

Интернет-зависимость

Вопросы

- 1. Понятие «Интернет-зависимости»
- 2. Типы интернет-зависимости
- 3. Поведенческие стратегии

- В XXI веке — веке информации — Интернет перестал быть системой хранения и передачи сверхбольших объёмов информации и стал новым слоем повседневной реальности и сферой жизнедеятельности для 8,8 миллиона человек — ежедневных пользователей.
- В связи с возрастающей компьютеризацией стало актуальным появление нового вида девиантного поведения — **Интернет зависимости, которую иначе называют интернетаддикцией, виртуальной зависимостью, нетаголизмом.**

Типы интернет-зависимости

- вебсерфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине;

 - навязчивая финансовая потребность: игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах;
 - киберсексуальная зависимость — порносайты и занятие киберсексом;
 - пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах;
 - игровая зависимость — навязчивое увлечение играми в сети.
- В.А. Бурова, А.Е. Войскунский, Н.В. Чудова

- 1) компьютерная зависимость (computer addiction): обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);
- 2) компульсивная навигация в Сети (net compulsions): компульсивный поиск информации в удаленных базах данных;
- 3) перегруженность информацией (information overload): патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;
- 4) киберсексуальная зависимость (cybersexual addiction): зависимость от «киберсекса», т.е. от посещения порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых»;
- 5) киберкоммуникативная зависимость (cyber-relational addiction): зависимость от общения в социальных сетях, форумах, чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными.

• К. Янг

Признаки Интернет-зависимости

- неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от блуждания в Интернете;
- появление досады и раздражения при вынужденных отвлечениях от Интернета;
- навязчивые размышления об Интернете;
- стремление проводить в Интернете всё больше и больше времени, неспособность ограничить это время;
- побуждение тратить на работу в Интернете всё больше денег, не останавливаясь перед расходом припасённых для других целей сбережений или перед взятием в долг;
- способность и склонность забывать при общении с Интернетом о домашних делах, об учёбе;
- пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с пребыванием в Интернете в ночное время;
- отрицание своей зависимости.

М. Орзак: психофизиологические проявления, характерные для интернет-зависимых пользователей:

- – **психологические признаки Интернет-зависимости:** эйфория при работе в Сети невозможность контролировать количество времени, проводимого в Интернете; пренебрежение прежними увлечениями; ~~нарушение эмоциональных связей с родственниками и друзьями; ощущение бессмысленности, раздражение, возникающее во время совершения любой другой деятельности, не связанной с Интернетом; стремление говорить неправду членам семьи о времени, проводимом в Сети и посещаемых сайтах; ухудшение учебной и трудовой деятельности;~~
- – **физиологические симптомы:** туннельный синдром – нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью; сухость и покраснение в глазах; частые головные боли, мигрени; боли в спине и позвоночнике; нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; снижение иммунитета; пренебрежение личной гигиеной; расстройства сна, изменение режима сна.

На сайте All Social Networking Sites (все о социальных сетях) в разделе «Зависимость от социальных сетей» приведены признаки киберкоммуникативной зависимости:

- – регулярное ежедневное посещение и обновление «страницы», непрерывный режим «онлайн» более 2 часов в сутки;
- – ощущение раздражительности и беспокойства при отсутствии возможности посетить «страницу» социальной сети;
- – ежедневная потребность следить за обновлением событий на странице вне зависимости от места нахождения (дом, рабочее место, транспорт и т.д.);
- – появление все большего количества страниц незнакомых людей в списке «друзей»;
- – неосознанное использование так называемых «виртуальных терминов» в «живом» общении («спс», «пжл» и т.д.);
- – регулярное отображение личных переживаний в «статусе» социальной страницы;
- – все большее предпочтение «онлайн» общения реальному.

Поведенческие стратегии

- Замещение
- Внешние ограничители.
- Постановка целей.
- Карточки-напоминания в отношении принятого поведения.