

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

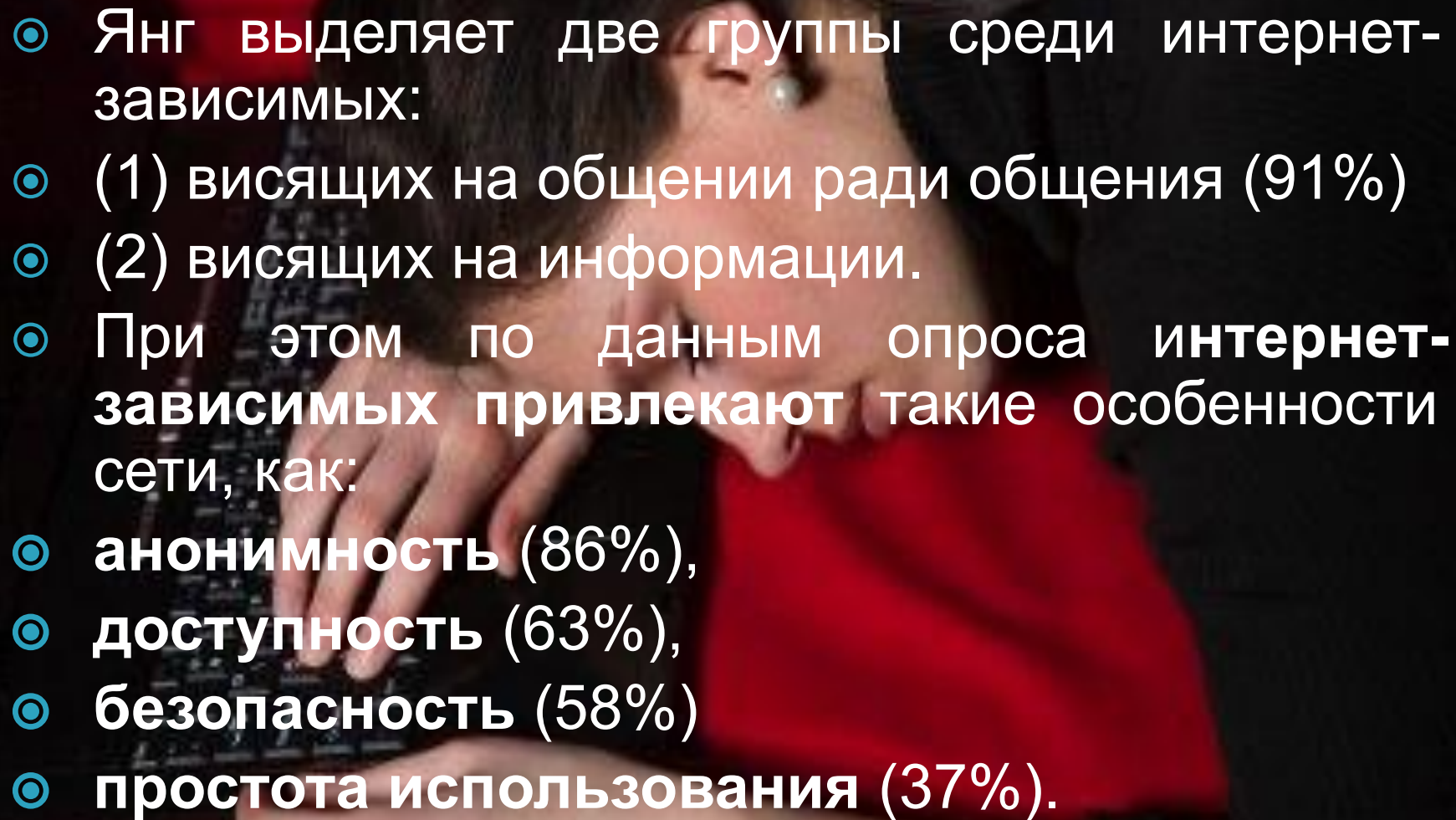
- Основные 5 типов интернет-зависимости таковы:
- **Навязчивый веб-серфинг** — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- **Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых 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.**



- 
- ◎ 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.

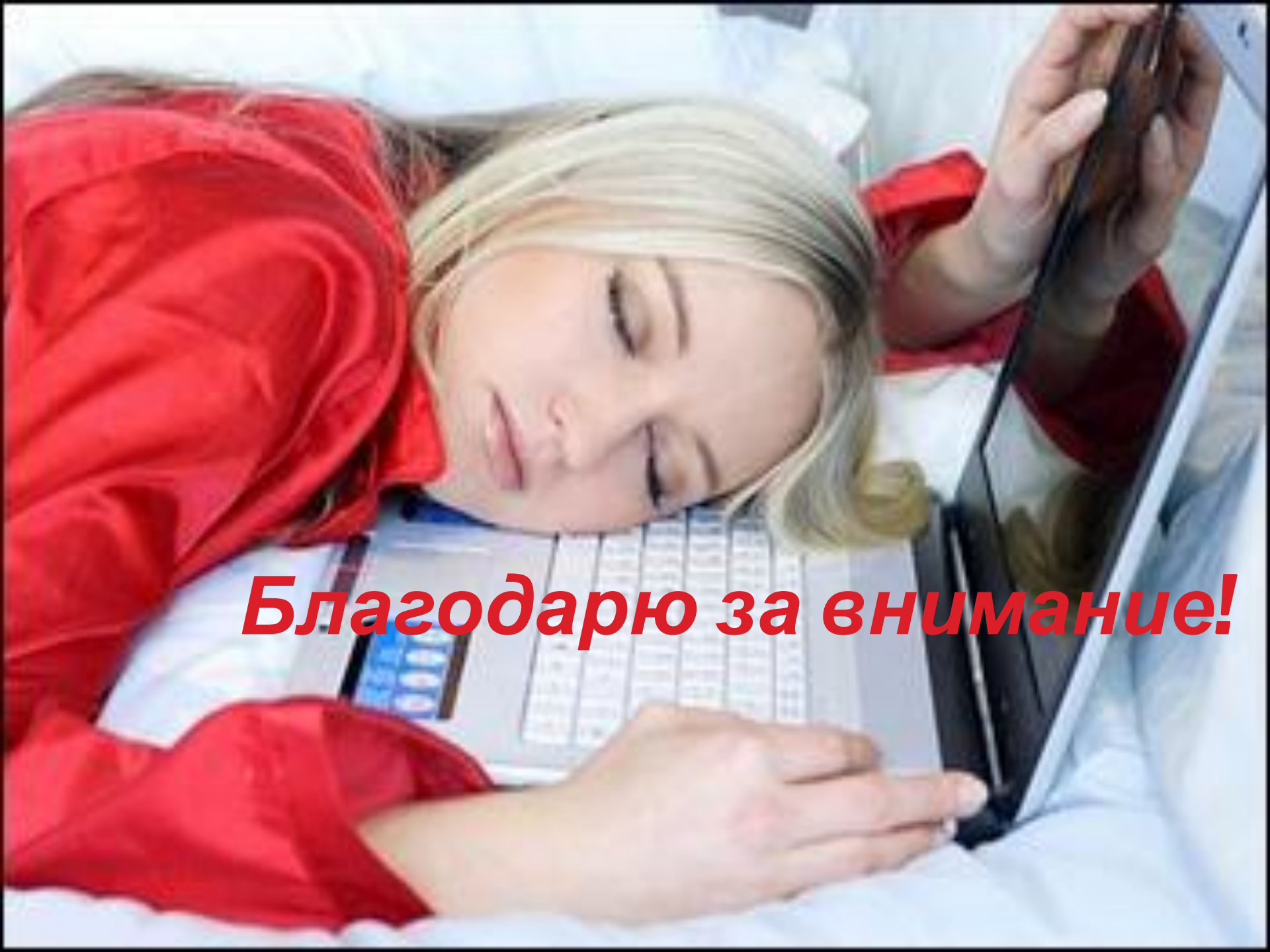
# Проблема взаимоотношения детей и Сети

- 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 преодолеваются, 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 holding a smartphone in her right hand. A laptop is open in front of her, and a keyboard is visible. The background is a white surface, possibly a desk or table.

***Благодарю за внимание!***