

ИНТЕРНЕТ- АДДИКЦИЯ

Кто зависим, а кто нет?

Выполнили: ученики 9А класса, школы №50
Богатчук Андрей и Букин Влад

Критерии оценки Интернет-зависимости

- Навязчивое желание проверить e-mail.
- Постоянное желание следующего выхода в Интернет.
- Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.
- Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.



Критерии оценки Интернет-зависимости

Более развернутую систему критериев приводит Иван Голдберг. 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.
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.



Критерии оценки Интернет-зависимости

5. Использование Интернет позволяет избежать "синдрома отказа".
6. Интернет часто используется в течение большого количества времени или чаще, чем было задумано.
7. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернет.
8. Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся или постоянных физических, психологических, социальных, профессиональных проблемах, которые вызываются использованием Интернет (недосыпание, семейные (супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями, или чувство оставленности значимыми другими).



Критерии оценки Интернет-зависимости

Итак, руководствуясь выше перечисленными характеристиками Интернет-зависимости, Вы можете судить о собственной Интернет-зависимости или наличия таковой у своих знакомых. Психотерапевтический опыт показывает, что если человек признает у себя наличие того или иного вида зависимости, будь то зависимость от вредных веществ или от Интернета, то он пытается справиться с этим самостоятельно или с помощью близких ему людей, а также специалистов (психиатров, наркологов, психотерапевтов или психологов).



Причины возникновения Интернет-зависимости

По мнению К. Янг, будучи включенными в виртуальную группу, Интернет-зависимые становятся способными принимать больший эмоциональный риск путем высказывания более противоречащих мнению других людей суждений - о религии, абортах и т. п. То есть они оказываются способными отстаивать свою точку зрения, говорить "нет", в меньшей степени боясь оценки и отвержения окружающих, чем в реальной жизни. 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.



Причины возникновения Интернет-зависимости

Благодаря общению в Интернете, люди, склонные к созданию зависимостей, компенсируют свои потребности в общении и чувстве защищенности.



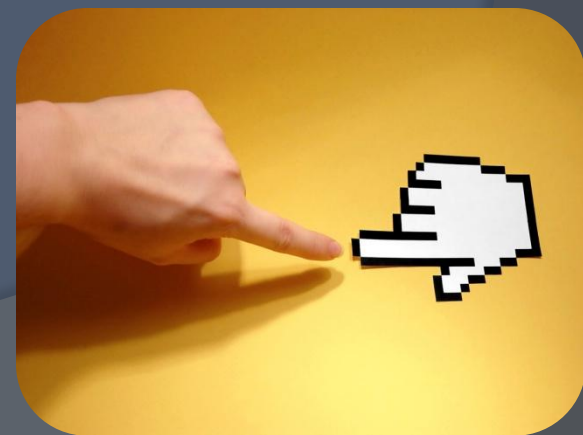
Последствия Интернет-зависимости

Надо отметить, что по сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, Интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг и казалась бы достаточно безопасной, если бы не явное снижение трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме. Как наркотик, общение в Интернете может создавать иллюзию благополучия, кажущуюся возможность решения реальных проблем. Хотя, как показывают исследования Московских психологов, многие Интернет-зависимые отдают себе отчет в том, что не получают реальной поддержки в сети, и не расценивают Интернет как среду, гарантирующую общение.



Вывод

Благодаря своим качествам: анонимности, доступности, невидимости, безопасности, простоты использования, Интернет оказывает неоценимую услугу людям, страдающим от вредных привычек, предоставляя им возможность отказаться от последних, и в то же время может наносить вред подросткам и молодежи, которые вместо социализации в реальном мире, находят возможность социализации в мире Виртуальном. Но кто знает, возможно, существование в параллельных мирах – наше будущее, и мы только готовимся к жизни в других измерениях.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**