



Крымская республиканская  
универсальная научная  
БИБЛИОТЕКА  
имени И.А.ФРАНКО



# Интернет - зависимость

Онлайн-обзор

Отдел периодических изданий

# В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» общества стала актуальной проблема патологического использования Интернета

- Явление компьютерной зависимости начало изучаться в зарубежной психологии в конце 80-х годов.
- Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета являются клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг.
- В 1996 году И. Гольдбергом был предложен термин «интернет-зависимость», под которой он понимал расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера, оказывающее пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую и психологическую сферы человека

Вместе с увеличением количества пользователей Интернета в мире неуклонно возрастает уровень интернет-зависимости

**В настоящее время под интернет-зависимостью понимается компульсивное желание войти в Интернет, находясь в **off-line**, и невозможность выйти из Интернета, находясь в **on-line****



**Согласно исследованиям опасными сигналами являются:**

- 1. навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;**
- 2. предвкушение следующего сеанса онлайн;**
- 3. увеличение времени, проводимого в онлайн;**
- 4. увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.**

## Признаками наступившей интернет-аддикции служат следующие критерии:

- всепоглощенность Интернетом;
- потребность проводить в Сети все больше и больше времени;
- повторные попытки сократить время пользования Интернетом;
- возникновение симптомов отмены, причиняющих беспокойство, при прекращении пользования Интернетом;
- проблемы контроля времени;
- проблемы с окружением (семьей, школой, работой, друзьями);
- ложь по поводу времени, проведенного в сети;
- изменение настроения посредством использования Интернета.



## Определен ряд факторов, которые делают Интернет привлекательным как средство ухода от реальности и получение удовольствия:

- уход в виртуальную реальность;
- возможность создания новых образов «Я», оригинальных вариантов самопрезентации, воплощения представлений, и/или фантазий, невозможных в повседневной жизни;
- ощущение безопасности - человек может включаться в разные виртуальные социальные звенья и, как следствие, имеет возможность получения какого-либо социального статуса (поиск самоутверждения).



# Формирование интернет-зависимости осуществляется

## в несколько этапов:



1-й этап - этап риска развития интернет-зависимости;



2-й этап - этап сформированной интернет-зависимости (эмоционально-волевые нарушения, психическая зависимость);



3-й этап - этап тотальной интернет-зависимости (психическая и физическая зависимость, синдром актуализации компульсивного влечения)

# Выделяют ряд факторов, способствующих формированию зависимости от сети Интернет:

- ведущее место среди них отводится социальным факторам – анонимность общения и возможность экспериментировать с собственной идентичностью.
- удобство использования – использование сети предполагает немедленное удовлетворение огромного числа потребностей, отвечающих требованиям современной жизни.
- «возможность ухода», или избегание – пребывание в сети меняет эмоциональное состояние человека, способствует изменению чувства времени и отвлечению от окружающей действительности.



**В настоящее время интернет-зависимость является социокультурной проблемой. Стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий, массовая потребительская культура, социально-политические и экономические трансформации, а также следствие высоких темпов таких перемен, как смена установок и ценностей, приводят к появлению девиантных форм поведения. В их числе – приобретающий значительные масштабы феномен интернет-зависимости.**



## Среди факторов, препятствующих развитию интернет-зависимости:

- высокий самоконтроль;
- вовлеченность в разные виды социальной активности – трудовой, общественной, политической, познавательно-творческой.





Крымская республиканская  
универсальная научная  
**БИБЛИОТЕКА**  
имени И.А. ФРАНКО

**Более подробную  
информацию на данную  
тематику Вы можете узнать  
из публикаций в печатных  
периодических изданиях**



**Абдуллаева Шекия. Путь в рабство / Шекия Абдуллаева // Огонек. – 2018. – № 19. – С. 5.**

*О проблеме номофобии – боязни остаться без мобильного телефона, – одной из самых современных фобий, признанных медицинским сообществом.*

**Бессонов Е. Г. Социальные аспекты кибербезопасности школьников : от теории к практике / Е. Г. Бессонов, М. А. Горюнова // Открытый урок : методики, сценарии, примеры. – 2021. – № 1. – С. 7-13.**

*О разработках дополнительных мероприятий по методическому сопровождению кибербезопасности школьников.*

**Богданова Д. А. Sharenting – родительская любовь или безответственность? / Д. А. Богданова // Народное образование. – 2019. – № 1. – С. 183-190.**

*Рассказывается о ситуациях для детей, начинающих активность в социальных сетях. Даны рекомендации родителям по регулированию публикационной активности в сети.*

**Боровских А. В. Компьютер и пустота, или К вопросу о самостоятельности в проблеме компьютерного рабства / А. В. Боровских // Вестник Московского университета. Сер. 20. Педагогическое образование. – 2015. – № 2. – С. 3–9.**

*О природе зависимости человека от компьютера и превращения его в одно из «внешних устройств».*

**Бучкова А. Современные гаджеты, девайсы и интернет : как воспитывать детей в таких условиях? / А. Бучкова // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 1. – С. 67–73.**

*Нормы пользования электронными девайсами остались практически неизменными с конца прошлого века, а вот требования времени постоянно меняются. Автор рассматривается и вред, и польза раннего приобщения ребенка к девайсам и интернету, даются рекомендации, каким образом можно снизить негативное влияние гаджетов на ребенка.*



**Губанова А. Ю. Время «моральных паник» прошло : пора браться за вдумчивое освоение интернета / А. Ю. Губанова // Библиотечное дело. – 2019. – № 20. – С. 2-4.**

*К проблеме безопасного интернета для детей сквозь призму докладов на Ежегодной всероссийской видеоконференции 2019 г., проходящей в рамках Недели безопасного Рунета.*

**Губанова А. Ю. Наши дети попали в «сети» : особенности национальной стратегии действий / А. Ю. Губанова // Библиотечное дело. – 2018. – № 22. – С. 5-8.**

*К проблеме «интернет и дети». О роли государства и библиотек в обеспечении информационной безопасности детей и подростков.*



**Дети в Интернете / М. Наместникова // Работница. – 2016. – № 1. – С. 22 : цв. ил.**

*Для защиты детей в Интернете "Лаборатория Касперского" разработала специализированное решение Kaspersky Safe Kids. Защитное приложение позволяет не только контролировать, что юный пользователь делает в Сети и сколько времени он в ней проводит, но также дает возможность отслеживать звонки и SMS на смартфоне ребенка и определять его местонахождение благодаря функции геолокации. Комментарии М. Наместниковой - эксперта "Лаборатории Касперского" по детской безопасности.*



**Журенков К. Прилипли к экранам / К. Журенков // Огонек. – 2018. – № 43. – С. 4.**

*О том, как вредит человеку мир гаджетов и интернета.*

**Журенков К. Смартозависимые / К. Журенков// Огонек. – 2018. – № 19. – С. 4.**

*Об опасностях зависимости от гаджетов.*

**Кин Эндрю. Интернет как угроза / Эндрю Кин // Огонек. – 2016. – № 11. – С. 8–9.**

*Цифровые корпорации – это не дорога к новому свободному миру, а угроза для всех, от гражданина до государств, возможности интернета сегодня не только вдохновляют людей, но и внушают им тревогу: отрывки из книги.*



**Косолапова Е. В. Социальные медиа как «среда обитания» современных детей и подростков: мнимые угрозы и реальные риски / Е. В. Косолапова // Школьная библиотека. – 2017. – № 10. – С. 38–49.**

*Сегодня Интернет подарил нам огромные возможности. Социальные сети, основной задачей которых является общение, в настоящее время находятся на пике своей популярности, но они таят в себе очень много опасностей для детей и подростков.*

**Лагутенков А. Место искусственного интеллекта в мире людей и место людей в мире искусственного интеллекта / А. Лагутенков // Наука и жизнь. – 2018. – № 3. – С. 66–69.**

*Области применения искусственного интеллекта. Выгоды и угрозы дальнейшего развития искусственного интеллекта для человечества.*





**Слинькова М. Мама, я онлайн! : что надо знать о детях и соцсетях / М. Слинькова, Ю. Верклова // Домашний очаг. – 2018. – № 11. – С. 98-102.**

*Причины стремления детей к общению в социальных сетях, рекомендации родителям по ограничению влияния Интернета на детей, организация их безопасного пребывания во Всемирной паутине, особенности выстраивания отношений со своим ребенком в сетях.*

**Солдатова Г. В. «Каждый второй ребенок в интернете в группе риска» / Г. В.Солдатова ; беседовал Елена Кудрявцева // Огонек. – 2017. – № 8. – С. 26-28.**

*Активными пользователями сети становятся дети четырех-шести лет: что ждет поколение, познающее окружающий мир через компьютер, почему подростков буквально засасывает в социальные сети, как родителям не потерять детей в виртуальном мире.*



**Соловьева Д. А. Мой безопасный Интернет / Д. А. Соловьева  
// Начальная школа. – 2015. – № 12. – С. 42-44.**

*Практически каждая молодая семья в XXI в. имеет дома компьютер и выход в Интернет, дети могут безгранично пользоваться возможностями сети. В статье дана современная трактовка проблемы, касающейся безопасности в Интернете. Обсуждаются наиболее важные угрозы, с которым младшие школьники могут столкнуться в Интернете. Представлен возможный вариант организации работы с учениками I-IV классов, касающийся безопасного доступа к Всемирной паутине.*



**Онлайн-обзор подготовлен на основе  
интернет-ресурсов и документов из  
фонда КРУНБ им. И. Я. Франко**

**Благодарим за внимание !**

