

Крымский государственный медицинский университет
им. С.И.Георгиевского
Кафедра психиатрии, наркологии и психотерапии
с курсом общей и медицинской психологии



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Введение

- ◎ 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) зависимости от Интернета"**, или **Интернет-аддикции (Internet Addiction Disorder, или IAD)**. Появился своеобразный термин **Netaholic, или Интернет-аддикт**.

Определение

- 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"



История вопроса

- Впервые расстройство было описано в **1995 году** доктором **Иваном Голдбергом**. Предложенное им описание базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психотропными веществами. Голдберг выделил следующие основные симптомы этого расстройства:
 - использование интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс;
 - использование интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.
- В **1994 году** психиатр **Кимберли Янг** разработала и опубликовала на сайте тест-опросник, направленный на выявление интернет-зависимости и получила около 500 ответов. Большинство ответивших были признаны согласно выбранному критерию интернет-зависимыми. Оказалось, что распространённость этого расстройства сходна с распространённостью патологической азартности и составляет от 1 до 5% пользователей Интернета.
- В **1997—1998 г.** были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике.
- В **1998—1999 г.** вышли первые монографии по проблеме (К. Янг, Д. Гринфилд и др.).
- В России данный феномен не изучается.

Американские психологи



Кимберли Янг



Ivan Goldberg, M.D.

Иван Голдберг

Происхождение проблемы

- Информация для человека имеет огромное значение. Компьютер и Интернет является мощным инструментом обработки и обмена информацией, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Это и считается первопричиной компьютерной или интернет зависимости, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией.
- Проблема интернет-зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет. Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми.

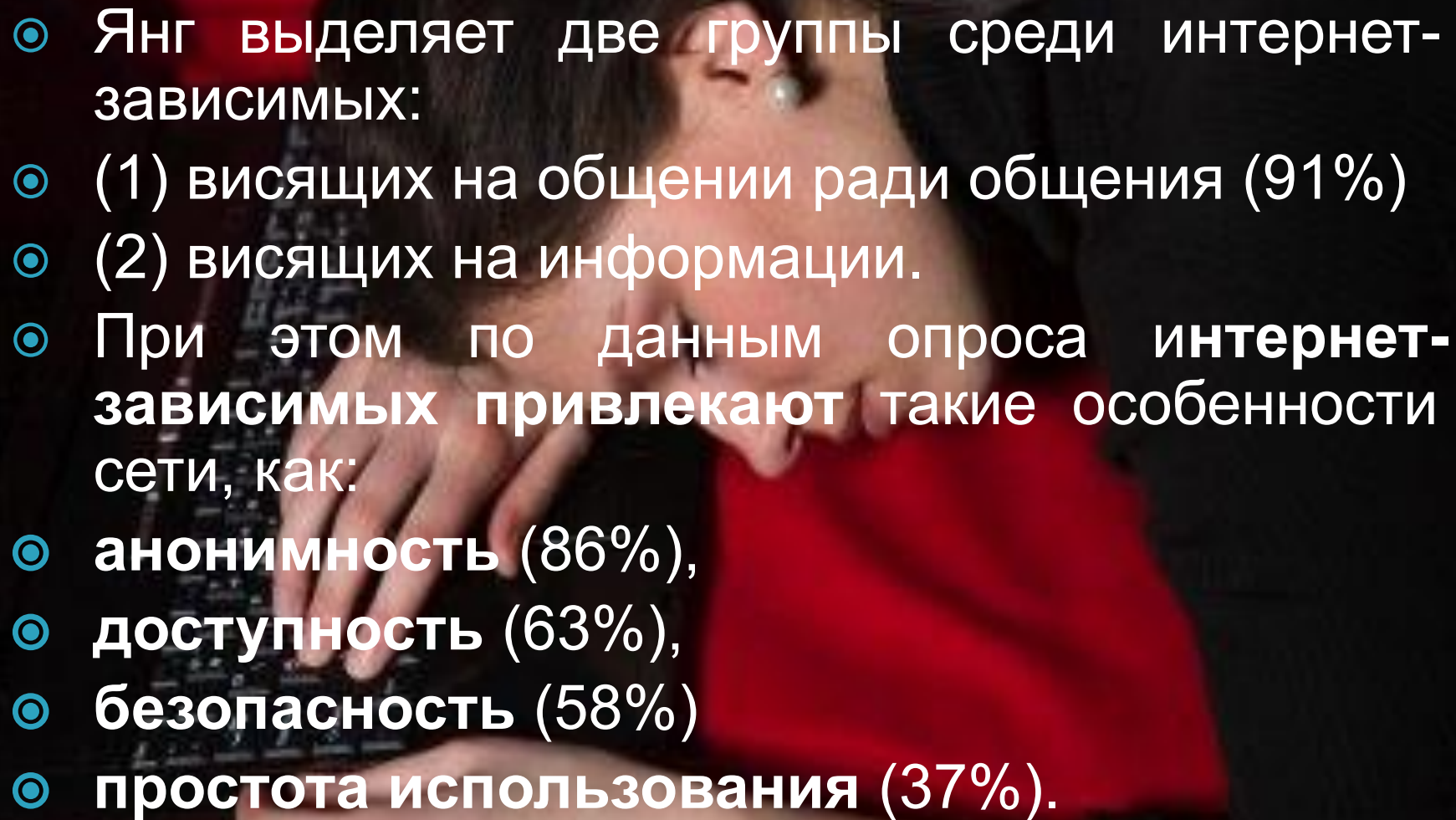
Классификация интернет-зависимости

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



Причины

- К. Янг, исследуя интернет-зависимых, выяснила, что они чаще всего используют :
- чаты (37%),
- многопользовательские игры (28%),
- телеконференции по сети (15%),
- электронная почта (13%),
- сайты всемирной паутины (7%),
- иные сетевые протоколы (ftp, gopher, Википедия, аська, вконтакте) (2%).
- Приведенные сервисы сети подразделяются на:
- (1) *связаны с общением (чаты, MUDs, телеконференции, e-mail),*
- (2) *не связанные с общением, используются для получения информации (информационные протоколы).*
- Янг отмечает, что в этом исследовании было также установлено, 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, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в виртуальном пространстве".*
- То есть большая часть интернет-зависимых пользуется сервисами, связанными с общением.

- 
- A woman with dark hair, wearing a red top, is looking at a laptop screen. The background is dark, and the text is overlaid on the left side of the image.
- ◎ Янг выделяет две группы среди интернет-зависимых:
 - ◎ (1) висящих на общении ради общения (91%)
 - ◎ (2) висящих на информации.
 - ◎ При этом по данным опроса **интернет-зависимых** привлекают такие особенности сети, как:
 - ◎ **анонимность** (86%),
 - ◎ **доступность** (63%),
 - ◎ **безопасность** (58%)
 - ◎ **простота использования** (37%).

Интернет-зависимые используют сеть для:

- ⦿ **получения социальной поддержки** (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции);
- ⦿ Под социальной поддержкой имеется в виду не просто эмоциональную поддержку, но и ощущение принадлежности к определенной группе людей, установление полезных контактов.
- ⦿ Социальная поддержка в данном случае осуществляется через включение человека в некоторую социальную группу (чат, MUD, или телеконференцию) в Интернете.
- ⦿ "Как любое общество, культура киберпространства обладает своим собственным набором ценностей, стандартов, языка, символов, к которому приспособляются отдельные пользователи".
- ⦿ 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.
- ⦿ **сексуального удовлетворения;**
- ⦿ **возможности творения виртуального героя** (создания нового "Я"), что вызывает определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих.

Критерии интернет-зависимости

- ◉ **Кимберли Янг приводит четыре признака:**
 - 1) Навязчивое желание проверить e-mail
 - 2) Постоянное желание 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.



- Система критериев Ивана Голдберга (по его мнению, можно констатировать Интернет - зависимость при наличии 3 пунктов из следующих):

- 1) Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения (иногда чувство удовольствия от общения в сети граничит с эйфорией), заметно возрастает
- 2) Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.

Комментарий: 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. Пользователь совершает попытки отказаться от Интернет или хотя бы меньше проводить в нем меньше времени.

3) Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в течении от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами:

- Эмоциональное и двигательное возбуждение
- Тревога
- Навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет
- Фантазии и мечты об Интернет
- Произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

Комментарий: Такие эмоциональные изменения, происходящие с человеком, пытающимся отказаться или сократить время пребывания в сети, указывают на его психологическую зависимость от Интернет и на языке психиатрии называются "синдром отказа" или "абстинентный синдром". В данном случае он сильно отличается от "абстинентного синдрома" курильщиков, наркоманов, алкоголиков и переедающих людей (обжор), так как у них развивается не только психологическая, но и физическая зависимость к вредным веществам и их отмена переживается намного тяжелее. Преимущество Интернет - зависимости в отсутствии физиологического компонента. Синдром отмены вызывает у пользователя снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности. Использование Интернет позволяет избежать "синдрома отказа".

Интернет-зависимость и проблемы в семье

- Проблемы в семье, как правило, возникают в результате недостатка внимания к тому или иному члену семьи. Ссоры и непонимание проблем зависимого человека только усугубляют положение отношений в семье. Так как интернет-зависимый человек поглощает много информации и, возможно, знаний, подобные изменения вызывают внутреннюю напряженность и беспокойность. Семейные скандалы могут лишь еще больше повредить психику человека. Лучший способ решить проблемы семьи - это любовь, и взаимопонимание, и мудрость домочадцев. Плавно выводить человека на семейное позитивное общение и, главное, увеличивать совместное общение с живой природой, к примеру: с помощью прогулок.

Проблема

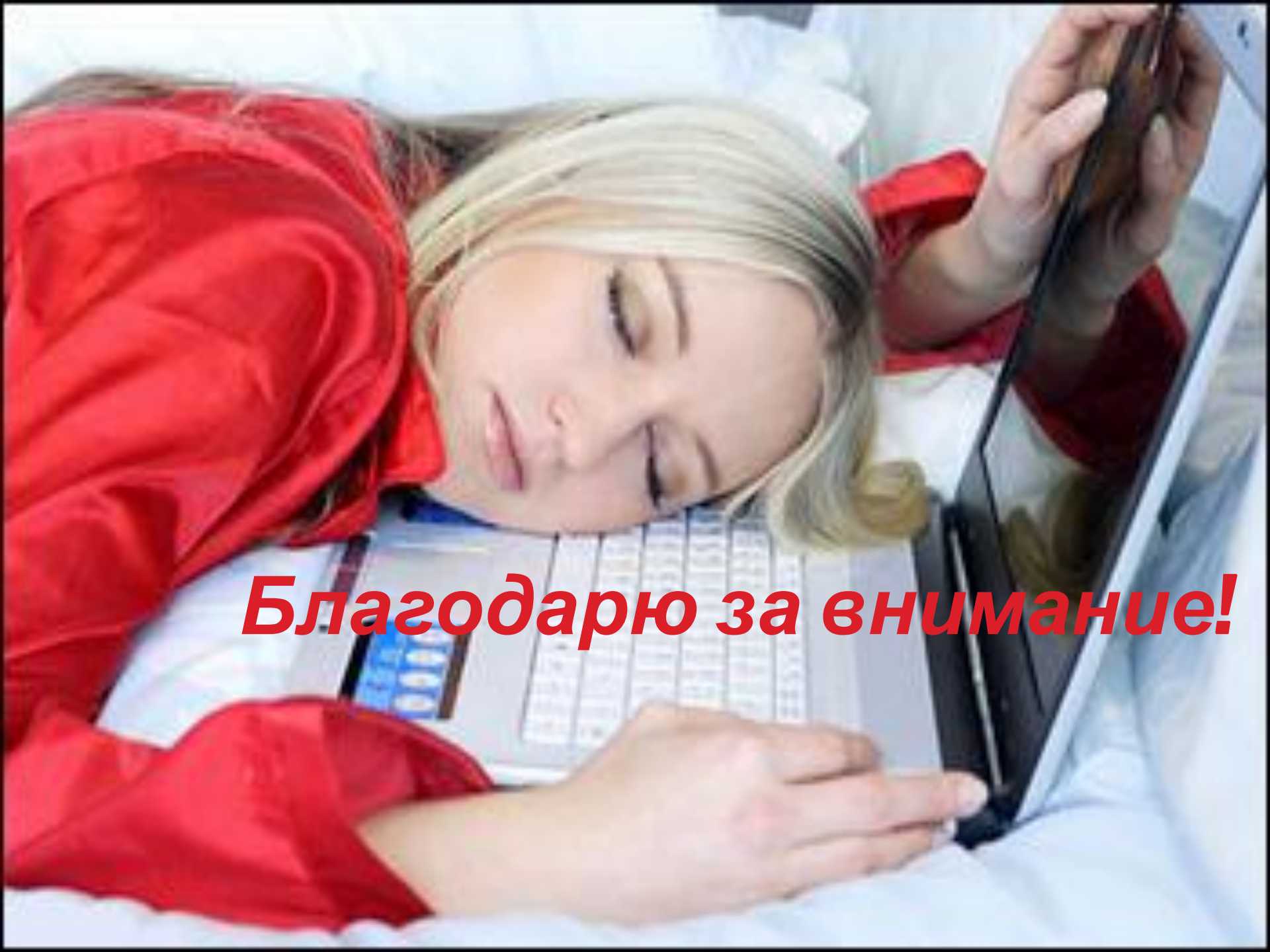
взаимоотношения детей и Сети

- Материалы Интернет касаются проблем взаимоотношений детей и Сети, проблем интернет-образования. Указывается на чрезмерное увлечение компьютером в семьях. При этом родители на "компьютерных детишек" не нарадуются, дети растут тихими, замкнутыми. И так маленький человек постепенно уходит из социума. У нас в школах уже идет тотальная информатизация, но в семьях еще не сформировалась культура дозированного общения с компьютером. Вхождение детей в Интернет должно сопровождаться контролем со стороны родителей и учителей. У ребенка должны быть сформированы навыки живого человеческого общения.
- Психологи внимательно изучают проблемы, возникающие у одаренных детей от общения с компьютером. Поскольку возможные трудности в социальной адаптации у ребенка не только не будут преодолеваться, а напротив, могут усугубиться. Одаренные дети входят в "группу риска" и по отношению к таким негативным последствиям информатизации, как Интернет-зависимость, игровая компьютерная наркомания и т.п. Специальное внимание необходимо уделить и феномену хакерства.
- Если у одаренных детей наблюдается опережение/отставание развития разных психических функций, то эта дисгармония усиливается. В результате не исключено появление маленького монстра. Ребенок не является личностью, у него еще нет волевой регуляции. Для него взрослый воспитатель является внешней волей. Взрослый должен управлять развитием ребенка.
- Дистанционное Интернет-образование может быть полезно для особо одаренных детей или для тех, кто удален географически, или для детей с ограниченными возможностями. Для обычной же школы Интернет - всего лишь некое техническое подспорье. Детям все равно нужно общение с учителем, живым человеком

Пути решения проблемы

- Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.
- Ведущим специалистом в изучении интернет-зависимости сейчас считается Кимберли Янг — профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде (США), автор известной книги «Пойманные в Сеть», переведённой на многие языки. Она также является основателем Центра помощи людям, страдающим интернет-зависимостью. Центр, созданный в 1995 году, консультирует психиатрические клиники, образовательные заведения и корпорации, которые сталкиваются со злоупотреблением интернетом. Центр свободно распространяет информацию и методики по освобождению от интернет-зависимости.



A woman with blonde hair, wearing a red dress, is lying on a desk with her eyes closed, appearing to be asleep. She is positioned in front of an open laptop. Her right hand is resting on the laptop's trackpad, and her left hand is holding a pen over the keyboard. The scene is set in an office environment with white papers and a desk surface visible.

Благодарю за внимание!