



## Интернет- зависимость. Причины и последствия интернет зависимости у студентов.

Современный человек начинает взаимодействовать с компьютером постоянно. Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем сознании, а мы зачастую не осознаем того, что начинаем во многом зависеть от их работоспособности.

Основными пользователями Интернета в России на сегодняшний день, являются подростки молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет, большая часть которых - студенты. Интернет для них является не только информационным пространством, средством общения, но и зачастую средством ухода от реальности и (или) получения удовольствия. Поэтому профилактика Интернет- зависимости в студенческой среде становятся особенно актуальной в последнее время, так как в большинстве своём именно среди студентов выявляется наибольшая часть Интернет-зависимых

Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (сетеголизм) и компьютерных игр (кибераддикция). Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в стуки, общаясь в чатах и на форумах. У сетеголиков наблюдается самоизоляция, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким.

Увлечение компьютерными играми называется игровой (кибер) аддикцией. В психологии "аддиктивной реализацией" называют уход от реальности. компьютерные игры как раз и рассчитаны на такой "уход". Человек увлекается игрой, сливается со своим персонажем, проживает его жизнь. Более того, в игре можно вернуться на предыдущий уровень, исправить все ошибки, что делает виртуальную реальность намного комфортнее реальной действительности. Получается, что в игре человек может стать, кем угодно, делать все, что ему захочется (в пределах возможностей игры, конечно) и при этом избегать ответственности, ведь в случае проигрыша он легко может вернуться на предыдущий уровень! Все это привлекает подростков и они уходят с головой в виртуальный мир, игнорируя реальность.

Существует отдельный вид компьютерной деятельности Хакерство характеризующийся увлечением поиском информации и применением таких знаний. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. О неразвитости у них личностной и морально-правовой сферы говорят их запретные и прямо криминальные действия. Масс-медиа предлагают считать наиболее бросающимися в глаза психологическими особенностями хакеров — асоциальность, ограниченность интересов, фанатизм. Можно сказать, что хакерство можно рассматривать как негативное направление личностного развития подростка.

**Основными симптомами, определяющими компьютерную зависимость, можно считать следующие:**

1. поглощенность, озабоченность игрой (воспоминания о прошлых играх, планирование будущих, мысли о том, как найти деньги на игру);
2. ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером, взвинченность и возбуждение во время игры;
3. нежелание отвлечься от игры с компьютером;
4. переживания, тревоги или раздражения при необходимости остановить игру;



5. использование игры как средства для того, чтобы избавиться от неприятных переживаний;
6. попытки отыгратья после проигрыша, исправить ситуацию;
7. ложь и попытки рационального оправдания своего поведения с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;
8. забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, встречах в ходе игры на компьютере, ухудшение отношений в учебном заведении, с родителями, с друзьями;
9. одалживание денег у других лиц, чтобы приобрести новую игру.
10. пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

**Если у человека есть четыре и более симптомов, это уже болезнь..**

К последствиям интернет зависимости для человеческого организма медики относят:

1. Снижение иммунитета (защитных свойств организма) - предрасположенность к инфекциям, онкологическим заболеваниям.

2. Неврологические нарушения - существует ряд наблюдений детских неврологов о развитии судорожных приступов, спровоцированных эффектом «мерцания» монитора и частой сменой изображения во время игры (происходит фотостимуляция судорожной активности головного мозга).

3. Нейровегетативные изменения - к ним относят колебания артериального давления, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, повышение температуры тела, головные боли.

4. Сосудистые нарушения. За счет однообразной позы развиваются застойные явления в сосудах органов, отеки, варикозное расширение вен.

5. Изменение осанки.

6. Нарушение репродуктивной функции.

7. Ухудшение зрения.

8. Эндокринные нарушения.



Конечно, по сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, Интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг, и казалась бы достаточно безопасной, если бы не явное снижение трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме. *Как наркотик, общение в Интернете может создавать иллюзию благополучия, кажущуюся возможность решения реальных проблем.* У Интернет-зависимого сужается круг интересов, все они постепенно начинают переходить в сферу виртуальной реальности, начинаются проблемы с общением в реальном мире. Именно поэтому Интернет-аддикция в последнее время выходит на первый план наряду с другими зависимостями, которые захватывают всё больше и больше людей в современном мире и всё более беспокоят психологов и врачей.

➤ Студент, увлечённый Интернетом, приобретает проблемы с учёбой и экзаменами. Посещая не относящиеся к делу сайты, часами проводя время в чатах, болтая со знакомыми и играя в игры вместо занятий, он выпадает из учебного процесса, а иногда и из реальности. Он не может контролировать время, проводимое в сети, поэтому у него часто не хватает времени на учёбу, а порою даже и сон. Накапливается усталость, проблемы из-за учёбы, что может привести к стрессу и нервным срывам.

➤ Обилие всевозможных готовых рефератов, докладов и других ресурсов сети, которые можно без проблем скачать, облегчают жизнь студентам. Но при этом страдает интеллект, отпадает необходимость искать информацию, обрабатывать и систематизировать её самостоятельно.

- Из-за Интернет-зависимости возникают и проблемы с общением. Общение в сети «обижает» реальное, настоящее общение, лишая возможности видеть своего собеседника, устанавливать с ним контакт, лишая общение эмоций, а иногда и просто вытесняя «реальное» общение с друзьями и близкими.
- В Интернете человек не смущается и не сковывается. За монитором нет возможности его видеть, что позволяет ему чувствовать себя раскованно. Невозможность быть полноценно узнаваемым собеседниками по переписке предоставляет соблазн создать тот желаемый образ, который хотел бы воплощать студент в реальности. В следствии чего, возникает чувство своей социальной неспособности, личностной непривлекательности, появляется нежелание вступать во взаимоотношения с людьми без гарантии понравиться. Проблемы в общении создают риск одиночества студента.
- Интернет-зависимые студенты, имея низкую самооценку, чувствуют себя неспособными добиться успеха. Они не ставят для себя труднодостижимых целей, ограничиваясь решением обыденных задач. Прилагаемые ими усилия меньше потенциально возможных, снижается уровень притязаний.
- Студент привыкает высказывать своё мнение только письменно, начинает бояться высказываться при «реальных» людях, видя и слыша своих собеседников. Это создаёт проблемы при необходимости публичных выступлений и при ответе на экзаменах, при обсуждении коллективных дел группы и в ситуациях, требующих принятия решения.

**!!!! Чтобы не возникла зависимость подростков от компьютерных игр, от интернета, нужно соблюдать довольно простые, но действенные правила.**

- ❖ Нужно точно регулировать время нахождения ребенка перед монитором. Огромное влияние имеет личный пример взрослых.
- ❖ Еще нужно грамотно планировать свободное время семьи: больше проводить времени вместе на природе. Как радикальный способ, можно ограничивать работу за компьютером ребенка при помощи различных программ, которые на это и направлены. Придется выдержать несколько атак со стороны чада: они могут быть не только словесными, но и доходить до рукоприкладства. Например, не рекомендуется резко запрещать компьютерные игры. Лучше все делать последовательно, медленно сокращая время, проведенное перед монитором. Также необходимо контролировать, какие же игры пришлись по вкусу вашему чаду. Ведь не все они плохие, есть и полезные, которые развивают интеллект и имеют даже образовательную составляющую.
- ❖ Побольше общения и совместных дел – вот один из элементов лечения от зависимости. Совместные прогулки на свежем воздухе не причинили вреда еще ни одному человеку. Занятия в кружках, спортивных секциях по интересам, выбор хороших художественных фильмов помогают ребенку увидеть всю красоту и многообразие живого окружающего мира и сравнить его с виртуальным. Если самостоятельно ничего не получается, лечение компьютерной зависимости лучше проводить при помощи специалистов. А компьютер можно использовать в мирных, познавательных и в творческих целях. Главное – ребенка увлечь!
- ❖  

Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, необходимо их использовать по мере надобности, а развлечения в виде компьютерных игр совмещать с реальными активными действиями в реальном мире.