

# Интернет - ЗАВИСИМОСТЬ



**Зависимость (аддикция) –**  
в психологии определяется как  
навязчивая потребность,  
ощущаемая человеком,  
подвигающая к определенной  
деятельности.



# История вопроса

1995 год – Иван Голдберг выделил основные симптомы данного расстройства:

- использование интернета вызывает болезненное стрессовое состояние или дистресс;
- использование интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.

- 1996 год психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала тест – опросник, направленный на выявление интернет - зависимости. Большинство ответивших были признаны, согласно выбранному критерию, интернет – зависимыми.
- 1997 – 1998 гг. созданы исследовательские и консультативно – диагностические службы по данной проблематике
- 1998 – 1999гг. вышли первые монографии по проблеме.

- В России данный феномен изучается в основном психологами. Интерес представляют работы психиатра Виталины Лоскутовой (Буровой).
- По неофициальным данным считают, что сейчас в нашей стране интернет – зависимыми являются около 10% пользователей.
- Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, интернет – зависимость принимается в расчет во многих странах мира, в том числе и в России.

# 5 типов

## интернет – зависимости:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
5. Киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

# Сетевые услуги по частоте интернет – зависимости:

- чаты – 37%
- многопользовательские игры – 28%
- телеконференции по сети – 15%
- электронная почта – 13%
- сайты Всемирной паутины – 7%
- иные сетевые протоколы (ftp, gopher, Википедия и пр.) – 2%

# Главенствующий фактор –

## анонимность личности в Сети.

Анонимность увязана с четырьмя главными расстройствами:

1. усиление различных отклонений от нормы, ложь и совершение криминальных действий;
2. виртуальный мир, в котором человек чувствует себя комфортней, чем в реальной жизни;
3. проблемы внутрисемейных отношений;
4. возможность создания альтернативных он – лайн персонажей.

# Факторы влечения к Интернету:

- Доступность, скорость получения информации, интерактивных зон и порнографических изображений.
- Персональный контроль и анонимность передаваемой информации.
- Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он — лайн.

# Тест определения степени зависимости от Интернета.

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он - лайн сеансах и предвкушаете ли последующие?)
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы в 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)?

# Последствия интернет – зависимости:

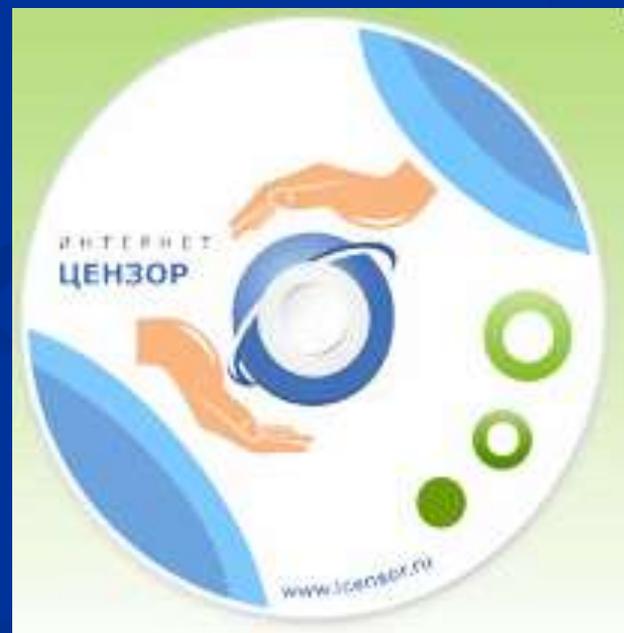
- Проблемы с учебой.
- Семейные проблемы (конфликты детско – родительских отношений, проблемы брака).
- Нарушения дружеских отношений.
- Финансовые проблемы.
- Проблемы связанные с работой.
- Физический вред здоровью.

# Пути преодоления проблемы:

- Осознание наличия или опасности заболевания.
- Приобретение другой «зависимости» - здоровый образ жизни, творчество, увлечения.
- Общаться с людьми в офф – лайне!

# Полезная информация:

➤ <http://icensor.ru/>



cpmss\_raduga@mail.ru