

TALLINNA ÜLIKOOL  
Matemaatika-Loodusteaduskond  
Informaatika osakond

# Arvutisõltuvus Eesti kooliõpilaste hulgas

Bakalaureusetöö

Autor: Marina Gruzdeva

Juhendaja: Inga Petuhhov

Autor: ..... "....." ..... 2007. a.

Juhendaja: ..... "....." ..... 2007. a.

Osakonna juhataja: ..... "....." ..... 2007. a.

Tallinn 2007

## Содержание:

Введение .....	3
1. Компьютерная зависимость, исследования в этой области .....	6
1.1. Исследования .....	7
1.1.1. Мировые исследования.....	7
1.1.2. Исследования в Эстонии.....	10
1.2. Причины возникновения зависимости.....	13
1.2.1. Недостаток общения в реальном мире.....	14
1.2.2. Чувство защищенности в Сети .....	15
1.2.3. Возможность уйти от реальности.....	16
1.2.4. «Информационный вампиризм» .....	16
1.3. Психологический портрет зависимого человека .....	17
1.4. Симптомы .....	18
2. Общая характеристика, использованной методики исследования .....	21
2.1. Объект и предмет исследования .....	21
2.2. Описание разработанной анкеты .....	21
2.2.1. Вопросы.....	22
2.2.2. Ответы .....	28
3. Анализ данных, полученных в ходе опроса .....	29
3.1. Компьютерная зависимость .....	29
3.2. Риски, опасности, проблемы, связанные с увлечением компьютером .....	31
3.2.1. Изменение в режиме сна.....	31
3.2.2. Игнорирование повседневных забот .....	32
3.2.3. Замена отношений .....	33
3.2.4. Просмотр порнографии .....	34
3.2.5. Потребность в скрытности, ложь .....	35
3.2.6. Изменение в поведении .....	36
3.2.7. Попусту потраченное время .....	37
3.2.8. Риск для здоровья .....	38
3.3. Сравнение полученных данных с более ранними исследованиям .....	39
Заключение .....	41
Приложение 1 Анкета .....	43
Приложение 2 Данные о школьниках .....	45
Приложение 3 Анализ компьютерной зависимости .....	47
Kokkuvõtte.....	50
Использованная литература .....	54

## Введение

С увеличением темпов развития и распространения информационных технологий возрастает проблема компьютерной зависимости. Сравнение Интернета с наркотиком кажется достаточно правомерным, особенно в ходе проводимых исследований в США, Великобритании и других странах. Однако не все страдающие компьютерной зависимостью готовы признать, что откладывают имеющиеся проблемы «на потом» и проводят все свое свободное время за экраном компьютера, тем самым, достигая более комфортного психологического состояния.

Проблема патологической зависимости (*на англ. яз. - addiction*) начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем (например, бытовых, социальных), но и останавливается в своем личностном развитии [*К. Филичева, Б. Хаиба; s.a.*].

Как самый ярый потребитель всего нового и современного особенно часто этой проблеме подвержено подрастающее поколение. Зачастую родители не осознают всю проблематичность компьютерной зависимости, предоставляют ребенку полную свободу, не задумываясь над тем, как отразится избыточная доза виртуала на его физическом и психическом здоровье. «Интернет, компьютерные игры, чаты – это особый, виртуальный мир, где легко удовлетворить основные потребности подростка. Здесь можно почувствовать себя героем, другом, взрослым, который может все или многое, что запрещается ему в реальном мире. Здесь можно самостоятельно принимать решения и не бояться ответственности. Школьники часто уходят в компьютерный мир в поисках свободы и самоутверждения. В этом и опасность: подросток реализует свои силы и способности в виртуальном мире, а личностный рост в мире реальном уходит на задний план. Бегство в виртуал серьезно деформирует личность, у молодого человека исчезает чувство реальности» [*Э. Труханова, 2004*].

Не смотря на огромное количество статей, книг и всевозможных научных исследований в области компьютерной зависимости, не хватает, как теоретических, так и практических решений в этой проблеме. Если подобные исследования проводятся в США, то в Эстонии, по мнению автора, подобных исследований практически нет. Тема работы достаточно актуальна, так как на сегодняшний день актуальна сама проблема компьютерной зависимости.

Основная цель работы исследовать компьютерную зависимость у школьников Эстонии в возрасте 15- 19 лет, а также сравнить полученные данные с более ранними исследованиями на эту тему. Для получения необходимых данных проведен опрос, в ходе анализа которого можно будет узнать, насколько эстонский школьник зависит от компьютера, как изменилось сознание молодого поколения, его моральные ценности. Для реализации поставленной цели предполагается решение следующих задач:

- Определить место проблемы и связанных с ним понятий: например, аддиктивное поведение, зависимость, виртуальная любовь;
- Произвести анализ ранее полученных исследований, с целью последующего сравнения с данными работы. Исследования в этой области были проведены Кимберли С. Янг, Европейским союзом, независимыми исследовательскими центрами;
- Вскрыть послышки и причины для формирования компьютерной зависимости, с целью последующего анализа;
- Предоставить достоверные данные компьютерной зависимости эстонских школьников, сделать анализ полученных данных. Данные, полученные в ходе опроса среди двух эстонских школ, помогут оценить ситуацию с компьютерной зависимостью в Эстонии;
- Выявить основные проблемы компьютерной зависимости, с целью последующего их предотвращения и избегания.

Несколько слов о структуре работы. В ведении рассматриваются обоснование темы, актуальность, цели и задачи работы. Основная часть работы разделена на 3 части. В первой части приводятся ранние исследования компьютерной зависимости. Вторая часть работы посвящена методике исследования, ее описанию. В третьей части работы приводятся полученные данные, их анализ, сравнение с ранними материалами. Также выявляются причины, проблемы

молодежного общества связанные непосредственно с компьютерной зависимостью. В заключении подводятся итоги о проделанной работе.

## 1. Компьютерная зависимость, исследования в этой области

Впервые о компьютерной зависимости заговорили американцы в конце 80-х годов. Если говорить о зависимости, то термин «зависимость» (addiction), был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы Интернета путем ассоциации ее с характерными социальными и психологическими проблемами. Т.е. вместо решения проблемы "здесь и сейчас" человек выбирает аддиктивную реализацию, достигая тем самым более комфортного психологического состояния в настоящий момент, откладывая имеющиеся проблемы "на потом". Этот уход может осуществляться различными способами. Элементы аддиктивного поведения, в той или иной степени присущи практически любому человеку (употребление алкогольных напитков, азартные игры и пр.). Сам термин "интернет-зависимость" (*Internet Addiction Disorder- IAD*) ввел в 1995 году нью-йоркский психиатр Иван Голдберг (*Ivan Goldberg*), вкладывая в него не медицинский смысл наподобие алкогольной или наркотической зависимости, а поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь. В августе 1997 года список видов «нематериальной зависимости» пополнился: патологическое использование Интернета (*Pathological Internet Use- PIU*) стало обозначением официально признанного психологического расстройства [*Фонд развития Интернет, 2006*].

По Голдбергу, это расстройство, "оказывающее пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности". Поведенчески Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной" жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости: "навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line" [*Информационно-аналитический ресурс «Ваш личный Интернет», 2005*].

Интернет-зависимость часто трактуется весьма широко. Это может быть пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим

видам деятельности); "информационная перегрузка, навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных, патологическая привязанность к азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам в Интернете, зависимость от "кибер-отношений", т.е. от социальных применений Интернета. Общение в чатах, групповых играх и телеконференциях, оно может в итоге привести к замене, имеющихся в реальной жизни, семьи и друзей виртуальными. Зависимость от "киберсекса", т.е. просмотр порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах.

## **1.1. Исследования**

В настоящее время исследования компьютерной зависимости активно ведутся в Америке, так как там проблема стоит достаточно остро. В 1997- 1999 годах были созданы исследовательские и консультативно- психотерапевтические веб-службы по проблематике Интернет- аддикции. В 1998- 1999 гг. опубликованы первые монографии по данной проблематике [К. Young, 2004; В. Бурова, s.a.].

В других странах практически все исследования в этой области приходится на гораздо поздний период (2000-2003). Это связано с распространением компьютеризации и Интернета.

### **1.1.1. Мировые исследования**

Исследования в области компьютерной зависимости впервые были проведены профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде, доктором Кимберли С. Янг (*Kimberley S. Young*). Она является основателем Центра помощи людям, страдающим Интернет-зависимостью, созданного в 1995 году (*Center for On-Line Addiction- [www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)*). В 1994 году Кимберли Янг разработала и поместила на веб- страницу специальный вопросник [К. Young; s.a.]. Результаты опроса и последующие выводы были приведены в книге «Пойманные в Сеть» («*Caught in the Net*»). К. Янг за неполные 5 месяцев исследования получила больше 600 анкет, из них было принято к обработке 570. В опросе приняло участие 374 мужчины и 196 женщин в возрасте от 12 до 47 лет. Средний возраст составил 23 года. 49% имеют высшее образование, 20%

среднеспециальное, 15 % незаконченное высшее, 32% продолжают образование. Из всех опрошенных процент Интернет зависимых составил 1-5%, причем более подвержены ему гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования. Среди зависимых преобладают мужчины (67%).

Прежде всего, зависимые проводят в компьютере от 6 до 10 часов в день, причем Интернет увлечения портят их отношения с близкими, друзьями; они не могут остановиться в своем увлечении. Из всех опрошенных 78 % используют Интернет для работы, 22% для отдыха и развлечений. Интернет- зависимые чаще всего используют чаты (37 %), многопользовательские программы (*MUDs-MultiUser Dimension/ Dungeon/ Dialoge*) (28%), телеконференции (15%), E-mail (13%), WWW (7%), информационные протоколы (2%).

По данным К. Янг, 25% зависимых, приобретают неуправляемое влечение к Интернету, в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года. Из всех опрошенных 97% проводят в сети больше времени, чем намериваются. 54% зависимых испытывают депрессию, 34 % находятся в душевных страданиях, у остальных занижена самооценка. Тем самым все стрессовые ситуации побеждаются путем потери контроля над собой и непреодолимую тягу к виртуальной жизни.

Все виды сервисов в Интернете и их использования можно разделить на те, которые связаны с общением и те, которые используются для получения информации. Так называемых «висящих на информации» около 9 % зависимых. Около 80 % всех зависимых используют 2 вида коммуникации: чаты и интерактивные игры; причем они сами не являются застенчивыми, а характеризуют себя, как смелых, открытых, коммуникабельных людей. Непреодолимую тягу к чатам и интерактивным играм К. Янг объясняет тем, что люди любят общаться. Однако герои и в сети часто отличаются от реального характера пользователя. Многие специально изменяют информацию о себе, так как в реальности часто стесняются своей внешности. Мужчины пользуются Интернетом для подтверждения своей силы, статуса, доминанции. Они часто используют информационные ресурсы, играют в агрессивные, интерактивные игры, находятся в чатах с сексуальным уклоном, смотрят киберпорно. Женщины же посещают чаты для романтического общения, нахождения новых друзей и поклонников. Виртуальное пространство заменят им живое общение,

при этом сетевое общение обладает рядом дополнительных, привлекательных особенностей.

По данным опроса Интернет-зависимых привлекают такие особенности сети, как: анонимность (86%), доступность (63%), безопасность (58%) и простота использования (37%).

Другой проблемой Интернет зависимости является секс зависимость (*Cybersexual Addiction (CSA)*). Драматизм CSA заключается в том, что он настигает людей в переходном возрасте- либо в момент полового созревания, и тогда у подростка формируется асоциальное представление о сексе. В докладе исследователей из Нью-гемпширского университета приводятся данные телефонного опроса, проведенного среди 1500 юных пользователей Интернета в возрасте 10- 17 лет. Исследование проводилось с марта по июнь 2005 года. Доклад был опубликован в февральском номере журнала *Pediatrics* 2007 года, [*J. Wolak, K. Mitchell, D. Finkelhor; 2007*]. Среди которых 42 % молодежи видели порнографическую продукцию в Интернете. 66% заявили, что они не искали этих изображений намеренно, однако более трети мальчиков и около 8 % девочек 16-17 лет намеренно посещали сайты порнографического характера. Психиатр Чикагского университета Шэрон Хирш уверена, что просмотр порнографии может побудить детей к раннему началу половой жизни или даже угрожать их здоровью, если ребенок посещает сайты, созданные педофилами, ищущими новых жертв. На эту тему есть сайт [<http://www.julieposey.com/>], где отслеживаются случаи сексуального домогательства к детям в Интернете. Автор сайта независимый исследователь Джулия Поси (*Julie Posey*), которая инициировала 40 судебных разбирательств по обвинению в растлении [*«Мембрана», 2002*].

И хотя дети говорят, что не обращают внимание на порнографические сайты, так или иначе, это может негативно отразиться на их будущей половой жизни. Также исказиться понимание того, как формируются здоровые сексуальные отношения. По сравнению с 1999 годом в 2005 году процент детей сталкивающихся с веб- порнографией увеличился с 25 % до 34%.

На данный момент все различные тесты на Интернет зависимость можно пройти на сайте Центра помощи Интернет- зависимым [[www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com/)].

### 1.1.2. Исследования в Эстонии

В Эстонии как таковых исследований на тему компьютерной зависимости нет. Однако были проведены исследования об использовании информационных технологий среди молодежи. Например, в 2005- 2006 годах проведен исследовательский проект европейской Комиссии: «Что делают 50 миллионов молодых европейцев в Интернете?» [Euroopa Komisjon, 2006]. Главные цели работы: узнать и описать увлечения молодого поколения в возрасте от 12 до 18 лет в Интернете, выяснить риски и опасности увлечения Интернетом, разработать пожелания для родителей, учителей, медиа организаций. Всего было опрошено 7393 европейских школьника, среди которых 869 из Эстонии (589 эстонской национальности и 280 русскоязычных школьников). Анкета исследователя Аннекен Метсойя состояла из 63 вопросов, с помощью которых предстояло выяснить: личные данные, привычку и причину использования Интернетом, мнение опрашиваемого о информационных технологиях. Из всех опрошенных было 436 девочек (50,3%) и 432 мальчика (49,7%). Распределение опрошенных по возрастной группе показано в таблице 1.

Возраст опрошенных	Количество школьников	Процентное соотношение
12- 14 лет	356	40,9%
15-16 лет	342	39,4%
17-18 лет	171	19,7%

**Табл. 1 Распределение школьников по возрастной группе**

785 школьников используют компьютер дома, у 127 человек нет Интернета дома. Обычно школьники пользуются Интернетом для общения (80%), слушают музыку, радио (71,6%), используют поисковые системы (60,5%), скачивают музыку, фильмы (44,7%).

Из полученных данных были сделаны следующие выводы. По Интернету обычно школьники общаются с друзьями, сверстниками. Родители обычно не следят и не ограничивают количество времени школьников в Интернете. Мальчики больше играют в игры, чем девочки. Русские школьники больше играют в интерактивные игры. Эстонские школьники больше общаются по МСН, однако русские школьники больше общаются, как с родителями, так и с незнакомыми людьми. Как показывает исследование виртуальные отношения

редко доходят до реальных встреч. Молодежь и родители не говорят об Интернете между собой. Школьники используют Интернет больше для частных целей.

Главными рисками Интернета являются: технический риск, который может повлиять на здоровье, риск встречи с незнакомыми людьми, после знакомства в Интернете. Еще один риск увлечения компьютером: школьник сам регулирует количество времени, проводимое в сети.

Эстонская исследовательская группа советует взрослым не ограничивать и не контролировать время школьников за компьютером. Так такое поведение родителей может только усугубить проблему: побудит ребенка к лжи и агрессивности. Поэтому взрослым следует больше говорить со своим ребенком о темной стороне Интернета. Следует доверять и дать понять молодому поколению, что виртуальные отношения ни в каком случае не смогут заменить настоящих, живых отношений.

По данным другого исследования: «Я, Мир, Медиа», проведенного в 2003- 2005 годах был сделан анализ «Человек и инфотехнологии в обществе», в опросе приняло 1500 человек, в возрасте 15-74 лет [P. Pruulmann, P. Runnel; 2005]. Целью исследования было определить различия в использовании Интернетом, а также проследить различия между пользователями и теми, кто не использует Интернет.

В 2003 году Интернетом пользовались больше для работы, получения информации, развлечения, в 2004 году Интернет стали использовать больше всего для общения, участия в форумах (35, 9 % от всех опрошенных). В результате получились типы Интернет пользователей, которые показаны в Таблице 2.

Тип пользователя	Процент от всех опрошенных	Краткое описание
Разносторонний инфо пользователь	15,9%	Пользуется Интернетом для обучения, для получения какой либо практической информации

Разносторонний потребитель Интернета	14,3%	Пользуется Интернетом для общения, получения информации, делает покупки и посещает эротические сайты
Коммуникабельный пользователь	17,7%	Пользуется Интернетом для общения в чатах, форумах, однако меньше читает и оставляет свои комментарии
Участник виртуальной жизни	18,2%	Пользуется Интернетом для общения в чатах, форумах, также активно оставляет свои и читает чужие комментарии
Пользователь, использующий Интернет для повседневных требований	13,9%	Пользуется Интернетом для получения различной информации, но она больше связана с работой, ремонтом, кухней, здоровьем, семьей
Малоактивный пользователь Интернета	20%	Пользуется Интернетом мало, определенных предпочтений нет

**Табл. 2 Типы Интернет- пользователей**

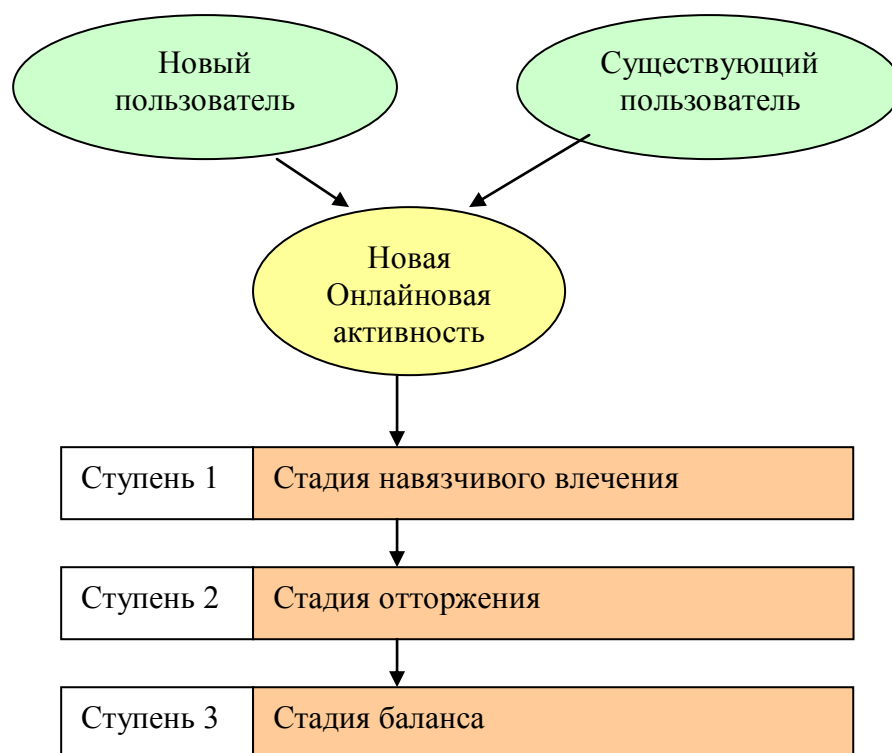
Из всех опрошенных в возрастной группе 15- 19 лет образовались следующие типы пользователей с последующим процентным соотношением (таблица 3). Из данной таблицы видно, что молодежь больше всего общается по Интернету и является активным участником виртуальной жизни.

Разносторонний потребитель Интернета	Разносторонний инфо пользователь	Коммуникабельный пользователь	Пользователь, использующий Интернет для повседневных требований	Участник виртуальной жизни	Малоактивный пользователь Интернета
18,6%	6,1%	49,2%	1,5%	27,7%	9%

**Табл. 3 Процентное соотношение юных пользователей Интернета к типам Интернет пользователей**

## 1.2. Причины возникновения зависимости

На рисунке 1 показана модель патологического использования Интернетом доктора Джона Грохола (*Dr. John M. Grohol*). Здоровый человек, становясь пользователем Интернета проходит первую стадию навязчивого влечения, вторую стадию отторжения и третью стадию баланса. Пользователь менее устойчивый в психологическом и социальном плане застревает на первой ступени [*«Мембрана», 2002*].



**Рис. 1** Модель патологического использования Интернетом [*«Мембрана», 2002*].

На рисунке 2 изображена модель трех главных факторов, благодаря которым развивается Интернет- зависимость. Модель была разработана Кимберли Янг в 1999 году, для упрощения понимания основных проблем зависимого и дальнейшего более эффективного планирования курса лечения компьютерной зависимости. Как объясняет Кимберли Янг главную роль в развитии Интернет- зависимости играют: доступность, контроль, эйфория(возбуждение) (*ACE- Accessibility, Control, Excitement*) [*Русский народный центр против наркотиков; s.a.*].

- Доступность- доступность информации, интерактивных зон, порнографических изображений;
- Персональный контроль и анонимность передаваемой информации;

- Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению он-лайн. В следствие чего человек находится в постоянном чувстве возбуждения, некой эйфории.

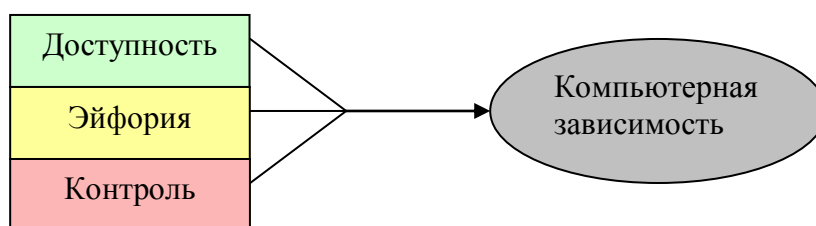


Рис.2 Модель главных факторов развития Интернет- зависимости.

### 1.2.1. Недостаток общения в реальном мире

Большая часть Интернет-зависимых "сидит" в Сети ради общения, поскольку виртуальное общения имеет преимущества по сравнению с общением реальным.

К.Янг, исследуя Интернет-зависимых, выяснила, что они чаще всего используют чаты, телеконференции, E-mail, WWW. Приведенные сервисы Сети можно разделить на те, которые связаны с общением, и те, которые с общением не связаны, а используются для получения информации. При этом большая часть Интернет зависимых пользователей пользуется сервисами, связанными с общением [М. Мирошников; 2001].

К. Янг, таким образом, делает вывод, что Интернет – независимые пользуются преимущественно теми аспектами Интернет, которые позволяют им собирать информацию и поддерживать ранее установленные знакомства. Интернет - зависимые преимущественно пользуются теми аспектами Интернет, которые позволяют им встречаться, общаться, обмениваться идеями с новыми людьми в виртуальном пространстве [Фонд развития Интернет; 2006].

Таким образом, Интернет зависимые часто пользуются сетью для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности творения виртуального героя (создания нового "Я"), что вызывает определенную реакцию окружающих, признание окружающих [Фонд развития Интернет; 2006].

Такие компоненты сети, как интерактивное общение создают киберзависимость, тем самым это негативно влияет на внутрисемейные отношения, что ведет к отдалению людей друг от друга.

### **1.2.2. Чувство защищенности в Сети**

По данным опросов Интернет-зависимых привлекают такие особенности Сети, как анонимность, доступность, безопасность и простота использования.

По мнению К.Янг, будучи включенными в виртуальную группу, Интернет-зависимые становятся способными принимать больший эмоциональный риск путем высказывания более противоречащих мнению других людей суждений – о религии, абортах и т.п. Т.е. они оказываются способными отстаивать свою точку зрения, говорить "нет", в меньшей степени боясь оценки и отвержения окружающих, чем в реальной жизни. В киберпространстве можно выражать свое мнение без страха отвержения, конфронтации или осуждения потому, что другие люди являются менее достигаемыми, и потому, что личность самого коммуникатора может быть замаскирована [*Информационно-аналитический ресурс «Ваш личный Интернет», 2005*].

Так, в случае неприятных моментов всегда можно прервать контакт, а это в свое очередь дает ощущение власти и контроля над ситуацией, в виртуальных отношениях отсутствуют ответственность и минимизированы риски, зато можно испытать новые острые переживания. Кроме того, в Сети можно полностью управлять представлением о себе: ведь виртуальная личность может совершенно не совпадать с реальной. Ты можешь быть тем, кем хочешь, преодолевая собственные ограничения и недостатки. В виртуальном мире можно быть любым героем, особенно большие возможности здесь предоставляют ролевые игры. Отожествляя себя с игровым персонажем, человек становится сильным, смелым, свободным и довольным собой, и проживает богатую жизнь. И естественно выход из этого магического мира, подчиняющийся принципу удовольствия, может быть очень болезненным. Отсюда навязчивое желание снова войти в Интернет, сворачивание социальных контактов в реальном мире. Когда реальность замещается вымыслом - формируется зависимость. И все же виртуальный мир, в котором человек

чувствует себя намного комфортней, чем в реальной жизни создает угрозу для успешности реальной жизни [*Информационно- аналитический ресурс «Ваш личный Интернет», 2005*].

### **1.2.3. Возможность уйти от реальности**

На сегодняшний день можно утверждать, что Интернет стал одним из видов «буферной» реальности, предохраняющей личность от прямого соприкосновения с реальным миром, реальным человеческим общением.

Интернет позволяет создавать альтернативные он-лайн персонажи, в зависимости от настроения и желания самого пользователя, что создает возможность уйти от реального мира с его эмоциональными проблемами (например, стресс, депрессия, беспокойство), или же от простых жизненных сложностей (обилие работы, проблемы в учебе, расстройства в семье). Погружение в виртуальную среду может быть обусловлено внутренними психологическими конфликтами, вызванными, например, проблемами в личной и семейной жизни, для детей - трудностями в общении со сверстниками. Погружаясь в виртуальную реальность, человек как бы защищает себя от каких-то проблем, тревоги, комплексов. Виртуальный мир может использоваться как средство компенсации неудач. Именно виртуальный мир дает ту свободу действий, свободу выражения мыслей, чувств и эмоций, которые в реальной жизни зачастую не всегда возможны. Также сетевая зависимость может быть следствием психотравмирующей ситуации (потеря близкого человека, работы, семьи и т.д.). Впоследствии мгновенное бегство в фантастический мир Интернета служит поддержкой для привыкания, за которым следует ухудшение настроения и психологические разногласия [*Информационно- аналитический ресурс «Ваш личный Интернет», 2005*].

### **1.2.4. «Информационный вампиризм»**

Поскольку Интернет предоставляет неограниченный доступ к информации, что способно вызвать у человека так называемый "информационный вампиризм".

Разумеется, далеко не каждый человек впадает в Интернет-зависимость. К такому поведению склонны люди с особым типом личности, вообще предрасположенные к различным зависимостям. Часто Интернет привлекает людей с заниженной самооценкой, неудовлетворенных собой, неспособных в реальной жизни строить или поддерживать гармоничные отношения. Такие люди обращаются к Интернету в поисках недостающего уважения, любви и ощущения собственной значимости. Они находят в сетевом общении своего рода отдушину — и быстро попадают в зависимость [*Информационно-аналитический ресурс «Ваш личный Интернет», 2005*].

### **1.3. Психологический портрет зависимого человека**

Некоторые из пользователей Интернета, как считается, обладают высоким уровнем абстрактного мышления. Они индивидуалисты, готовы довольствоваться опосредствованными контактами с другими, не склонны к конформному поведению, ощущают себя "пионерами" на "неизведанной территории". Способность постоянно пополнять знания и осваивать новые виды деятельности - источник их самоуважения. Нередко они обнаруживают в себе неизвестный им ранее интеллектуальный потенциал, дремлющие способности и новые интересы [*Информационно-аналитический ресурс «Ваш личный Интернет»; 2005*].

В ходе работы с Интернетом кое-кто отмечает возникновение чувства приближения к своей истинной сущности, заявляет о неожиданных для самих себя направлениях личностного роста, о том, что Интернет способствует самоактуализации. Говорить о степени обоснованности таких заявлений затруднительно [*Информационно-аналитический ресурс «Ваш личный Интернет»; 2005*].

Иной раз зависимые склонны к гипертрофированно эмоциональным реакциям на слова других людей - подобный накал эмоций не поощряется в более традиционных формах общения. Новыми социальными связями они крайне дорожат и поддерживают их путем систематического и продолжительного участия в групповых видах активности. Вспомним, что частая и длительная работа в Интернете - один из наиболее бросающихся в глаза признаков, по

которому неспециалисты чаще всего судят о возникновении зависимости от Интернета [*Информационно- аналитический ресурс «Ваш личный Интернет»; 2005*].

Некоторые психологи утверждают, что пристрастие к эротической информации в Интернете не свидетельствует о склонности к развратному поведению в реальной жизни и не дает оснований для предсказания психосексуальных отклонений. Другие специалисты, правда, предпочитают оставить этот вопрос открытым, полагая, что эмпирических фактов пока недостаточно.

Пожалуй, наибольшее беспокойство вызывают "азартные" применение Интернета - с целью участия в аукционах, выполнения биржевых операций, игры в виртуальных казино. Тем не менее, глубокие психологические исследования по этой теме пока не проведены [*Информационно- аналитический ресурс «Ваш личный Интернет»; 2005*].

#### **1.4. Симптомы**

Доктора и психологи, занимающиеся проблемой компьютерной зависимости, приводят различные симптомы, с помощью которых можно распознать зависимость.

Кимберли Янг приводит 4 симптома Интернет зависимости:

- Навязчивое желание проверить e-mail;
- Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- Жалобы окружающих на то, что человек слишком много времени проводит в Интернете;
- Жалобы окружающих на то, что человек тратит много денег на Интернет [*Б. Хаиба, К. Филичева; s.a.*];

Более развернутую систему критериев Интернет- аддикции приводит Иван Голдберг. По его мнению, можно констатировать факт Интернет- зависимости, при наличии 3-х пунктов из ниже перечисленных:

1. Количество времени, проводимое в сети, с каждым разом возрастает, иногда чувство удовольствия от общения в сети граничит с эйфорией.
2. Если пользователь не увеличивает количество времени, проводимое в сети, то чувствует неудовлетворенность [*Б. Хаиба, К. Филичева; s.a.*].

Голдберг считает, что первый и второй пункт отражают возникновение такого феномена, как толерантность. Похожие признаки можно наблюдать у курящих людей, алкоголиков и наркоманов, когда для получения удовольствия необходимо постоянно увеличивать дозировку. В данном случае "дозировкой" является количество времени затраченного на пребывание в виртуальном мире.

3. Пользователь совершает попытки отказаться от Интернета или хотя бы меньше времени уделять этому занятию.
4. При сокращении или прекращении времени, проводимого в Интернете, самочувствие пользователя ухудшается, при чем может быть снижена, как социальная, так и профессиональная деятельность [Б. Хашба, К. Филичева; *s.a.*].

Также могут быть выражены два или более приведенных ниже фактора:

- Эмоциональное или двигательное возбуждение;
- Навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете;
- Фантазии и мечты об Интернете;
- Произвольные и непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре [Б. Хашба, К. Филичева; *s.a.*];

С компьютерной зависимостью могут быть связаны следующие физические симптомы, они могут возникнуть после долгого пребывания за компьютером:

- синдром карпального канала, туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц;
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна [Б. Хашба, К. Филичева; *s.a.*].

Циммель и Панош (*Cimmel, Panosh*) на основе результатов своего исследования составили список критериев, согласно которым можно идентифицировать патологическую склонность к пользованию Интернетом. Часто возникающее непреодолимое желание войти в Интернет;

- Отсутствие контроля (длительное желание находиться в сети) связанное с возникающим от этого чувством вины;
- Социально-опасное эксцентричное поведение в кругу ближайшего окружения (друзья, коллеги, семья);
- Слабая работоспособность;
- Соккрытие/недооценка приобретенной привычки к Интернету;
- Психическая раздражительность, возникающая в случае отсутствия доступа к интернету, вызванного определенными препятствиями (может проявляться в форме нервозности, повышенной возбудимости и депрессии);
- Многочисленные неудачные попытки перебороть себя и возобладать над страстью к Интернету;

Если, по крайней мере, четыре из выше приведенных критериев наблюдаются во временном интервале, превышающем 6 месяцев, специалисты считают, что болезненная зависимость от Интернета сменяется хронической [Б. Хаиба, К. Филочева; s.a.].

## **2. Общая характеристика, использованной методики исследования**

Для исследования компьютерной зависимости среди школьников Эстонии был проведен опрос ([Приложение 1](#)).

### ***2.1. Объект и предмет исследования***

Объектом исследования стали школьники в возрасте от 15 до 19 Лет. Анкеты для заполнения были предоставлены учащимся 9-12 классов с 2 по 4 апреля 2007 года. Опрос производился среди школьников такого возраста, для того чтобы изучить эту возрастную группу по проблеме компьютерной зависимости. Опрос проходил анонимно среди 2 школ. Одна школа находится в столице Эстонии городе Таллинне, а другая школа расположена в городе Кивиыли, где население достигает 8 тысяч человек. Всего в опросе приняло участие 135 человек. Опрос был произведен в разных школах, с целью выявить проблемы молодежи, возникшие в ходе использования компьютером, их влияние в малом и большом городе.

Предмет исследования – проследить компьютерной зависимостью среди школьников Эстонии, выявить главные проблемы, риски, опасности связанные с компьютерной зависимостью на сегодняшний день.

### ***2.2 Описание разработанной анкеты***

Для исследовательской работы применена техника опроса, который представляет собой анкету в распечатанном варианте. Анкета начинается с подробного объяснения целей и задач анкеты. Анкета составлена в виде диалога между опрашиваемым и представителем анкеты. Главное внимание сосредоточено на том, чтобы заинтересовать и побудить школьников отвечать точно и честно на поставленные вопросы. Анкета подтверждает анонимность и гарантирует неразглашение данных конкретного отвечающего. В анкете указывается приблизительное время, затраченное на то, чтобы справиться со

всеми вопросами. Также в указаниях есть все дополнительные инструкции для правильного и корректного оформления анкеты. Опрос заканчивается наилучшими пожеланиями в сторону отвечающего.

### **2.2.1. Вопросы**

В исследовательской анкете 40 вопросов. 2 вопроса находятся в правом верхнем углу (возраст, пол). Основная часть вопросов взята с Интернет- опроса Кимберли С. Янг [*K. Young, Internet Addiction Test; s.a.*], адаптированного на русский язык В. Буровой [*В. Бурова, Тест на Интернет- зависимость; s.a.*] . Вопросы составлены в разнорядной, в анкете нет конкретной последовательности, с целью проследить честность полученных ответов. Вопросы можно разделить на 2 группы: на часть вопросов можно отвечать не задумываясь, другая часть более сложная, на нее следует потратить больше времени, например вопрос о проведенном в Интернете количестве часов (вопрос № 18). Школьнику предстоит подсчитать среднее время, проведенное им в Интернете.

Вопросы, составленные в анкете, были созданы таким образом, чтобы с одной стороны выявить компьютерную зависимость, с другой стороны обозначить риски и опасности для молодежи. В 1996 году для выявления степени компьютерной зависимости Кимберли Янг предложила краткий тест, состоящий из 8 вопросов:

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

7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)? [K. Young, *Internet Addiction Test; s.a.*]

Основываясь на этот тест, автором были созданы новые интерпретации этих вопросов. В таблице 4 приведены вопросы К. Янг и их интерпретация автором анкеты. По мнению автора не все интерпретированные вопросы направлены непосредственно для определения компьютерной зависимости.

Вопросы К. Янг	Интерпретация вопросов автором
Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?	Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит (№ 30)
Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?	У меня бывают периоды, когда с головой ухожу в компьютерные игры (№ 3). Я провожу в Интернете больше 3-х часов в день (№ 18). Я провожу за компьютером больше 5-ти часов в день (№ 36).
Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?	Я часто говорю себе «еще минутку», находясь он-лайн (№ 13). Я пытаюсь сократить время, проводимое в сети, но все мои попытки безуспешны (№ 14). С каждым разом количество времени, проводимое мной в Интернете, возрастает (№ 24).
Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?	Я ощущаю, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна (№ 10). Я выхожу из себя, когда меня отрывают или отвлекают от экрана компьютера (№ 11). Я чувствую депрессию, подавленность, раздражительность, нервозность, будучи вне сети (№ 17). Я часто ругаюсь с близкими мне людьми из-за количества времени, проводимого мной в компьютере (№ 34).
Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?	Я провожу за компьютером больше времени, чем намериваюсь (№ 4).
Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?	Я часто пренебрегаю домашними делами, чтобы провести больше времени в сети (№ 5). Мои успехи в учебе страдают, так как я слишком много времени провожу за компьютером (№ 7). Я предпочитаю посидеть за компьютером, нежели выбраться куда-либо с друзьями (№ 16). У меня нарушился режим сна после того, как я стал(а) использовать компьютер (№ 28).
Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети?	Я не говорю своим родным о том, чем я занимаюсь в сети (№ 9). Я частенько скрываю реальное количество времени, проводимое мной в Интернете (№ 15).

Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?	В Интернете я забываю свои проблемы (№ 29).
--	---

**Табл. 4** Вопросы теста, определяющего компьютерную зависимость К. Янг и их интерпретация автором в анкете.

Остальные вопросы, не вошедшие в таблицу 4, направлены на обозначение рисков и опасностей, связанных, как с использованием Интернета и компьютера, так и с компьютерной зависимостью. Например, ряд вопросов (21, 22, 23, 25, 26, 27) направлены на то, чтобы выявить влияние компьютера на здоровье молодежи.

Вопросы направлены на то, чтобы выявить следующие проблемы:

1. Компьютерная зависимость (вопросы под номерами 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 24, 28, 29, 30, 34, 36)
2. Игровая зависимость (вопросы под номерами 3, 30, 36)
3. Изменение духовных ценностей у молодежи (виртуальная любовь, виртуальная дружба) (вопросы под номерами 6, 20, 31, 32, 33, 34)
4. Влияние порнографии на молодежь (вопросы под номерами 9, 19, 32)
5. Влияние компьютера на здоровье (вопросы под номерами 12, 17, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27)
6. Попусту потраченное время (вопросы под номерами 3, 4, 7, 12, 13, 14, 15, 18, 24, 28, 34, 35)
7. Влияние увлечения компьютером на учебу, пренебрежение каждодневными обязанностями (вопросы под номерами 5, 7, 27, 37, 39)
8. Влияние на поведение (вопросы под номерами 9, 10, 11, 15, 16, 17, 30, 34)

Далее приводится подробное описание каждого вопроса, с его кратким анализом.

- (вопросы № 1, 2) Вопросы о возрасте, поле опрашиваемого, чтобы впоследствии проанализировать компьютерное воздействие на ту или иную возрастную группу или посмотреть влияние на мужской или женский пол. Например, кто чаще с головой уходит в компьютерные игры (вопрос № 3) юноши или девушки?

- (вопрос № 3) Вопрос: «У меня бывают периоды, когда с головой ухожу в компьютерные игры» направлен на выявление игровой зависимости.
- (вопросы № 4, 13, 14) Вопросы, связанные с психологической зависимостью: «Я провожу за компьютером больше времени, чем намериваюсь», «Я часто говорю себе «еще минутку», находясь он-лайн», «Я пытаюсь сократить время, проводимое в сети, но все мои попытки безуспешны». Школьник имеет возможность выключить компьютер, но не в силах это сделать.
- (вопрос № 5) Вопрос: «Я часто пренебрегаю домашними делами, чтобы провести больше времени в сети». Если отвечающий отмечает вариант ответа «да», то можно сделать вывод о том, что компьютер мешает ему помогать родителям, уменьшаются его навыки в повседневных делах. Исходя из этого вопроса, можно проследить связь между компьютерной зависимостью и пренебрежением домашними делами.
- (вопрос № 6) Из вопроса: «Я часто завожу знакомства с противоположным полом через Интернет» можно узнать, кто чаще знакомится по Интернету с противоположным полом.
- (вопрос № 7) Вопрос: «Мои успехи в учебе страдают, так как я слишком много времени провожу за компьютером» дает установить связь между качеством изучаемого домашнего задания и безграмотностью молодежи. На первый план выступает проблема отупления за компьютером.
- (вопрос № 8) Вопрос: «Первым делом в Интернете я проверяю почту» дает понять, что молодежь жаждет новостей.
- (вопросы № 9, 15) Вопросы: «Я не говорю своим родным о том, чем я занимаюсь в сети», «Я частенько скрываю реальное количество времени, проводимое мной в Интернете» отражают фактор обмана, скрытности, тайны молодого поколения от родителей.
- (вопрос № 10) Вопрос: «Я ощущаю, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна». Здесь раскрывает, как Интернет-зависимость, так и одиночество в реальной жизни. Интерес всей жизни, отвечающего «да» заключается в Интернете.
- (вопросы № 11, 17, 34) Вопросы: «Я выхожу из себя, когда меня отрывают или отвлекают от экрана компьютера», «Я чувствую

депрессию, подавленность, раздражительность, нервозность, будучи вне сети», «Я часто ругаюсь с близкими мне людьми из-за количества времени, проводимого мной в компьютере» раскрывают психологическую зависимость от компьютерных технологий. В случае прекращения или изменения количества времени проводимого в увлечении это выливается в агрессию, нервозность и так далее.

- (вопрос № 12, 28) Вопросы: «Я пренебрегаю сном, засиживаясь в Интернете допоздна», «У меня нарушился режим сна после того, как я стал(а) использовать компьютер» отражают изменения режима сна, которые могут повлиять на невнимательность, недосыпание и ухудшение самочувствия днем.
- (вопрос № 16) Вопрос: «Я предпочитаю посидеть за компьютером, нежели выбраться куда-либо с друзьями» показывает замену друзей компьютером.
- (вопросы № 18, 24, 36) Вопросы: «Я провожу в Интернете больше 3-х часов в день», «С каждым разом количество времени, проводимое мной в Интернете, возрастает», «Я провожу за компьютером больше 5-ти часов в день» связанные с количеством времени, проведенным за компьютером и в Интернете.
- (вопрос № 19) «Я смотрю и качаю файлы с порносайтов». Если отвечающий отметил вариант ответа «да», то можно проанализировать, как влияет порнография на молодежь и кто подвержен больше скачиванию такого рода файлов.
- (вопрос № 20) «Я считаю, что с человеком легче общаться через Интернет». Можно ли сказать, что Интернет облегчает общение или это зависит от того, с кем ты общаешься.
- (вопросы № 21, 22, 23, 25, 26) Вопросы: «У меня устают пальцы от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши», «У меня бывает ощущение сухости в глазах», «У меня бывают боли в спине после долгого нахождения за компьютером», «Я иногда забываю поесть, находясь за компьютером», «Я ем прямо за компьютером» - отражают влияние компьютера на здоровье молодежи: ухудшение зрения, суставные боли, боли в спине, неправильное питание.

- (вопросы № 25, 26, 27) Вопросы: «Я иногда забываю поесть, находясь за компьютером», «Я ем прямо за компьютером», «Я пренебрегаю личной гигиеной, например причесыванием, умыванием, чтобы провести это время за компьютером» отражают нежелание потерять драгоценное время на прием пищи и гигиену с целью провести это время в компьютере.
- (вопрос № 29) Вопрос: «В Интернете я забываю свои проблемы» направлен на то, чтобы посмотреть, что же влияет на компьютерную зависимость. Если ответ «да», то следовательно на компьютерную зависимость влияют проблемы в жизни опрашиваемого. Интернет помогает отойти от реальной действительности и дает погрузиться в виртуальную реальность.
- (вопрос № 30) Вопрос: «Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит» говорит о сильной зависимости. Даже мысли и чувства школьника поглощены Интернетом, даже, когда он находится не в Интернете.
- (вопрос № 31, 32) Вопросы: «Я знаю, что такое виртуальная любовь», «Я занимался (-лась) виртуальным сексом» направлены на то, чтобы понять сталкиваются ли школьники с этими новыми понятиями, испытывали ли они их.
- (вопрос № 33) Вопрос: «Я обманываю Интернет- собеседника, изменяя свои личные данные» говорит о том, что человек обманывает Интернет-собеседника в силу того, что неудовлетворен своими личными данными.
- (вопрос № 35) Вопрос: «Я постоянно записываю все, что со мной происходит (ссоры, переживания, сексуальный опыт, радости) в Интернет- дневнике» направлен на то, чтобы понять любит ли человек быть на виду. Если ответ «да», то школьник, записывая свои данные о повседневной жизни, тем самым живет в виртуальном мире.
- (вопросы № 37, 39) Вопросы: «Я использую компьютер только для учебы», «Я пользуюсь Интернетом только для чтения книг и поиска дополнительных учебных материалов» говорят о том, что человек пользуется компьютером только для учебы и поиска дополнительной учебной информации.

- (вопрос № 38) «Мне легче печатать, чем записывать вручную» Если отвечающий отметил ответ «да», то можно ли говорит о том, что в будущем человек откажется от записи вручную и предпочтет печатать на клавиатуре.
- (вопрос № 40) Вопрос «Я считаю, что главным предметом в школе должна быть Информатика» немного шуточный, но в нем есть доля правды. Если говорить о роли Информатики в обществе, то действительно смогла бы Информатика стать главным предметом в школе.

### **2.2.2. Ответы**

В анкете используется 2 вида ответов:

Дискретный тип, в ответе на вопрос возраст, надо указать точное число. 2-ой вид ответов бинарный, состоит из двух видов (да/нет, м/ж). В анкете нет варианта ответа: «не знаю», так как вопросы составлены таким образом, что отвечающий должен точно знать ответы на них, что более конкретизирует полученные данные. Если отвечающий все-таки сомневается ответить, то ответом считается тот вариант, к которому он больше склоняется. Например, «Мне легче печатать, чем записывать вручную», на этот вопрос опрашиваемый затрудняется ответить. В таком случае ответ «да», будет говорить о том, что: «Мне гораздо легче печатать, чем записывать вручную», ответ «нет», будет говорить о том, что: «Мне гораздо легче записывать вручную, чем печатать».

В случае краткого теста К. Янг человек считается компьютерно-зависимым, если на 5 и более вопросов он ответил положительно. В анкете предложенной автором, человек считается компьютерно-зависимым, если он ответил положительно на 10 вопросов из 19 (табл. 4). Если же школьник ответил положительно на 8-9 из 19 (табл. 4) вопросов, то у него наблюдается начальная стадия компьютерной зависимости.

### 3. Анализ данных, полученных в ходе опроса

В ходе прошедшего опроса и полученных данных можно сделать следующие выводы.

В опросе приняли участие 135 школьников: из них 54 юноши, 81 девушка; 45 школьников из Таллинна, 90 из города Кивиыли.

[В приложении 2](#) можно увидеть 5 диаграмм. На диаграмме 1 показано процентное распределение юношей и девушек, принявших участие в опросе. На диаграмме 2 показано, как распределилось количество школьников в каждой возрастной группе. На диаграмме 3 можно рассмотреть, как распределился возраст опрошенных школьников в процентном соотношении. В таблице 5 приводятся данные по половому, возрастному и количественному признакам опрошенных школьников. Средний возраст опрошенных составил 17 лет.

Возраст	Общее количество	Количество школьников в процентах	Кол-во человек мужского пола	Кол-во человек женского пола
15	9	7%	2	7
16	46	34%	26	20
17	47	34%	14	33
18	25	19%	9	16
19	8	6%	3	5

Табл. 5 Распределение школьников по возрастному, половому признаку, как в количественном, так и в процентном отношении.

#### 3.1. Компьютерная зависимость

Как и говорилось ранее, школьник является компьютерно-зависимыми, если из 19 вопросов в таблице 4 он ответил на 10 вопросов положительно. Если же школьник ответил положительно на 8-9 ответов из таблицы 4, то можно сказать, что он находится на начальном этапе компьютерной зависимости, которая в скором времени может перерасти либо в психологическое заболевание, либо перейти в стадию баланса.

Так как в опроса участвовало всего 2 школы, то у автора нет больших оснований говорить о том, что ситуация с компьютерной зависимостью во всей Эстонии обстоит также, однако результаты исследования предоставят небольшой обзор распространения компьютерной зависимости. В [приложении 3](#) показаны диаграммы распространения компьютерной зависимости среди школьников Эстонии по различным критериям. По данным проведенного опроса было выявлено (диаграмма 1, приложение 3), что 24% школьников страдают компьютерной зависимостью. 17% школьников находятся на начальном этапе компьютерной зависимости, причислять их к компьютерно-зависимым на взгляд автора не правомерно. Эта группа школьников в скором времени может перейти, либо в стадию баланса, либо в стадию серьезной зависимости от компьютера.

Если говорить о том, кто больше зависим от компьютера девушки или юноши, то можно сказать, исходя из диаграммы 2 приложения 3, что более зависимыми являются юноши (44%). Диаграмма 2 сравнивает между собой 2 группы: юноши и девушки и сравнивает эти группы по компьютерной зависимости между собой в процентном соотношении. Диаграмма 3 и диаграмма 4 приложения 3 предоставлены для того, чтобы предоставить данные о количественном распределении компьютерной зависимости среди юношей и девушек.

Если говорить о том, влияет ли местожительство на увлечение компьютером (диаграмма 5 приложение 3), то по полученным данным в Кивиыли считаются зависимыми 26% школьников (23 человека), в Таллинне процент компьютерно-зависимых составляет 22% (10 человек). Разница между Таллинном и Кивиыли не большая, хотя ожидалось, что в Кивиыли- маленьком городе, где молодежи нечем заняться этот процент будет гораздо больше, чем в Таллинне.

Выявить, какая возрастная группа более подвержена компьютерной зависимости к сожалению не удалось, так как количество школьников в разных возрастных группах было различно. Например, количество 19-летних школьников- 8 человек, из них только 1 подвержен компьютерной зависимости. Таблица 6 показывает, как распределилась компьютерная зависимость в возрастных группах по количеству человек.

	15 лет кол-во человек	16 лет кол-во человек	17 лет кол-во человек	18 лет кол-во человек	19 лет кол-во человек
Не страдают компьютерной зависимостью	5	27	27	13	7
Начальная стадия компьютерной зависимости	2	6	8	7	0
Компьютерная зависимость	2	13	12	5	1

Табл.6 Распределение школьников в возрастных группах по компьютерной зависимости по количеству человек.

### **3.2. Риски, опасности, проблемы, связанные с увлечением компьютером**

При выявлении компьютерной зависимости можно увидеть, как проблемы, так и опасности для молодого поколения. При чем более подробное рассмотрение этих существующих проблем говорит о том, что компьютерная зависимость подобралась совсем близко к нашей молодежи и следует предпринимать конкретные шаги для предотвращения распространения этой болезни. При анализе ответов можно наиболее четко рассмотреть негативное влияние и проблемы, связанные с компьютерной зависимостью.

#### **3.2.1. Изменение в режиме сна**

Чаты и другие места встреч в виртуальном мире оживают ближе к ночи, поэтому школьники идут в школу не выспавшиеся. Чтобы прогнать сон школьники используют кофе и тонизирующие напитки. Тем самым страдает не только их здоровье, но и качество получаемого ими образования. 63% компьютерно зависимых пренебрегают сном, засиживаясь в Интернете допоздна (33% ответили положительно из числа всех опрошенных) (*вопрос № 12*). 33% зависимых соглашались с тем, что у них нарушился режим сна, после того как они стали использовать компьютер (21% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 28*). Такие бессонные ночи

способствуют постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека, после чего резко повышается вероятность заболевания.

Очень часто школьники не могут сами контролировать время, проведенное ими за компьютере. 79% зависимых, проводят за компьютером больше времени, чем они намеревались (58% школьников среди всех опрошенных ответили положительно)(*вопрос №4*), 76% каждый раз при использовании компьютера говорит себе «еще минутку» (61% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 13*). 24% зависимых ощущают, что с каждым разом количество времени, проведенное в Интернете, возрастает (9% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 24*). 60% зависимых временами «выпадают» из нормального течения жизни, а именно, когда все их время поглощено компьютерными играми (33% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 3*). Опросы свидетельствуют, что вопреки вредным последствиям компьютерной- зависимости, 49% компьютерно зависимых не хотят уменьшить время, проводимое в он-лайн (21% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 14*). Оставшиеся, 51% зависимых совершали несколько безуспешных попыток сократить время, проведенное в Интернете.

### **3.2.2. Игнорирование повседневных забот**

С возрастанием времени проведенного он-лайн, время, отведенное на выполнение домашних обязанностей, уменьшается, и повседневные обязанности часто остаются невыполненными. Это не является автоматическим знаком кибер - зависимости, но если посуда остается невымытой, белье невыстиранным, то это должно послужить знаком, что внимание школьника направлено на что-то другое. Обычно в семьях обязанности разделены между ее членами, и их невыполнение означает, что, возможно, у человека возникли какие-то посторонние отношения, которые он ставит выше семейных. Из всех зависимых 76% пренебрегают домашними делами, чтобы провести больше времени в сети (44% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 5*). 12% зависимых от компьютера школьников даже

пренебрегают личной гигиеной, чтобы провести это время за компьютером (4% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 27*).

Несмотря на то, что Интернет является идеальным исследовательским инструментом, у школьников появляются проблемы с учебой потому, что они посещают не относящиеся делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют с знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. 33% всех опрошенных имеют проблемы с выполнением домашних заданий и у 67% компьютерно-зависимых школьников успехи в учебе страдают (*вопрос № 7*). Только 8% всех опрошенных используют компьютер исключительно для учебы (*вопрос № 37*) и 7% всех опрошенных школьников используют Интернет для поиска дополнительной учебной информации и чтения книг (*вопрос № 39*).

### **3.2.3. Замена отношений**

Отношения между родителями и детьми, близкая дружба, любовь становятся жертвами Интернета. Время, проведенное с реальными людьми зачастую становится меньше времени, проведенного в обществе компьютера. «Многие подростки используют Интернет для общения. Возможно, с этической точки зрения в этом нет ничего плохого, но, тем не менее, возникает вопрос, как сегодняшняя молодежь общается друг с другом. Смогут ли они развить навыки личного общения, или все больше и больше будут полагаться на технологии, которые позволяют общаться, при этом самому, оставаясь в тени» [*Криди, Д.*]. 36% зависимых от компьютера ответили, что они предпочитают посидеть за компьютером, нежели выбраться и провести время с друзьями (14% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 16*). При чем даже друзья не всегда находят язык между собой по средствам Интернета. Одна и та же фраза в реальной жизни и в виртуальном общении может быть расценена по-разному. В виртуальном общении люди читают строки и фразы с тем настроением, в котором они преобладают. Тем самым безобидная фраза на одном конце MSN может быть расценена совсем по другому на другом конце. Однако 61% зависимых школьника согласились с тем, что с человеком легче общаться через Интернет (34% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 20*). Уже сейчас 62% всех

опрошенных школьников легче печатать, чем записывать вручную (*вопрос № 38*)

В большинстве случаев общение с он-лайн друзьями выглядит весьма волнительно и часто приводит к романтическим беседам, виртуальной любви.

43% опрошенных школьников часто знакомятся с противоположным полом посредством Интернета (*вопрос № 6*). 40% опрошенных знают, что такое виртуальная любовь (*вопрос № 31*), то есть, так или иначе, были подвержены этому чувству либо знакомы с понятием виртуальной любви. 55% зависимых от компьютера школьников испытывали на себе это чувство (*вопрос № 31*). Ощущения от виртуальной любви почти такие же, как от реальных чувств. Та же нежность, тоска, ревность, ссоры, примирения. Если собеседники умеют излагать свои мысли и хорошо придумывать тексты, которые греют душу, то вероятность виртуальной любви по средствам Интернет чатов и всевозможных служб знакомства велика. Однако разве можно любить образ, который придуман в голове, ведь на самом деле реальная любовь гораздо приятней виртуальной, когда можно посмотреть в глаза любимому человеку, обнять его.

Одной из форм виртуальной любви является киберсекс. 27% компьютерно зависимых ответили, что занимались виртуальным сексом (18% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 32*). При чем юноши в процентном соотношении в 4 раза больше занимаются виртуальным сексом, чем девушки, чей процент составил 9 %.

С одной стороны виртуальный секс и романтические беседы представляются в виде безобидных развлечений, ведь люди могут жить за тысячи километров друг от друга. Однако подобные развлечения оставляют мало времени для общения с реальными людьми. Есть вероятность того, что люди уже эмоционально будут разрывать свои отношения с реальными людьми и сознательно, все больше и больше, погружаться в виртуальный мир.

#### **3.2.4. Просмотр порнографии**

Просмотр порнографии или же занятия виртуальным сексом не являются противозаконными, однако такие увлечения негативно сказываются на психике молодых людей. 19% школьников осознанно смотрят и качают файлы с порно

сайтов (*вопрос № 19*). 33% компьютерно зависимых школьников Эстонии положительно ответили на вопрос о посещении порно сайтов. 46% компьютерно зависимых юношей посещают порно сайты, компьютерно-зависимые девушки, а именно 9% посещают сайты такого характера гораздо реже. В любом случае даже, если подростки сами не заходят на сайты порнографического характера, то они сталкиваются с нежелательной порнографией.

Почему же молодежь так ярко смотрит порнографию, ответ очевиден- это вызвано интересом. Если молодой человек не имеет сексуальных связей, то ему будет интересно увидеть, как происходит половой акт. Интернет гарантирует анонимность и доступность любой информации, тем самым молодежь может безгранично скачивать и просматривать порно файлы.

Порнография сводит всю сексуальность человека к половому акту и его технике, она вызывает сексуальное возбуждение, весь процесс полового акта сводиться к физиологии. Подростки с неокрепшей психикой не готовы смотреть такие порно файлы. Так как в их сознании откладывается безнравственность, жестокость, унижение. В большинстве своем порнография закрепляет традиционную идеологию мужского господства и является одним из способов сексуальной эксплуатации женщин. Тем самым такой просмотр может вызвать впоследствии подражание, вызывая тем самым вероятность распространения такого поведения.

Также просмотр порнографии и виртуальный секс может подвинуть детей к раннему началу половой жизни, а также может повлиять на здоровье, если ребенок посещает сайты, созданные педофилами. Также раннее и повторяющееся воздействие порнографических материалов на неокрепшую психику детей способно исказить их понимание того, как формируются здоровые сексуальные отношения [*J. Wolak, K. Mitchell, D. Finkelhor; 2007*].

### **3.2.5. Потребность в скрытности, ложь**

Попытки организовать секретность школьника вокруг компьютера может быть сигналом того, что он пытается скрыть от родителей свои увлечения в компьютере и Интернете. 58% зависимых от компьютера школьников не

говорят своим родным о том, чем они занимаются в сети (51% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 9*). Также 49% зависимых школьников скрывают и не говорят о том, сколько времени они проводят в Интернете (20% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 15*). Например, о скрытности может свидетельствовать то, что компьютер может находиться в дальнем углу комнаты, вход в компьютер может быть защищен паролем. Если кто-то попытается потревожить человека, находящегося он-лайн, то это может вызвать злобную реакцию.

Также школьники скрывают свои личные данные для того, чтобы заходить на сайты, которые могут посещать только совершеннолетние; знакомиться и общаться, выдумывать имена в чатах романтического характера; подключаться к бесплатному обслуживанию. Анонимность электронных связей позволяет многим тайно посещать эротические чаты, не боясь быть узнанным и пойманным. Анонимность сохраняет в тайне место жительства, работы и местонахождения. 33% компьютерно зависимых изменяли свои личные данные и тем самым обманывали Интернет- собеседника (21% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 33*). Когда люди начинают лгать, это рано или поздно подрывает близкие отношения в семье и между друзьями. Именно анонимность и приватность могут стать первыми шагами к возникновению кибер-зависимости. Можно сказать, что культура Интернета побуждает молодое поколение ко лжи, это ведет к разрушительному воздействию на общество в целом.

### **3.2.6. Изменение в поведении**

У людей зависимых от компьютера наблюдаются заметные отличия в настроении, поведении по сравнению с поведением до начала пользования Интернетом. Если спросить их о таких изменениях, то ответом, скорее всего, окажется какое-нибудь рациональное объяснение, либо ответа не будет вовсе. Для людей, которые пристрастились к компьютеру, подобные разговоры будут казаться лишь досадной помехой, которая мешает им проводить время так, как они хотят. 55% зависимых, даже находясь вне компьютера и Интернета, все

равно думают, что там происходит (22% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 30*)

Близкие люди первыми осознают, что Интернет завладел разумом человека и поначалу надеются, что это вскоре пройдет само. Тем не менее, когда ничего не меняется, начинается использование аргументов против чрезмерного времени, проводимого за компьютером. И чаще всего это приводит к обратному эффекту. Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить использование компьютером. В ходе опроса выяснилось, что 58% зависимых выходят из себя, когда их отрывают или отвлекают от экрана компьютера (28% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 11*). 55% зависимых ругаются с близкими родственниками из-за количества времени, проведенного ими в сети (22% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 34*).

Более мощным стимулом увлекаться компьютером может стать бегство от реальной жизни с ее стрессами и проблемами. 49% зависимых школьников считают, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна (30% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 10*). 24% кибер-зависимых чувствуют депрессию, подавленность, нервозность и раздражительность, будучи вне сети (7% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 17*). 42% школьников, зависимых от компьютера, забывают свои проблемы в Интернете (30% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 29*).

### **3.2.7. Попусту потраченное время**

Можно с полной уверенностью утверждать, что школьники довольно часто проводят значительное количество времени на веб- сайтах без какой-либо цели, то есть используют Интернет для приятного времяпрепровождения, а вдруг наткнешься на интересный сайт. 81% опрошенных, страдающих зависимостью, проводят в Интернете больше 3-х часов в день (*вопрос № 18*). То есть в год они теряют 1095 часов, что составляет 45 дней жизни на Интернет. 49% зависимых школьников проводят в Интернете больше 5-ти часов в день, в год это составляет 1825 часов, то есть 76 дней (*вопрос № 36*).

### 3.2.8. Риск для здоровья

Физический вред здоровью от компьютерной зависимости не столь очевиден, как, например, цирроз печени при алкоголизме, однако заметен. Сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, например сколиоз, лордоз, кифоз. Последствия таких повреждений могут быть самыми разными: от болей в спине, конечностях и внутренних органах, до паралича конечностей и смерти. 36% зависимых жалуются на боли в спине после долгого нахождения за компьютером (33% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 23*).

Неправильное освещение в ночные часы может привести к различным заболеваниям глаз, например, близорукость. 27% зависимых школьников ощущают сухость в глазах (29% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 22*).

Еще одна болезнь использования компьютера - туннельный синдром или синдром запястного канала. Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале. Защемление может быть вызвано распуханием сухожилий проходящих в непосредственной близости к нерву, а так же, распуханием самого нерва. Причиной же защемления нерва является постоянная статическая нагрузка на одни и те же мышцы, которая может быть вызвана большим количеством однообразных движений (например, при работе с мышкой) или неудобным положением рук, во время работы с клавиатурой, при котором запястье находится в постоянном напряжении. Всё это может привести к постоянному ощущению боли или дискомфорта в руках, ослаблению и онемению рук, особенно ладоней. Уже сейчас этой проблеме подвержено 15% кибер-зависимых (12% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 21*).

Проблема неправильного питания стоит также остро. 52% молодых людей, зависимых от компьютера, забывают поесть, находясь за компьютером (24% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 25*), 76% зависимых едят прямо за компьютером, дабы не терять время на потребление пищи (61% школьников среди всех опрошенных ответили положительно) (*вопрос № 26*). Школьники, находившиеся за компьютером, съедают гораздо больше требуемой организму пищи, тем самым это негативно

сказывается на пищеварительной системе и поддержании здорового образа жизни.

### **3.3. Сравнение полученных данных с более ранними исследованиям**

В ходе полученных данных процент компьютерно зависимых был очень высок (24%). Если сравнивать с исследованием К. Янг, проведенным в 1995 году, то процент компьютерно зависимых вырос с 1-5% до 24%. Автор объясняет это тем, что опрос 1996 года К. Янг проводился среди всех пользователей Интернета [В.Бурова, *s.a.*]. Тогда Интернетом и компьютерами пользовались лишь определенные круги общества (программисты, инженеры, преимущественно мужчины). Причем в то время не всем были доступны компьютерные технологии. Если провести исследование среди всех пользователей Интернета и компьютерами в Эстонии, то возможно процент зависимых от компьютера будет не 24%, а достигнет всего лишь 9- 10%. Если говорить о том, кто более подвержен компьютерной зависимости, то это мужской пол. По данным К. Янг 67% мужчин компьютерно зависимые, по данным автора юноши больше, чем девушки подвержены компьютерной зависимости. Процент зависимости юношей от общего числа зависимых составляет 44%, девушек же всего лишь 14%. Также место жительства не влияет на компьютерную зависимость, разница между городами Кивиули и Таллинн составила всего 3%.

Если сравнивать полученные данные о порнографии с докладом исследователей из Нью-гемпширского университета, то было выявлено, что 19% всех опрашиваемых намеренно скачивают порно файлы. В докладе Нью-гемпширского университета написано о том, что более 3 мальчиков (33%) и 8% девочек посещали порно сайты [J. Wolak, K. Mitchell, D. Finkelhor, 2007]. По данным автора в Эстонии процент юношей, посещающих порно сайты гораздо ниже всего 15%, девушек чуть выше 9%. Если говорить о возрасте, на который приходится компьютерная зависимость у школьников, то это 16 и 17-летняя молодежь.

В ходе опроса были выявлены проблемы, которые пагубно влияют на нынешнюю молодежь. Прежде всего, чрезмерное увлечение компьютером негативно отражается на здоровье, поведении и попусту потраченном времени подростков. Уже сейчас 30% всех опрошенных школьников считают жизнь без Интернета скучной, пустой и безрадостной. Компьютер и Интернет подменяют настоящие чувства, страдают отношения с родителями, подменяются жизненные ценности. 30% школьников бегут от своих проблем и скрываются в Интернете. Все это негативно влияет на будущее поколений, на их восприятие мира и на их жизнь в современном обществе.

## Заключение

«Мирный атом в каждый дом» – этот лозунг сегодня трансформировался в современные компьютерные технологии в каждый дом. Компьютер перестал быть предметом роскоши, а стал для многих предметом первой необходимости. Трудно переоценить все удобства, которые связаны с возможностью использования компьютеров и Интернет-ресурсов. Однако с ними в нашу жизнь входят и новые проблемы. Ведь любое явление имеет свою обратную сторону [Л. Колчанова, s.a.].

На сегодняшний день Интернет-зависимость не признается особым заболеванием. Не существует психологического или психиатрического диагноза: "Интернет-зависимость». По сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, зависимость от Интернета в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг, и, казалось бы, достаточно безопасна.

Но, как отмечает К.Янг, зависимость от Сети определяется, прежде всего, «суммой потерь в существенных сторонах бытия». Иногда чрезмерное увлечение Интернетом действительно становится причиной серьезных проблем. Неспособность контролировать пребывание в виртуальных мирах может повлечь за собой увольнение с работы, исключение из школы или развод. Наиболее разрушительной Интернет-зависимость оказывается для школьников и подростков [Информационно- аналитический ресурс «Ваш личный Интернет», 2005]. Главная опасность компьютерной зависимости это то, что мощным стимулом для подрастающего поколения будет являться возможность бегства от реальной жизни в виртуальный мир фантазий.

Основная цель всей работы выявить компьютерную зависимость у школьников Эстонии и определить конкретные группы риска, возраст, пол, место жительства. Все первоначальные цели исследования в ходе работы были благополучно достигнуты: термины, связанные с компьютерной зависимостью достаточно точно описаны, проведен анализ более ранних исследовательских материалов. В ходе работы вскрыты посылки и причины для формирования компьютерной зависимости, предоставлены достоверные данные, проведен анализ полученных результатов с более ранними исследованиями, выявлены

опасности для молодежи, связанные с компьютерной зависимостью. По результатам исследования из данных, полученных в ходе проведенного опроса, была получена информация о причинах, проблемах и рисках связанных с чрезмерным увлечением компьютера. Также был составлен психологический портрет зависимого.

Нельзя допустить, чтобы виртуальная культура несла ложь, обман и побуждала молодежь к злу. Ведь подростки бегут в иллюзорный мир, чтобы скрыться от реальности, забыться. В Интернете пропагандируются определенные ценности, которые способны вызвать у молодого поколения соответствующие установки.

Можно сказать, что данное исследование очень важно, как с теоретической, так и с практической точки зрения. Несомненно, данная исследовательская работа поможет родителям и педагогам осознать всю проблематичность компьютерной зависимости и даст понять, что так манит детей в виртуальный мир.

Автор работы настаивает на поиске решений из сложившейся ситуации, так как «железная коробка» с названием компьютер, хоть и имеет право называться высокой технологией, но все-таки недопустимо, чтобы молодое поколение поклонялось и тратило молодые годы своей жизни за экраном компьютера. Выводы и результаты исследования могут быть использованы в дальнейшей разработке решений для предотвращения компьютерной зависимости, а также для более углубленного подхода к современной культуре молодежи.

# Приложение 1 Анкета

Возраст.....

Пол М/Ж

*Привет! Меня зовут Марина, я учусь в Таллинском университете, в данный момент я пишу дипломную работу и мне необходима Твоя помощь. Я приглашаю Тебя принять участие в опросе посвященном теме: «Влияние компьютера на молодежь». Тебе надо будет ответить на легкие вопросы. Не волнуйся, никто не узнает о том, что ты ответил(а). Возможно, Твои ответы помогут изменить будущее. Опрос займет всего 5 минут.*

*Итак, начнем. В правом верхнем углу укажи свой возраст и пол.*

*Ответы на следующие вопросы обведи кружком.*

№	Вопрос	Ответы	
3	У меня бывают периоды, когда с головой ухожу в компьютерные игры	Да	Нет
4	Я провожу за компьютером больше времени, чем намериваюсь	Да	Нет
5	Я часто пренебрегаю домашними делами, чтобы провести больше времени в сети	Да	Нет
6	Я часто завожу знакомства с противоположным полом через Интернет	Да	Нет
7	Мои успехи в учебе страдают, так как я слишком много времени провожу за компьютером	Да	Нет
8	Первым делом в Интернете я проверяю почту	Да	Нет
9	Я не говорю своим родным о том, чем я занимаюсь в сети	Да	Нет
10	Я ощущаю, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна	Да	Нет
11	Я выхожу из себя, когда меня отрывают или отвлекают от экрана компьютера	Да	Нет
12	Я пренебрегаю сном, засиживаясь в Интернете допоздна	Да	Нет
13	Я часто говорю себе «еще минутку», находясь он-лайн	Да	Нет
14	Я пытаюсь сократить время, проводимое в сети, но все мои попытки безуспешны	Да	Нет
15	Я частенько скрываю реальное количество времени, проводимое мной в Интернете	Да	Нет
16	Я предпочитаю посидеть за компьютером, нежели выбраться куда-либо с друзьями	Да	Нет
17	Я чувствую депрессию, подавленность, раздражительность, нервозность, будучи вне сети	Да	Нет
18	Я провожу в Интернете больше 3-х часов в день	Да	Нет
19	Я смотрю и качаю файлы с порносайтов	Да	Нет
20	Я считаю, что с человеком легче общаться через Интернет	Да	Нет
21	У меня устают пальцы от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши	Да	Нет
22	У меня бывает ощущение сухости в глазах	Да	Нет
23	У меня бывают боли в спине после долгого нахождения за компьютером	Да	Нет
24	С каждым разом количество времени, проводимое мной в Интернете, возрастает	Да	Нет
25	Я иногда забываю поесть, находясь за компьютером	Да	Нет
26	Я ем прямо за компьютером	Да	Нет
27	Я пренебрегаю личной гигиеной, например причесыванием, умыванием, чтобы провести это время за компьютером	Да	Нет
28	У меня нарушился режим сна после того, как я стал(а) использовать компьютер	Да	Нет
29	В Интернете я забываю свои проблемы	Да	Нет
30	Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит	Да	Нет
31	Я знаю, что такое виртуальная любовь	Да	Нет
32	Я занимался (-лась) виртуальным сексом	Да	Нет
33	Я обманываю Интернет- собеседника, изменяя свои личные данные	Да	Нет
34	Я часто ругаюсь с близкими мне людьми из-за количества времени, проводимого мной в компьютере	Да	Нет
35	Я постоянно записываю все, что со мной происходит (ссоры, переживания, сексуальный опыт, радости) в Интернет- дневнике.	Да	Нет
36	Я провожу за компьютером больше 5-ти часов в день	Да	Нет
37	Я использую компьютер только для учебы	Да	Нет
38	Мне легче печатать, чем записывать вручную	Да	Нет
39	Я пользуюсь Интернетом только для чтения книг и поиска дополнительных учебных материалов	Да	Нет

40	Я считаю, что главным предметом в школе должна быть Информатика	Да	Нет
----	---	----	-----

*Огромное СПАСИБО! Успехов Тебе в учебе и личной жизни!*

## Приложение 2 Данные о школьниках

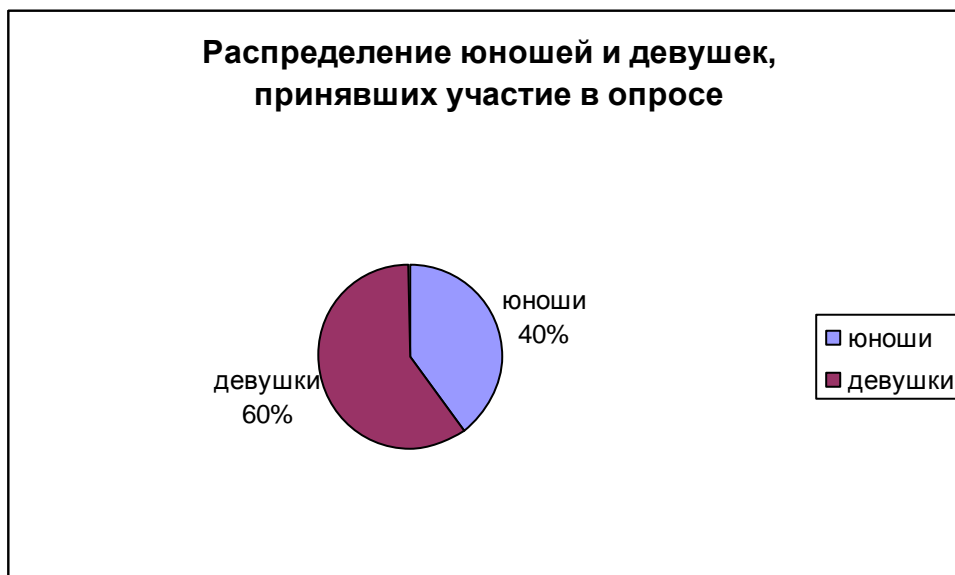


Диаграмма 1 Распределение юношей и девушек, принявших участие в опросе.

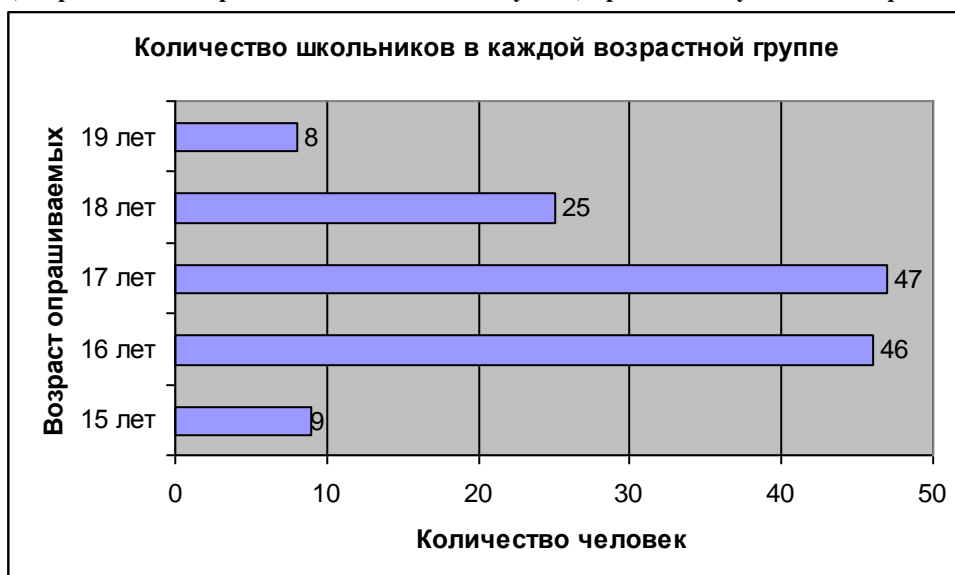
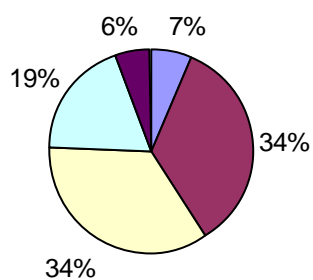


Диаграмма 2 Количество школьников в каждой возрастной группе.

**Распределение возраста школьников в процентном соотношении**



■ 15 лет ■ 16 лет ■ 17 лет ■ 18 лет ■ 19 лет

**Диаграмма 3** Распределение возраста школьников в процентном соотношении.

### Приложение 3 Анализ компьютерной зависимости

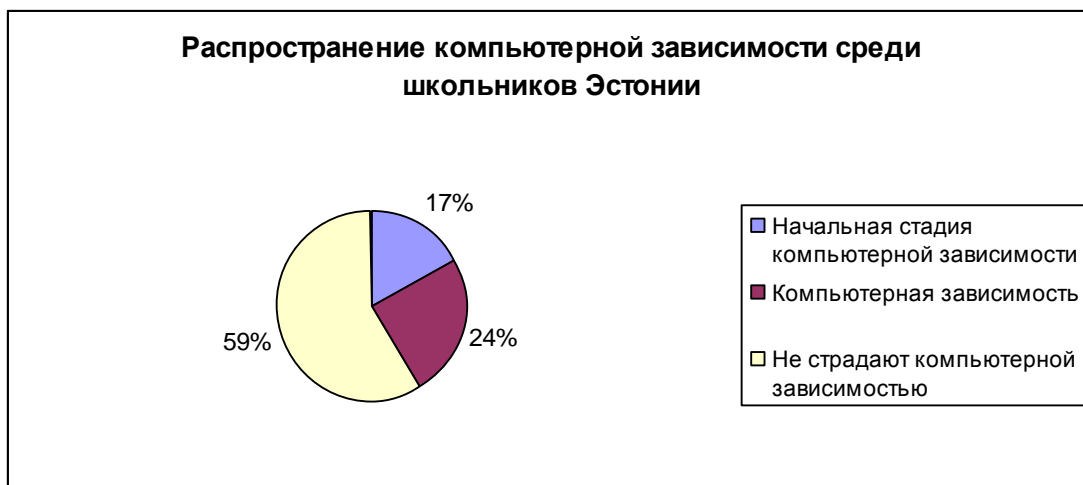


Диаграмма 1 Распространение компьютерной зависимости среди школьников Эстонии.

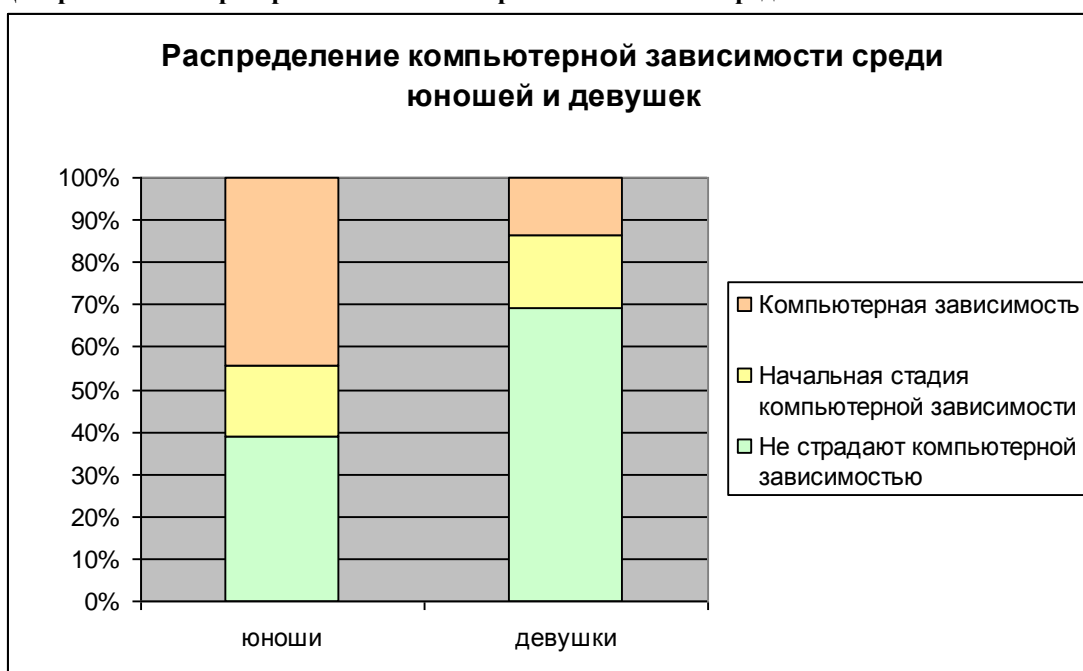


Диаграмма 2 Процентное распределение компьютерной зависимости среди юношей и девушек.

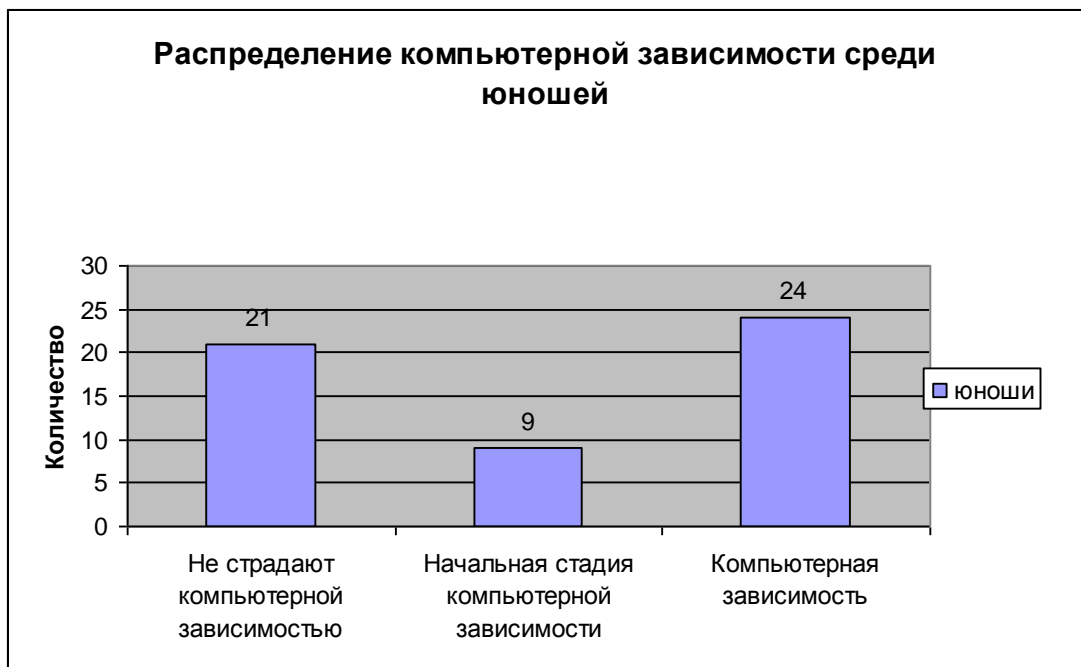


Диаграмма 3 Распределение компьютерной зависимости среди юношей.

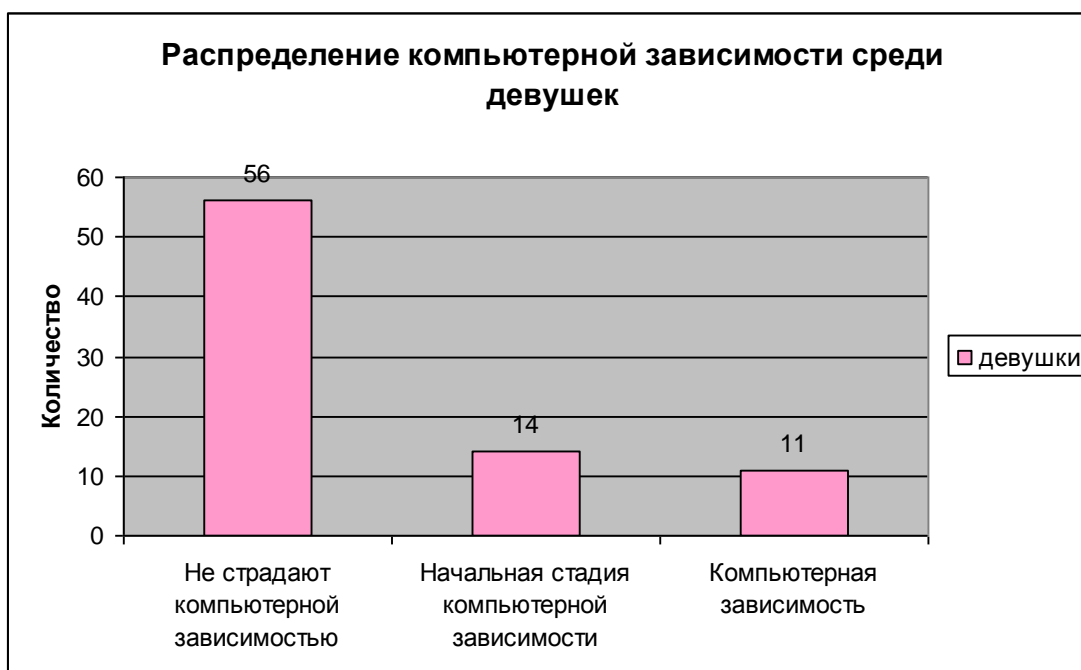
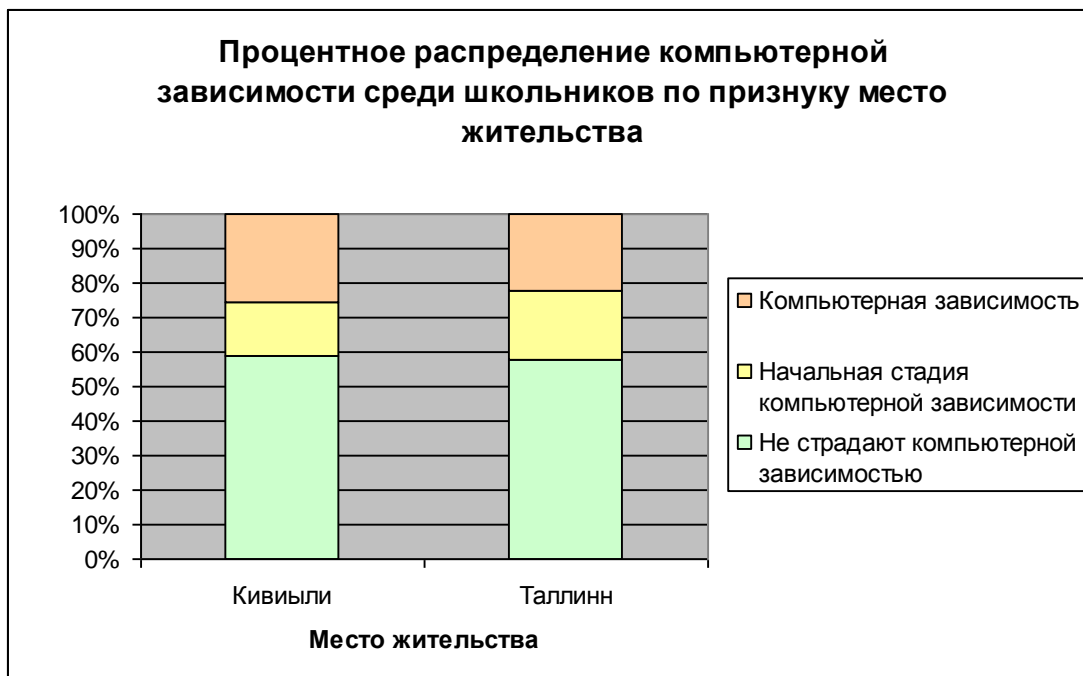


Диаграмма 4 Распределение компьютерной зависимости среди девушек.



**Диаграмма 5** Процентное распределение компьютерной зависимости среди школьников по признаку места жительства.

## Kokkuvõtte

Infotehnoloogia arengu- ja levimistempo kasvuga suureneb ka arvutisõltuvuse probleem. Kõike uut ja kaasaegset võtavad kasutusse kõige kiiremini noored, kes satuvadki antud probleemi küüsi. Internet, arvutimängud ja jututoad on see virtuaalne maailm, mis rahuldab põhilisi teismelise vajadusi. Selles maailmas saab end tunda kangelasena see, saab olla võimeline paljuks, mis oleks talle reaalses maailmas keelatud või võimatu. Siin võib iseseisvalt langetada otsuseid ja mitte karta vastutust nende otsuste eest. Tihti peidavad end koolinoored arvutimaailma selleks, et leida vabadust ja enesekindlust. Selles peitubki kurjajuur: teismeline realiseerib omi oskusi ja teadmisi virtuaalses maailmas, kuid tema isiksus reaalses maailmas jääb tahaplaanile.

Arvutisõltuvust uuritakse USAs, Inglismaal ja paljudes teistes riikides. Eestis ei ole selliseid uuringuid autori andmetel veel tehtud. Põhiline töö eesmärk on uurida arvutisõltuvust Eesti koolinoortel vanuses 15 – 19 ning võrrelda tulemusi varem tehtud uuringute tulemustega. Töö teoreetilises osas antakse kirjanduse põhjal ülevaade arvutisõltuvusega seonduvatest mõistetest, selgitatakse arvutisõltuvuse olemust ja tekkimise põhjuseid.

Töö on jagatud kolmeks osaks.

Esimeses osas tutvustab autor põhilisi mõisteid, mis puudutavad antud valdkonda ja nende päritolu ning tutvustab ka antud teemal tehtud uuringuid. Näiteks termin “arvutisõltuvus” võeti kasutusele 1951 aastal New-York’i psühhiaatri Ivan Goldberg’i poolt, kes andis selle mõistele ka meditsiinilise maigu, samastades teda sõltuvusega alkoholist ja narkootikumidest ning käitumist antud seisundis madala enesekontrolli lävega, mis kahjustab igapäevast normaalset elu. Tihti käsitletakse internetisõltuvust väga laialt. See võib olla rohke ja pikaajaline töö arvutiga, informatsiooni üleküllus, otsing andmebaasides, hasartmängude lembelisuus, online enampakkumised või e-ostud ja ka virtuaalne suhtlemine, cyber - seks.

Antud uurimustöös analüüsitakse erinevaid uuringuid antud valdkonnas. Esmakordselt viis selle teemalise uuringu läbi Pittsburghi Ülikooli psühholoogia professor doktor Kimberly S. Joung (Bratford, USA). Professor Joung töötas 1994 aastal välja spetsiaalse küsimustiku ning paigutas selle veebi. Saadud tulemuste põhjal selgus, et internetisõltuvuse tase küsitletute hulgas oli 1 kuni 5 protsenti.

Kusjuures suuremal määral olid sõltuvuses humanitaarteaduste poole kalduvad inimesed ning inimesed, kellel puudus kõrgharidus. Meeste osakaal oli ka suurem.

Teine uuring, mis viidi läbi New Hampshire Ülikoolis, oli seksuaalsõltuvuse tuvastamine ja analüüsimine. Antud probleemi dramaatilisem aspekt seisneb selles, et selline sõltuvus tekib põhiliselt teismelistel nende suguküpsuse alguses ning tekitab noorel asotsiaalse ettekujutuse seksist. 66 % küsitletutest väitsid, et nad ei otsinud pornograafilisi pilte ja lehekülgi, kuid üle kolmandiku noormeestest ja 8 % tüdrukutest vanuses 16 – 17 olid külastanud pornograafilisi veebilehti regulaarselt.

Eestis ei ole veel uuritud antud teemat, kuid on püütud välja selgitada millega tegelevad noored internetis. 2005. ja 2006. aastatel viidi Eestis läbi Euroopa Komisjoni projekt “Mida teevad 50 miljonit noort eurooplast internetis?”. Peamised uuringu sihid olid: selgitada välja ja kirjeldada noorte (vanuses alates 12 kuni 18) huviobjektid internetis, selgitada välja ohud ja riskifaktorid, töötada välja soovitusel vanematele, õpetajatele ja massimeediale selleks, et antud ohtlikku olukorda vältida. Kokkuvõte: interneti kaudu suheldakse oma koolikaaslastega, vanemad ei sekku laste tegevustesse internetis ja ei piira internetis veedetud aega. Poisid mängivad arvutimänge rohkem, kui tüdrukud.

Teise uurimustöö andmetel “Mina, Maailm ja Meedia”, mis oli läbiviidud 2003 – 2005 aastatel, oli tehtud analüüs “Interneti kasutamine Eestis”. Sihiks oli tuvastada interneti kasutamise erinevusi ning tuua välja erinevused interneti kasutajate ja mitte kasutajate vahel. Samas klassifitseeriti ka interneti kasutajaid, näiteks omavaheliseks suhtlemiseks kasutasid interneti rohkem noored.

Töö esimeses osas kirjeldatakse sõltuvuse tekkepõhjuseid ja ka sõltuvuse tekkimise sümptomeid. Professor Kimberly Joung arvab, et sõltuvust soodustavad sellised faktorid, nagu kättesaadavus, kontroll ning eufooria. Kusjuures sõltuvuse tekke põhjuseks võib olla ja selle tekkimisele kaasa aidata suhtlemisvaegus reaalses maailmas, kaitstuse tunne internetis, reaalsusest põgenemise katse ning informatsiooni ala piiramatud võimalused.

Arvuti sõltuvuse sümptomeid on lihtne tuvastada. Arvutikasutaja tunneb rahuldamatust arvuti kasutamise piiramisel või vähendamisel. Või siis teine sümptom – järgmise internetiseansi pidev ootamine. Eksisteerivad ka füüsilised sümptomid – ebaregulaarne söömine või söömisest keeldumine.

Teises uurimustöö osas kirjeldab autor töö koostamisel kasutatud metoodikat. Uurimusobjektiks olid koolinoored vanuses 15 kuni 19. Küsitlus oli anonüümne ning

hõlmas Eesti kahte kooli, küsitluses osales 135 õpilast. Uurimuse põhieesmärgiks oli arvutisõltlaste tuvastamine Eesti koolinoorte seas, põhiprobleemide, riskide ja ohtude, mis on tekkinud või tekkimas tänapäeval, välja selgitamine

Uurimustöö koostamiseks oli kasutatud küsimustikku, mis on ankeedi kujul. Küsimuste koostamisel oli järgitud teatud põhimõtteid, uuriti mitte ainult probleemi olemasolu, vaid ka probleemist tulenevaid riske ja ohte. Küsimused on koostatud tuginedes K. Joung uuringutele. Iga küsimus on lahti seletatud ja kirjeldatud probleemi, mida tuvastati/analüüsiti antud küsimuse vastuse põhjal. Näiteks küsimus nr 10: “Mulle tundub, et elu internetita on tühi ja igav”. Küsimuse tagapõhjaks on reaalelus üksilduse ning internetisõltuvuse selgeks tegemine.

Kolmas uurimustöö osa kirjeldab saadud tulemusi. Selles osas kasutatakse rohkesti diagramme ja tabelleid informatsiooni visualiseerimiseks. Töös seletatakse, kuidas autor analüüsib ja tuvastab sõltuvuse olemust. Koolinoor on arvutisõltlane siis, kui 19 küsimusest on ta vastanud positiivselt vähemalt 10-le. Antud uurimuse põhjal võib väita, et 24% koolinoortest on arvutist sõltuvad. Analüüsitud on ka seda, kes on suuremal määral sõltuvusele alluvad ja miks. Nende probleemide analüüsimisel on kergesti tuvastatavad sõltuvuse ohud. Probleemid on kirjeldatud ja analüüsitud.

Jututoad ja teised virtuaalsed kohtumisaigad elavnevad õhtupoole, selle pärast hommikul minnakse kooli välja magamata. Nii mõjutab arvutimaailm negatiivselt noore inimese unerežiimi ning kahjustab noore tervist. Tihti ei ole koolinoored ise võimelised piirama arvuti taga veetud aega. Internetis viibitud aja suurenemisel väheneb koduste ülesannete täitmisele kasutatud aeg ning töö jääb tihti tegemata ja selle kvaliteet kannatab. Vaatamata sellele, et internet on ideaalne info saamise allikas, tekivad koolilastel probleemid õppimisega, mis on tingitud sellest, et külastatavate veebilehtede temaatika ei puutu õppetöösse – enamasti külastab kooliõpilane jututubasid ning mängib interaktiivseid mänge.

Vanemate ja laste vahelised suhted halvnevad. Reaalsete inimestega veetud aeg kahaneb ning on väiksem internetis veedetud ajast. Pornograafiliste lehekülgede külastamine ja virtuaalne seks ei ole seadusvastane, kuid see mõjutab negatiivselt noorte inimeste psüühikat. Pornograafia võib mõjutada varast seksuaalelu alustamist ning mõjuda negatiivselt tervisele, sest lapsed võivad külastada ka pedofiilide poolt kujundatud veebilehti.

Interneti kultuur sunnib noort põlvkonda valetama, salatsema ja end peitma. Internetisõltlastel on võrreldes tavainimestega ja selle käitumisega, mis oli neil enne

sõltuvusse langemist, märgatavad erinevused meeleolus ja käitumises. Sõltlane muutub agressiivseks ja üritab kaitsta oma õigust kasutada interneti .

Suurim stiimul on põgenemine reaalsest elust, selle stressidest ja probleemidest. Suure tõenäolisusega võib väita, et enamus koolinoori veedab oma aega internetis ilma mingisuguse põhjusega. Uurimustöö annab ülevaate sellest, kui palju aega veedab kooliõpilane internetis ning mis toimingud kannatavad, kui õpilane veedab internetis rohkem kui 5 tundi päevas. Füüsilise kahju tekkimine ei ole internetisõltuvuse puhul nii selgelt määratletav, kui alkoholismi puhul, kuid siiski tuvastatav. Sundasend võib tekitada probleeme selgrooga, kahjustada silmi ja seedeelundeid. Uurimuse andmeid on võrreldud varasemate uurimuste andmetega antud valdkonnas.

Kokkuvõttes analüüsib autor uurimustöö tulemusi. Antud uurimustöö aitab vanemaid ja õpetajaid mõista selle sõltuvuse probleemistikku ja annab põgusa ülevaate sellest, mis huvitab koolinoori virtuaalses maailmas.

Autor rõhutab seda, et on vaja otsida lahendusi antud olukorra muutmiseks, kuna “raudkast” , mida nimetatakse ka kõrgtehnoloogiaks, ei tohi hõlmata kogu noorte vaba aega. Kokkuvõtteid ja uurimustöö tulemusi võib kasutada lahenduste otsingutel ja sõltuvuse ära hoidmisel ning kaasaegse noorsoo kultuuri uurimisel.

## Использованная литература

**Euroopa Komisjon.**(2006). Mida teevad 50 miljonit noort eurooplast Internetis. Uurimisprojekt. [2007, May 3].

<http://www.bapp.ee/repository/File/MEDIAPPRO.ppt>

**Young, K.** (2004). Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery. ISBN: 9780471191599 [2007, May 3].

[http://books.google.com/books?id=kfFk8-GZPD0C&pg=PA231&ots=gAjVHbTTl4&dq=%22Caught+in+the+Net%22+year&sig=jZgZgrczXmLep1Tkx\\_342C\\_cSaI#PPA245,M1](http://books.google.com/books?id=kfFk8-GZPD0C&pg=PA231&ots=gAjVHbTTl4&dq=%22Caught+in+the+Net%22+year&sig=jZgZgrczXmLep1Tkx_342C_cSaI#PPA245,M1)

**Young, K.** (s.a.). Internet Addiction Test (IAT). [2007, May 3].

[http://www.netaddiction.com/resources/internet\\_addiction\\_test.htm](http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm)

**Pruulmaan-Vengerfeld, P.** Ja **Runnel, P.** (2005). Inimene ja Infotehnoloogia ühiskonnas. Uuring. [2007, May 3].

[http://www.jrnl.ut.ee/infoyhiskond/kordamine/II\\_inimene%20ja%20tehnoloogia%20infoyhiskonnas.ppt](http://www.jrnl.ut.ee/infoyhiskond/kordamine/II_inimene%20ja%20tehnoloogia%20infoyhiskonnas.ppt)

**Wolak, J., Mitchell, K., Finkelhor, D.** (2007, February, May 3). Unwanted and Wanted Exposure to Online Pornography in a National Sample of Youth Internet Users. *Pediatrics* Vol.119 No.2. [2007, May 3].

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/119/2/247>

**Анисимова, А.** (2004). Особенности компьютерной культуры учащейся молодежи в современной России: социологический анализ. Стр. 3-18. [2007, май 3].

[http://orel3.rsl.ru/dissert/anisimova\\_i\\_v/EBD\\_410A\\_anisimovaIV.pdf](http://orel3.rsl.ru/dissert/anisimova_i_v/EBD_410A_anisimovaIV.pdf)

**Бурова, В.**( s.a.). Зависимость от компьютера и Интернет. [2007, май 3].

<http://www.psyline.ru/inzav.htm>

**Бурова, В.**( s.a.). Социально- психологические аспекты Интернет- зависимости. [2007, май 3].

<http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm>

**Бурова, В.** (s.a.). Тест на Интернет- зависимость. Перевод теста К. Янг, адаптированный В.А.Буровой. *Клиника СПО Центр*. [2007, май 3].

[http://www.psyhelp.ru/psychiatry/iad\\_test.htm](http://www.psyhelp.ru/psychiatry/iad_test.htm)

**Девিশев, Д.** (s.a.). MUD: Основная информация. [2007, май 3].

<http://www.vk.kiev.ua/rpg/faq-mud.html>

«Зарубежная наука и жизнь». (2006, октябрь 23). Интернет-аддикция. [2007, май 3].

<http://fial.wordpress.com/2006/10/23/internet-addiction/>

**Информационное агентство «Комментатор».** (2007). 42% молодежи от 10 до 17 лет видели порнографическую продукцию в Интернете. [2007, май 3].

<http://www.kommentator.ru/internet/2007/i0218-4.html>

**Информационно- аналитический ресурс «Ваш личный Интернет».**(2005, апрель 5). Интернет зависимость. [2007, май 3].

[http://contentfiltering.ru/doc.asp?ob\\_no=411](http://contentfiltering.ru/doc.asp?ob_no=411)

**Криди, Д.** (s.a.). Интернет и христианское мировоззрение. США. [2007, май 3].

<http://www.creationism.org/crimea/text/147.htm>

**Колчанова, Л.** (s.a.). Психологические проблемы Интернет- зависимости. *Фонд «ИМАГО»*. [2007, май 3].

<http://www.imago.spb.ru/soulbody/articles/article3.htm>

«Мембрана». (2002, апрель 5). Интернет- зависимость приравнена к наркомании и алкоголизму. Вторая часть. [2007, май 3].

<http://www.membrana.ru/articles/internet/2002/04/05/222200.html>

**Мирошников, М.** (2001, февраль). Интернет- зависимость. *Клиника СПО Центр*. [2007, май 3].

<http://www.psyhelp.ru/texts/iad.htm>

**Русский народный центр против наркотиков.(s.a.)**. Диагноз- Интернет- зависимость. [2007, май 3].

<http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>

**Труханова, Э.** (2004, июнь 23). Диагноз- игромания. *Российская газета «Верхняя Волга» №3508*. [2007, май 3].

<http://www.rg.ru/2004/06/23/igromaniya.html>

**Фонд развития Интернет.** (2006). Интернет- зависимость. [2007, май 3].

<http://www.fid.ru/museum/za17/03/>

**Хашба, Б. и Филичева, К.(s.a.)**. Интернет зависимость. [2007, май 3].

<http://www.sensus-ego.ru/clientinfo/itad.html>

**Цнев, В. (s.a.)**. Поколение NET. [2007, май 3].

<http://psyberia.ru/mindterritory/net>