet-zavisimost-u-detej.htm>. – Загл. с экрана.
- 15.Как избавиться от интернет зависимости // Лечение депрессии [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://lecheniedepressii.ru/kak-izbavitsya-ot-internet-zavisimosti.html>. – Загл. с экрана.
- 16.Как можно избавиться отинтернет зависимости без врачей // Мир позитива [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://mirpozitiva.ru/articles/920-kak-izbavitsya-ot-internet-zavisimosti.html>. – Загл. с экрана.
- 17.Клейберг, Ю. А. Социальная психология девиантного поведения : учеб. пособие для вузов / Ю. А. Клейнберг. – Москва : ТЦ Сфера, 2004. – 192 с.

18. Ковалев, В. В. Психиатрия детского возраста. Руководство для врачей / В. В. Ковалев. – Москва : Медицина, 1981. – 607 с.
19. Ковальчук, И. Ф. Девиантное поведение несовершеннолетних / И. Ф. Ковальчук // Отечественный журнал социальной работы. – 2011. – № 3. – С. 22–29.
20. Короленко, Ц. П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обзор психиатрии и мед. Психологии. – 1991. – № 3. – С. 8–15.
21. Кравченко, А. И. Культурология : учеб. пособие для вузов / А. И. Кравченко. – Москва : Академический Проект, 2003. – 496 с.
22. Критерии оценки Интернет-зависимости // Медицинская информационная сеть [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : http://www.medicinform.net/comp/comp_psych6.htm. – Загл. с экрана.
23. Чевтаева, Л. Н. Культурно-информационное взаимодействие пользователей сети интернет / Л. Н. Чевтаева // Современные проблемы науки и образования [Электронный журнал]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14077>. – Загл. с экрана.
24. Лечение компьютерной зависимости (игровой зависимости, интернет-зависимости) // Центр психотерапии профессора Малыгина [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.psyopodderjka.ru/content/view/82>. – Загл. с экрана.
25. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. дис. ... канд. мед. наук / В. А. Лоскутова // Новосибирск : НГМА. – 2004. – 24 с.
26. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18 / В. А. Лоскутова // Новосибирск : НГМА, 2004. – 157 с.
27. Мертон, Р. К. Социальная структура и аномия / Р. К. Мертон // Социологические исследования. – 1992. – № 2. – С. 34–38.

- 28.Николас, К. Пустышка. Что интернет делает с нашими мозгами / К. Николас. – Москва : BestBusinessBooks, 2012. – 190 с.
- 29.Откуда берется интернет-зависимость // Газета.ру [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : http://www.gazeta.ru/tech/2014/12/23_a_6356077.shtml. – Загл. с экрана.
- 30.Патаки, Ф. Некоторые проблемы девиантного (отклоняющегося) поведения / Ф. Патаки // Психологический журнал. – 1987. – Том 8, № 4. – С. 92–102.
- 31.Причины возникновения и лечение психологической зависимости // Vitarportal.ru [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://vitarportal.ru/psihologiya/prichiny-vozniknoveniya-i-lechenie-psihologicheskoy-zavisimosti.html>. – Загл. с экрана.
- 32.Профилактика интернет-зависимости у подростков // Супружество и философия отношений [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://supruzhestwo.ru/roditeli-i-deti/zhizn-podrostkov/profilaktika-internet-zavisimosti-u-podrostkov.html>. – Загл. с экрана.
- 33.Психологи: эмоциональная зависимость от партнёра – разновидность наркомании [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.aif.ru/health/psychologic/46993>. – Загл. с экрана.
- 34.Раковская, О. А. Социальные ориентиры молодёжи: тенденции, проблемы, перспективы / О. А. Раковская. – Москва, 1993. – 188 с.
- 35.Старшенбаум, Г. В. Религиозный фанатизм: описание, терапия / Г. В. Старшенбаум // Психология и психотерапия зависимостей [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Москва, 2006. – Режим доступа : <http://psyfactor.org/lib/reladdict2.htm>. – Загл. с экрана.
- 36.Сексуальная зависимость (Сексуальная аддикция) // Психоанализ [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.psychoanalyse.ru/concept/sexdependence.html>. – Загл. с экрана.
- 37.Тончева, А. В. Диагностика киберкоммуникативной зависимости / А. В. Тончева [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://naukovedenie.ru/PDF/64pvn412.pdf>. – Загл. с экрана.

38. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «Жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – Том 22, № 1. – С. 113–117.
39. Шумакова, Е. В. Воспитательное пространство социальных сетей интернета / Е. В. Шумакова // Профессиональное образование. Столица. – 2011. – № 6. – С. 39–40.
40. Янг, К. Диагноз – Интернет-зависимость / К. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.
41. Frank, La Rue. Report of the Special Rapporteur on the promotion and protection of the right to freedom of opinion and expression / La Rue. Frank // Совет по правам человека [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : http://www2.ohchr.org/english/bodies/hrcouncil/docs/17session/A.HRC.17.27_en.pdf. – Загл. с экрана.
42. Machlup, F. The production and Distribution of Knowledge in the United States / F. Machlup. – Princeton, 1962. – 416 p.
43. Dordick, H. S. The Information Society: A Retrospective View / H. S. Dordick, G. Wang. – Newbury Park : L., 1993.
44. Porat, M. The Information Economy: Development and Measurement / M. Porat, M. Rubin. – Wash., 1978. – 130 p.
45. Masuda, Y. The information Society as Post-Industrial Society / Y. Masuda. – Wash., 1981. – 178 p.
46. Stonier, T. The Wealth of Information / T. Stonier. – L., 1983.
47. Katz, R. L. The Information Society: An International Perspective / R. L. Katz. – N.Y., 1988. –
48. Young, K. S. What is Internet Addiction? / K. S. Young // HealthyPlace [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://netaddiction.com/whatis.htm>. – Загл. с экрана.
49. Shotton, M. A. Computer Addiction? A Study of Computer Dependency / M. A. Shotton. – London, 1989.

Приложение А

Опросник на интернет-зависимость

Вопросы, касающиеся личности респондента:

Возраст, лет:

Пол:

Стаж в Интернет:

Социальный статус:

Ваше образование:

Варианты ответов на следующие 8 вопросов: «Да», «Нет»

1) Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих онлайн 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 онлайн больше, чем предполагали?

6) Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы на 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)?

Варианты ответов на следующие 20 вопросов: «никогда или крайне редко», «иногда», «регулярно», «часто», «всегда»

1) Замечаете, что проводите в сети больше времени, чем намеревались?

- 2) Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в интернете?
- 3) Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
- 4) Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в интернете?
- 5) Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в интернете?
- 6) Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в интернете?
- 7) Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
- 8) Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
- 9) Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в интернете?
- 10) Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
- 11) Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в интернет?
- 12) Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
- 13) Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в интернете?
- 14) Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
- 15) Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь вне него?
- 16) Говорите себе: "Еще минутку", сидя в интернете?
- 17) Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в интернете?
- 18) Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в интернете?
- 19) Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?

20) Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в интернете?

ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ ВКР

Выпускная квалификационная работа выполнена мной совершенно самостоятельно. Все использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

«_____»_____2017 г.

_____ Кротков И.А.

(подпись выпускника)

(Ф.И.О.)