# Введение

Одним из основных признаков современного общества является стремительное развитие компьютерных информационных технологий и систем телекоммуникаций. За последние годы в этой области произошел качественный скачок. В результате, на сегодняшний день можно с уверенностью констатировать, что Интернет перестал быть просто системой хранения и передачи сверхбольших объемов информации и стал новым слоем нашей повседневной реальности и сферой жизнедеятельности огромного числа людей. В результате у пользователей компьютерных сетей возникает целый ряд интересов, мотивов, целей, потребностей, установок, а также форм психологической и социальной активности, непосредственно связанных с этим новым пространством. И хотя эти процессы пока еще протекают в скрытой форме и не затрагивают подавляющее большинство людей, не использующих Интернет в своей деятельности, потенциальное влияние этих процессов на всю нашу жизнь столь велико, что многие авторы напрямую говорят о становлении нового информационного общества [Е.П. Белинская, А. Жичкина, 1999г.]. Дальнейшие же перспективы развития систем глобального информационного обмена и связанных с этим общественных изменений и, как следствие, изменений в психическом укладе отдельной личности представляются столь же грандиозными, сколь туманными и неопределенными [1]. Цель работы: показать, какие опасности нас поджидают во всемирной паутине Интернет. Эта тема является очень актуальной и серьезной на сегодняшний день, потому что миллионы людей по всему миру проводят часами в Интернете за общением в чатах, ICQ, электронной почте, различных социальных сетях, а так же блуждают по бесконечным количествам сайтов или играю во всевозможные виртуальные игры, порой даже азартные. Но, прежде чем говорить об опасностях Интернета, рассмотрим, что собой представляет данное понятие.

# Понятие «Интернет»

Термин «киберпространство» для обозначения всей совокупности информации, содержащейся в компьютерных сетях, ввел в употребление Уильям Гибсон (William Gibson) в романе «Нейромант», а журнал Wired Magazine сделал модным. Если раннее результатом процесса виртуализации становились художественные миры, то сейчас результат виртуальная реальность, построенная с помощью новых компьютерных методов и технологий, зависимая от их дальнейшего развития. На сегодняшний день Интернет в той или иной мере является глобальным информационным пространством, которое можно рассматривать как единое «псевдопространство» – в виде информационной проекции реального пространства, объединяющей все существующие телекоммуникационные и информационные сети. Формирование глобальных информационных сетей стало прямым следствием компьютерных технологий, поэтому глобальное информационное пространство носит, прежде всего, кибернетический (компьютерный) характер. В настоящее время понятие киберпространства используется для обозначения совокупности всех электронных систем, то есть фактически для обозначения глобального информационного объёма.

Однако настоящее киберпространство — виртуальный мир информации и интерактивной деятельности в Интернете только впереди. Проект с названием «Язык обработки графов» (Graph Evaluation Language, GEL) нацелен на создание технологии, которую можно будет использовать для построения многопользовательских трехмерных миров общения в Интернете. Цель проекта создать почти осязаемую среду, которая в корне изменит способ общения людей.

Киберпространство подразумевает наличие некоего мира, обладающего протяженностью и метрикой, представленного в сознании - вполне возможно, в сознании разных людей представленного по-разному. Главная особенность киберпространства в том, что расстояние в традиционном понимании для него не имеет никакого значения.

Сеть, породившая Интернет, её начало, до сих пор является секретной американской разработкой, а структура - паутина (WWW) не подразумевает начала и конца. Анализируя глобальную сеть Internet, современные исследователи используют понятие «ризома» для раскрытия сущности её устройства и функционирования. Специфическое понятие заимствовано из ботаники, где оно означало определенное строение корневой системы, характеризующейся отсутствием центрального стержневого корня и состоящей из множества хаотически переплетающихся, периодически отмирающих и регенерирующих, непредсказуемых в своем развитии побегов. В самом широком смысле «ризома» может служить образом постмодерного мира, в котором отсутствует централизация, упорядоченность и симметрия.

Но главной характеристикой киберпространства является не протяженность, а связность и содержательная полнота, т.е. отражение всех позиций и точек зрения. Киберпространство социально, так как наполнено людьми – точнее, образами людей, которые порождены текстами, видео- и аудиоинформацией, изображениями.

Изучение киберпространства как пространства социального, с одной стороны, подразумевает анализ содержания, следовательно, работы с гипертекстом, с другой стороны изучение связи киберпространства и реальности. Основной информационный процесс, связывающий реальность и киберпространство, - это процесс изменения информации в гипертекст. Гипертекст – форма представления информации в Интернете. Данная форма подразумевает наличие текста, изображений, аудиоинформации, гиперссылок, оформленных единым языком создания web-документов (html - Hypertext Markup Language).

Если ранее, не обладая знаниями, невозможно было представить себе написание подобных документов, то сейчас наличие огромного количества программ web-редакторов сделало это простым для любого пользователя, а не только профессионала. Доступность позволила максимально ускорить темпы роста количества личных web-ресурсов, где люди представлены не во всей своей субъектности, а редуцированно: как набор продуцированных ими самими (или другими людьми о них) текстов, насыщенными дополнительными элементами.

Гипертекст – язык общения человека с машиной, и без этого диалога Интернет не был бы средством коммуникации. М. Надин в статье «One cannot interact» пишет о том, что язык из нолей и единиц и правил булевой алгебры есть язык общения между пользователем и машиной.

Поэтому в силу вышеперечисленного, ошибочным является рассмотрение киберпространства (и, как следствие, Интернета) как самостоятельного явления. Это продукт работы колоссального количества людей, управляемый и контролируемый. Причем гипертекст, как и любой текст, можно рассматривать в качестве объективированного (но опосредованного) отражения интересов сторон, участвующих в процессе общения друг с другом.

Каково соотношение (искусственного) киберпространства и реального? Есть две крайние позиции. Первая: киберпространство является абсолютно самостоятельным явлением, то есть может существовать независимо от реального пространства. Согласно второй позиции, киберпространство является только информационной проекцией деятельности структур реального пространства. Вторая позиция более обоснована, хотя в самом киберпространстве существует ряд объектов, которые не имеют аналога в реальном мире, более того киберпространство искусственно поддерживается и развивается реальным пространством, поэтому говорить о нем как о самостоятельном явлении не представляется возможным. Ж. Бодрийяр пишет: «Человеческое, слишком человеческое и функциональное, слишком функциональное действуют в тесном сообщничестве: когда мир людей, оказывается, проникнут технической целесообразностью, то при этом и сама техника обязательно оказывается, проникнута целесообразностью человеческой - на благо и во зло». Слишком тесны взаимосвязи реальности и киберпространства. И если киберпространство не может существовать без реальных людей, то люди могут обойтись без киберпространства [2].

А теперь перейдем непосредственно к психологическим проблемам, возникающим из-за чрезмерного использования Интернета.

# Интернет-зависимость

Интернет в США и Западной Европе развит гораздо больше, чем в России, опыт этих стран может быть показателен. В настоящее время интенсивно обсуждается и исследуется феномен (заболевание/синдром) "(нарко) зависимости от Интернета", или Интернет-аддикции (Internet Addiction Disorder, или IAD)[3].

В самом общем виде Интернет-зависимость (Internet addiction) определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом" (Griffits, 1996). 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 - это "навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line" [4].

Обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. К. Янг разработала и поместила на web-сайт специальный опросник и вскоре получила почти 500 ответов, авторы 400 из которых были признаны, согласно выбранному критерию, Интернет-зависимыми людьми. В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по проблематике IAD. В 1998-1999 гг. опубликованы первые монографии по данной проблеме[3].

Кимберли Янг приводит 4 симптома Интернет-зависимости:

1. Навязчивое желание проверить e-mail.

2. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.

3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.

4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Другие ученые дополнили этот список:

1. Сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором.
2. Вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы.
3. Потеря ощущения времени on-line.
4. Более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече.
5. Постоянное предвкушение очередной on-line сессии или воспоминания о предыдущей сессии.
6. Игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет.
7. Невозможность сократить время пребывания в Интернете;
8. Пропуск еды, учебных занятий, встреч или ограничение во сне ради возможности быть в Интернете.
9. Вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности.
10. Появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер.
11. «Тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия супруга или других членов семьи, сопровождающееся чувством облегчения или вины.
12. Отрицание наличия зависимости [5].

Часто Интернет-зависимость понимается гораздо шире, сюда относят: зависимость от компьютера, т.е. пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); "информационную перегрузку", т.е. компульсивную (от англ.: compulsive - непреодолимый) навигацию по WWW, поиск в удаленных базах данных; компульсивное применение Интернета, т.е. патологическую привязанность к азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам в Интернете; зависимость от "кибер-отношений", т.е. от социальных применений Интернета - общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными; зависимость от "киберсекса", т.е. от порнографических сайтов в Интернете, от обсуждения сексуальной тематики в чатах или специальных телеконференциях "для взрослых" [3].

Исследователи отмечают, что большая часть Интернет-зависимых (91 %) пользуется сервисами Интернет, связанными с общением. Другую часть зависимых привлекают информационные сервисы сети.

Интернет-зависимость может возникать как зависимость от самых различных форм использования Интернета, по своим проявлениям она схожа с уже известными формами аддиктивного поведения (например, в результате употребления алкоголя или наркотиков). По данным различных исследований, Интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей. Другие исследования называют цифры 2-6%.

Отмечаются особенности Интернет-зависимости - это не химическая зависимость, т.е. не приводящая к разрушению организма, по воздействию на организм она ближе к зависимости от азартных игр и т.п. Отмечается, что если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: по данным К. Янг, 25% аддиктов приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года. Зависимость, как правило, замечают родные и близкие аддикта по изменениям в его поведении, распорядке дня.

Внимательно исследуются механизмы возникновения Интернет-зависимости. Так, очень интересно высказывание Дж. Сулера: "Киберпространство - один из способов изменения состояния сознания. Как и в измененном состоянии сознания, вообще, киберпространство и все, что в нем происходит, кажется реальным - часто даже более реальным, чем действительность". Это утверждение позволяет провести параллель между Интернет-зависимостью и зависимостями от химических веществ, изменяющих состояние сознания [6].

Большая часть Интернет-зависимых "сидит" в Сети ради общения. Интернет-зависимость становится возможной благодаря отличиям реального общения от виртуального. Главенствующим фактором, благодаря которому явление получило широкое распространение, является анонимность личности в Сети [4].

Таким образом, Интернет является привлекательным в качестве средства ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций. Особое значение здесь имеет чувство безопасности и сознание своей анонимности при осуществлении интеракций, включая пользование электронной почтой, чатами, ICQ. Во-вторых, это возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью. И последний пункт – это неограниченный доступ к информации – информационный вампиризм [7].

Феномен зависимости от Интернета может и должен быть понят не просто как исключительно патологическое пристрастие, от которого следует любой ценой избавляться, но и как богатая внутренней мотивацией познавательная деятельность, вознаграждающая так называемых аддиктов ощущением потока. Под последним исследователи понимают эмоции, появляющиеся у пользователей при нахождении в Сети [5].

Есть мнение, что если Интернет-аддикция будет впоследствии признана заболеванием (в качестве, например, так называемого "киберрасстройства"), то число страдающих от него будет существенно меньше, чем это представляется сейчас. В расширении симптоматики на данный момент заинтересованы специалисты по психическому здоровью и исследователи этого феномена [3].

Как правило, те, кто становятся Интернет-зависимыми, меняют свою личность. Это уже не та гармоническая личность, которой она, возможно, была вначале, а личность уже аддиктивная. Во-первых, для аддиктов характерна смена аддиктивной реализации. Сегодня он - Интернет-зависимый, завтра - любовный аддикт, послезавтра - патологический игрок, а спустя немного времени он ушел в наркотики или алкоголизм. То есть это не исключено. Во-вторых, опасность заключается в том, что очень часто, рано или поздно, аддиктивные личности становятся социально дезадаптированными [7].

За проявлениями зависимости от Интернета нередко скрываются другие аддикции либо психические отклонения. Интернет-зависимость не считается официальным диагнозом и часто является симптомом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессия, трудности в общении и т.д.) [8].

Очевидно, проблема Интернет-зависимости существует. Возможно, в СМИ ее значение несколько преувеличено. В помощи психотерапевта нуждаются те, кто игнорирует повседневные заботы, у кого оказывается разрушенной бытовая жизнь.

Предположение о наличии либо отсутствии зависимости можно сделать при помощи специальных тестов. Существует множество опросников разной степени сложности, разработанных с целью выявления зависимости. Эти опросники представляют собой список вопросов или утверждений, связанных с проявлениями IAD. Они предназначены для заполнения самим предполагаемым интернет-зависимым, либо его родными или друзьями. Предлагаю попробовать заполнить одну из таких методик, достоинством которой является наличие шкалы для измерения частоты проявления симптома (то есть вы отвечаете не просто «да» или «нет», а можете ранжировать частоту проявления того или иного признака) [7].

Для определения, по методике Любови Колчановой, степени своей зависимости ответьте на нижеследующие вопросы, используя предложенную шкалу:

0 – это ко мне не относится

1 – редко

2 – время от времени

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

1. Как часто вы остаетесь on-line дольше, чем намеревались?
2. Насколько часто вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто вы предпочитаете возбуждение от Интернета близости со своим партнером?
4. Завязываете ли вы новые отношения с пользователями Интернета?
5. Насколько часто окружающие жалуются, что вы проводите за компьютером слишком много времени?
6. Бывает ли, что ваше обучение в школе или институте страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени on-line?
7. Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами?
8. Как часто продуктивность вашей работы страдает из-за погруженности в Интернет?
9. Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в Сети?
10. Насколько часто вы стремитесь заместить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Часто ли вы предвкушаете очередной сеанс on-line?
12. Бывает ли, что вы ощущаете, что жизнь без Интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?
13. Часто ли вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса on-line?
14. Насколько часто вы отказываете себе во сне из-за ночных вхождений?
15. Когда вы вне Сети, насколько часто вас захватывают мысли об Интернете или фантазии о подключении?
16. Как часто вы, находясь on-line, говорите себе: «ну еще несколько минуточек"?
17. Пытались ли вы сократить время пребывания в Сети, но безуспешно?
18. Часто ли вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети?
19. Как часто вы предпочитаете Интернет общению с людьми?
20. Как часто у вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне Сети, исчезающие, как только вы подключились?

После того как вы ответили на все вопросы, сложите полученные числа. Чем больше итоговая цифра, тем сильнее у вас выражена зависимость от интернета и серьезнее проблемы, вызванные использованием компьютера.

Итоговая цифра в интервале от 20 до 49 – вы обычный пользователь интернет. Временами вы остаетесь в сети немного дольше, чем обычно, но вы в состоянии контролировать использование интернета.

Итоговая цифра в интервале от 50 до 79 – вы сталкиваетесь с проблемами по причине чрезмерного использования интернета время от времени или часто. Вам нужно обратить внимание их на влияние на вашу жизнь.

Итоговая цифра в интервале от 80 до 100 – чрезмерное использование интернета породило значительные проблемы в вашей жизни. Вам необходимо осознать влияние интернета на вашу жизнь и заняться проблемами, напрямую связанными с использованием Интернета.

Как и любой измерительный инструмент, опросники бывают более или менее точными и достойными доверия. Для серьезного профессионального исследования используют только апробированные (валидизированные) методики, часто с множеством шкал, со специальным ключом и более сложной схемой интерпретации, так что не обязательно очень серьезно относиться к результатам приведенного теста. К тому же заключение о состоянии человека никогда не делается на основании одного-единственного опросника.

Зависимость от сетевого пространства является психологической проблемой, поэтому в качестве лечения используют различные формы психотерапии, в частности, когнитивно-бихевиоральную – постепенное изменение мыслительных установок и поведенческих стереотипов зависимого. Это довольно длительный процесс (до нескольких месяцев), так как для закрепления новых форм мышления и поведения требуется время. Также популярностью пользуются многоступенчатые программы по типу 12-шаговой системы, используемой для лечения алкогольной зависимости. Парадоксально, но факт – существуют интернет-центры по освобождению от интернет-зависимости. Этакий виртуальный клуб, где общаются люди, желающие избавиться от чрезмерного увлечения компьютером. Это все равно, что предлагать Анонимным Алкоголикам (американское движение по самопомощи при алкогольной зависимости) встречаться в баре!

Еще один психотерапевтический подход основан на понимании интернет-зависимости не как самостоятельного явления, а как следствия более глубоких внутриличностных и межличностных проблем. В этом случае воздействуют на причину, а не на следствие. Это, возможно, более долгий и трудный путь, но дающий результат в виде не только избавления от компьютерной зависимости, но и общего повышения качества жизни, улучшения самопонимания и развития способности к построению удовлетворяющих отношений. Конечно, психологическая зависимость – это не простуда и не перелом, которые можно вылечить независимо от желания больного. Настрой больного на преодоление вредной привычки и усилия с его стороны необходимы – иначе толку не будет.

К сожалению, теневая сторона появления в нашей жизни компьютера не исчерпывается одной только проблемой формирования интернет-зависимости. Голдберг впоследствии предложил вместо Internet Addiction Disorder использовать термин Pathological Computer Use (PCU) – «патологическое использование компьютера», диагностическим критерием для которого является появление при избыточном использовании компьютера следующих явлений вместе или по отдельности (А и/или В):

А. Дистресс (истощение от сильного напряжения);

В. Ухудшение профессионального, социального, семейного, межличностного, экономического, психологического или физического функционирования.

Таким образом, патологическое использование компьютера – более широкое понятие, чем интернет-зависимость, так как включает в себя компьютерные «вредности», связанные не только с сетевым пространством. Есть еще компьютерные игры, стимулирующие проявления агрессии; программы обучения иностранному языку, небезупречные с точки зрения психофизиологии; симуляторы чувственных переживаний, постепенно переселяющиеся из «Матрицы» в реальную жизнь и стирающие грань между реальностью и псевдомиром… Исследование влияния этих новых для нас явлений на тело и психику поможет построить отношения с ними так, чтобы они служили человеку, а не человек становился их рабом [5].

## 

## 2.1 Международный опыт лечения Интернет-аддикции

**Америка**

Несмотря на длительное изучение, в этой стране Интернетомания официальной болезнью еще не признана. По американским законам, подобного рода болезнь будет признана болезнью только после того, как ее описание будет включено в «Диагностический и статистический словарь-справочник умственных нарушений» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – он же DSM-IV). Но как бы там ни было, уже в течение последних нескольких лет специальная анкета на определение Интернет-зависимости Американской психиатрической ассоциации считается обязательной для пациентов с различного рода нарушениями.

**Финляндия**

В этой стране молодым людям, признанным зависимыми от Интернета, дают отсрочку от армии на три года. За это время юноши обязаны пройти реабилитационный курс.

**Китай**

Сегодня в Поднебесной функционирует более 113 тыс. Интернет-кафе. Многие из них не соответствуют санитарно-гигиеническим правилам и нормам. Сейчас в этом «Интернет-раю» наступили трудные времена: в Китае борьба с зависимостью от Интернета разворачивается на самом высоком государственном уровне. Во-первых, идет сокращение количества Интернет-кафе, в последнее время к ним выставляются все более и более жесткие требования. Во-вторых, китайскими властями строго контролируется посещаемость и соблюдение установленных лимитов, касающихся возраста и времени, проведенного ими в Интернете. Нарушители выплачивают огромные штрафы. При этом правительство Китая вовсе не хочет полностью перекрыть гражданам своей страны доступ в Интернет. По словам президента Китая Ху Цзиньтао, главная задача в этой области создать и развить «здоровую» онлайн-культуру, которая обеспечила бы обществу стабильность. Исходя из этого китайские власти пытаются направить Интернет в области образования и бизнеса и одной из своих главнейший задач считают искоренение порнографии и тех Интернет-услуг, которые являются бесполезными. При этом открываются многочисленные клиники и реабилитационные центры для больных Интернет-зависимостью. В этих медучреждениях проводятся обследования на предмет зависимости, а затем, если человека признают больным, начинается лечение, основанное на сочетании медикаментов, иглоукалывания, занятий спортом и оптимального режима дня, включающего обязательный дневной сон. Лечение в среднем занимает около двух недель. Немаловажно и то, что особое внимание создатели специализированных китайских клиник уделят больничному дизайну: стены палат, например, украшают рисунки из мультфильма «Винни-Пух» [9].

Поскольку освещение данного аспекта проблемы Интернет-зависимости является предметом психиатрии, остановимся на психологических аспектах общения.

# 

# Психологические особенности Интернет-общения

Все формы Интернет-общения, в связи с его опосредованностью компьютером, обладают некоторыми особенностями:

1. Анонимность - несмотря на то, что иногда есть возможность получить некоторые сведения анкетного характера и даже фотографию виртуального собеседника, это недостаточно для реального и более - менее адекватного восприятия личности. Кроме того, при виртуальном общении наблюдается скрывание или презентация ложных сведений о себе. Вследствие подобной анонимности и безнаказанности в Сети проявляется и другая особенность, связанная со снижением психологического и социального риска в процессе общения – аффективная раскрепощенность, ненормативность и некоторая безответственность участников общения. Человек в сети может проявлять и проявляет большую свободу высказываний и поступков (вплоть до оскорблений, нецензурных выражений, сексуальных домогательств), так как риск разоблачения и личной отрицательной оценки окружающими минимален.

2. Своеобразие протекания процессов межличностного восприятия в условиях отсутствия невербальной информации – как правило, сильное влияние на представление о собеседнике имеют механизмы стереотипизации и идентификации, а также установка желаемых качеств в партнере.

3. Добровольность и желательность контактов – пользователь Интернета добровольно завязывает всевозможные контакты или уходит от них, а также может прервать их в любой момент.

4. Затрудненность эмоционального компонента общения и, в то же время стойкое стремление к эмоциональному наполнению текста, которое выражается в создании специальных значков для обозначения эмоций или в описании эмоций словами (в скобках после основного текста послания).

5. Стремление к нетипичному, ненормативному поведению - зачастую пользователи Интернета презентируют себя с иной стороны, чем в условиях реальной социальной нормы, проигрывают нереализуемые в деятельности вне Сети роли, сценарии ненормативного поведения [10].

В связи с рассмотренными особенностями можно сделать вывод о том, что анонимность общения влечет за собой целый ряд последствий. Так в коммуникации посредством Интернет теряют свое значение невербальные средства общения. Несмотря на то, что в текстовой коммуникации существует возможность выражать свои чувства при помощи «смайликов», физическое отсутствие участников коммуникации в акте общения приводит к тому, что чувства можно не только выражать, но и скрывать, равно, как и можно выражать чувства, которые человек в данный момент не испытывает [3].

В Интернете в результате физической непредставленности партнеров по коммуникации друг другу теряет свое значение целый ряд барьеров общения, обусловленных такими характеристиками партнеров по коммуникации, которые выражены в их внешнем облике: пол, возраст, социальный статус, внешняя привлекательность, коммуникативная компетентностью человека.

Другое важное следствие физической непредставленности человека в текстовой коммуникации — это возможность создавать о себе любое впечатление по своему выбору. Действительно, в текстовой коммуникации в сети Интернет люди часто создают себе так называемые «виртуальные личности», описывая себя определенным образом. Виртуальная личность наделяется именем, часто псевдонимом (который еще называют – «ник»). Существует точка зрения, согласно которой конструирование виртуальных личностей в Интернете — это отражение изменений структуры идентичности человека является отражением социальных изменений. Если человек полностью реализует все аспекты своего «Я» в реальном общении, мотивация конструирования виртуальных личностей у него, скорее всего, отсутствует, тогда общение в Интернете носит характер дополнения к основному виду общения.

Но виртуальное общение может иметь и компенсаторный, замещающий характер, это происходит в случае формирования Интернет-зависимости.

Как любое сообщество, культура общения в Интернете обладает своим собственным набором ценностей, стандартов используемого языка, символов, к которому приспосабливаются отдельные пользователи. Включаясь в такую группу, человек получает возможности поддержки позитивного образа «Я» за счет позитивной социальной идентичности.

Итак, в целом можно сказать, что основными причинами обращения к Интернету, как инструменту общения может быть:

- недостаточное насыщение общением в реальных контактах. В подобных случаях пользователи быстро теряют интерес к Интернет-общению, если появляются новые возможности для удовлетворения соответствующих потребностей в реальной жизни;

- возможность реализации качеств личности, проигрывания ролей, переживания эмоций, по тем или иным причинам фрустрированных в реальной жизни - подобная возможность обусловлена особенностями общения посредством Сети - анонимностью, нежесткой нормативностью, своеобразием процесса восприятия человека человеком. Желанием переживания тех или иных эмоций объясняется и стремление к эмоциональному наполнению текста [3].

# Заключение

У всего в этом мире есть свои плюсы и минусы и Интернет не является исключением.

С одной стороны, Интернет - значительный дар цивилизации, который в чем-то облегчает и насыщает нашу жизнь. Но с другой стороны, он может быть очень опасен и принести немало бед в нашу жизнь.

Конечно, это не значит, что нужно обязательно искоренить его, как предмет зла, просто надо относиться к нему, на мой взгляд, не как к средству развлечения и стараться пользоваться Интернетом только для каких-то конкретных целей, а не сидеть за ним часами от безделья или от скуки. И тогда, мне кажется, мы не будем получать столь негативную реакцию от его использования.

# 

# Тезаурус

* Ризома (фр. rhizome «корневище») — одно из ключевых понятий философии постструктурализма и постмодернизма, введенное Ж. Делёзом и Ф. Гваттари в одноименной книге 1976 года и призванное служить основанием и формой реализации «номадологического проекта» этих авторов. Ризома должна противостоять неизменным линейным структурам (как бытия, так и мышления), которые, по их мнению, типичны для классической европейской культуры.
* Аддиктивное поведение - нарушение поведения, возникающее в результате злоупотребления различными веществами, изменяющими психическое состояние человека, включая алкоголь и табак, до того момента, когда фиксируется факт психической и физической зависимости.
* Интеракция (от англ. interaction < лат. inter + activus — деятельный) — термин, используемый в соц. психологии и культурологии; обозначает взаимодействие, взаимное влияние людей или воздействие групп друг на друга как непрерывный диалог.

В соц. психологии Дж. Мида И. — непосредственная межличностная коммуникация («обмен символами»), важнейшей особенностью которой признается способность человека «принимать роль другого», представлять себе (ощущать), как его воспринимает партнер по общению (или группа).

* Информационный вампиризм - это чрезмерная увлеченность работой в Сети, постоянный поиск новой информации и обмен ею же.

# 

# Список использованной литературы и источников

1. Режим доступа: http://flogiston.ru/articles/netpsy/minakov (Психологический сайт)
2. Ю.Ю. Перфильев, «Кибергеография» // «Энергия» 2003г., № 11, с.57-61
3. Режим доступа: www.psychology.ru/internet/ecology/04.htm
4. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. - М.: Дашков и Ко, 2004. – 27 с.
5. Режим доступа: http://www.imago.spb.ru/soulbody/articles/article3.htm

(Психологический сайт)

1. Белинская Е., Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты.- М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 165 с.
2. "Радар". Радиостанция "Маяк"
3. Режим доступа: http://www.mentalhelp.net/guide/iad.htm

(Психологический сайт)

1. Эпидемия XXI века: телевидение, Интернет и компьютерные игры/О. Николаева. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 253 - 254 с.
2. Образование. Коммуникация. Ценности. (Проблемы, дискуссии, перспективы). По материалам круглого стола «Коммуникативные практики в образовании»./ Под ред. Дудника С.И.- СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2004.- 73 с.