



# Интернет-зависимость



# Интернет-зависимость

- Термин «интернет-зависимость» введен Кимберли Янг (более 15 лет назад).



# Диагностика интернет-зависимости

- Диагностика проводится с помощью опросника, который выявляет преимущественно физические симптомы, связанные с пребыванием в интернете (например, боль в кисти руки, которая появляется при длительном пользовании мышью) и определение количества времени, проводимого в сети.
- Большая часть опрошенных этим опросником оказывается среди зависимых.

# Критерии наличия любой зависимости

- Сверхценность;
- Рост толерантности;
- Синдром отмены;
- **Дезадаптация – наиболее важный симптом – проблемы в учебе или на работе, проблемы в отношениях с близкими людьми, исчезновение окружения сверстников – уход из реальной жизни;**
- Колебания настроения;
- Рецидив.

# Статистика интернет-зависимости (2011, Россия, В.Л. Малыгин)

- Если пребывание в интернете совмещается с реальной жизнью, то можно говорить о возможном злоупотреблении интернетом или отсутствии зависимости.
- Ряд исследователей рассматривают зависимое поведение как патологическую адаптацию. Интернет-среда часто используется как лекарство, как средство, которое позволяет снять тревогу, напряжение, уйти от проблем.
- Например, ребенок 2 месяца не ходит в школу и сидит в интернете. Он не хочет идти в школу, т.к. у него проблемы в отношениях со сверстниками. Если исчезает один вид деятельности (школа) на его место приходит другой (интернет), т.к. человек не может ничего не делать.

# Причины возникновения интернет-зависимости (2011, В.Л. Малыгин)

- Выраженные свойства личности, которые не позволяют приспособиться в обществе (повышенная тревожность, возбудимость, демонстративность – любые акцентуации). В этом случае проводится коррекция и человека обучают ориентации в жизненном пространстве.
- Зависимость от интернета развивается на почве другой болезни, например, астенического невроза, депрессии. В этом случае (при эндогенной депрессии) используют антидепрессанты.

# Нарушения эмоциональной сферы при интернет-зависимости (2011, В.Л. Малыгин)

- Длительное пребывание в интернете задерживает развитие эмоциональной сферы, не формируются сами эмоции и определение эмоций, и в связи с этим, затруднения в осознании образа своего тела.
- Любовь и дружба в сети отличаются от реальных. Возникает извращенная чувственная сфера. К 25 годам появляется свой суррогатный язык в описании чувств и телесности, отличный от реального.
- У подростков с химической зависимостью от, например, каннабиоидов (гашиш), напротив, есть стремление к расширению чувственности, телесности (по сравнению с интернет-зависимыми, которые со временем роботизируются).

# Градации интернет-зависимости (2011, В.Л. Малыгин)

## ЖАВОРОНОК

[HTTP://ALPHYNA.MEGASUS.ORG](http://ALPHYNA.MEGASUS.ORG)



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ

## СОВА



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ

## ИНТЕРНЕТ-АДДИКТ



НЕТ ИНТЕРНЕТА



НЕТ ИНТЕРНЕТА



НЕТ ИНТЕРНЕТА



ЕСТЬ ИНТЕРНЕТ

# Дети в Интернете

- для профилактики интернет-зависимости взрослые должны тщательно регулировать детский досуг и следить за тем, чтобы время, проводимое в Интернете, не увеличивалось за счёт спорта, различного рода кружков, делания домашней работы, хождения по музеям, и т.д.
- среди особых видов воздействия на ребёнка в социальных сетях следует выделить моменты, когда взрослые начинают общаться там с ребёнком, выдавая себя за его сверстников.
- возможно также давление на ребёнка, преследование его в социальных сетях — кибербуллинг; нередко такие случаи заканчиваются суицидами.
- по статистике, российские дети очень бесстрашно и неразборчиво идут на встречи со своими «друзьями» из соцсетей. В Европе после соответствующей профилактики частота подобных случаев сократилась.

# Статистика интернет-зависимости (2011, Россия, В.Л. Малыгин)

- Из 1000 подростков 4,2 % - зависимые, 29,9% - злоупотребляют интернетом.
- Виды деятельности в интернете: чат, многоуровневые игры, киберсекс и др.
- Патологическим агентом является сама интернет среда, поскольку она обладает свойством потока – одна деятельность успешно сменяет другую.
- Если проводить параллель с алкогольной зависимостью, то кто-то любит пиво, кто-то виски, кто-то вино, но патологический агент один – алкоголь.

## 4 группы рисков, связанных с пребыванием детей в Интернете

- технические риски, связанные со всякого рода вирусами, вредоносными программами;
- контекстные риски;
- риски, связанные с потреблением, когда ребёнок начинает в Интернете что-то бесконтрольно покупать,
- и коммуникационные риски – например, груминг – сексуальное домогательство в социальных сетях.

# Градации интернет-зависимости (2011, В.Л. Малыгин)

Интернет зависимость как болезнь (имеет течение, длительность, ремиссии, обострения);

Интернет-реакции – некие изменения, ответ психической сферы, связанный с неким психогенным воздействием. Ограничивается 6 месяцами. Например, пациент не справляется с нагрузкой как отец 3 детей и «уходит в интернет».

# Семья и интернет-зависимость (2011, В.Л. Малыгин)

- Интернет-зависимость – всегда семейная проблема, т.к. если семья помогает адаптироваться, то зависимости не будет. А если нет любви и тепла, то многие сбегают в интернет.
- Альтернативными видами деятельности для интернет-зависимых могут быть спорт, хобби, совместная деятельность.

# Особенности общения в виртуальной среде

- Современная ситуация такова, что провести чёткую границу между виртуальным и реальным общением порой не представляется возможным. Например, посредством Интернета мы можем решать вполне реальные проблемы.
- С другой стороны, действительно имеется тенденция, когда, общаясь в Интернете, человек отрывается от реальности, «сползает в виртуал».
- Проявления здесь могут быть различными. Например, демонстративное выкладывание в Сеть фотографий или иных материалов с целью собрать комменты или «лайки». Бывает, что такая деятельность создаёт у её автора иллюзию социальной активности, наполненности собственной жизни.
- Появились даже такие термины как «Интернет-нарциссизм» или «фейсбук-депрессия». В последнем случае, просматривая фото в новостной ленте, человек начинает ощущать тоску от неполноценности и неяркости собственной жизни.

# Цифровое поколение

- В последние годы человек изменился под влиянием Интернета. Мы всё реже пользуемся компасом и бумажными картами, редко помним наизусть даже телефонные номера родных, потому что они записаны в память телефона.
- Современное поколение детей, родившихся в эпоху, когда Интернет уже широко использовался иногда называют **«цифровыми аборигенами»**, хотя полной картины влияния Интернета на их сознание у учёных пока нет.
- Однако уже сейчас **меняется механизм запоминания** – нередко человек помнит не саму информацию, а место, где можно её найти. Под влиянием того цунами информации, которая выливается на ребёнка, концентрация внимания уменьшилась в 10 раз. Современные дети редко выдерживают 45 минут урока; много говорят о т.н. **«клиповом мышлении»**.
- С другой стороны, исследователи отмечают феномен **«многозадачности»**, когда дети приобретают навык делать несколько дел одновременно. Оценивается этот феномен по-разному – кто-то говорит о «цифровой слабоумии», кто-то – напротив, о том, что в мозгу возникают новые нейронные связи.

## Цифровой разрыв ценностей у 3 активных поколений России

1. Поколение X (1963-1984) – сегодняшние родители;
2. Поколение Y (1984-2000) – взрослые дети (цифровые граждане);
3. Поколение Z (с 2001) – маленькие дети (цифровые граждане)

# Феномен префигуративной культуры (М. Мид)

- **Префигуративная культура** – такая, в которой взрослые учатся не только у предшествующих поколений и у своих сверстников, но также и у своих детей.
- В исследованиях М.Мид было показано, что в семьях мигрантов их дети становились главными посредниками между своими семьями и миром новой культуры.
- Сегодня дети, «рожденные цифровыми», легко и непринужденно осваивают тонкости и новинки цифрового мира и берут для себя функции проводников в этот мир для своих старших членов семьи.

# Как объединить ценности разных поколений в одной семье

1. Старшие поколения должны учиться у своих детей современным технологиям;
2. Изучать современные технологии вместе с детьми;
3. Воспитывать в детях нравственное начало и те человеческие ценности, которые приобретаются только в живом межличностном общении.

# Особенности высших психических функций у «цифрового поколения»

- Память – запоминается не сама информация, а «путь», способ, как до нее добраться;
- Внимание – концентрация внимания ухудшилась в 10-ки раз;
- Восприятие – сенсорная депривация, снижение способности к ощущению своего тела (протопатическая чувствительность) – сложности в формировании своего «Я»;
- Мышление – феномен «клипового мышления» (оно построено на визуальных образах, а не на логике и предполагает обработку информации короткими порциями). Защита от избытка информации.



# Литература

- Малыгин В. Независимых – большинство // Дети в информационном обществе. 2011. № 9. С. 14-19.
- Журнал «Дети в информационном обществе» <http://detionline.com>