

Интернет - зависимость



Педагог-психолог
Комарова В.С.

Критерии оценки Интернет – зависимости

Феномен Интернет – зависимости привлекает сейчас внимание ученых, исследователей сети, средства массовой информации. Это явление стало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года как «навязчивое желание выйти в Интернет».

Признаки Интернет – зависимости.



- ◆ 1. Навязчивое желание проверить e-mail или страницу соц. сети
- ◆ 2. Постоянное желание следующего выхода в Интернет
- ◆ 3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в сети Интернет.
- ◆ 4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Система критериев (Ивана Голдберга)

1.Толерантность.

1.1. Количество времени, которое нужно провести в сети Интернет, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает

1.2. Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернете, то эффект заметно снижается.

2. Синдром отказа.



- 2.1. Характерный "синдром отказа":
- 2.1.1. Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернете
 - 2.1.2. Два или больше из следующих симптомов (развиваются в течение периода времени от нескольких дней до месяца):

- ◆ - Психомоторное возбуждение
 - ◆ - Тревога
 - ◆ - Навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в сети Интернет
 - ◆ - Фантазии или мечты об Интернете
 - ◆ - Произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.
- 
- A decorative graphic at the bottom of the slide consisting of a silhouette of a mountain range in various shades of teal and blue.

Симптомы, перечисленные в пункте 2 , вызывают снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности.

2.2. Использование Интернета позволяет избежать симптомов "синдрома отказа".

3. Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.

4. Существуют постоянное желание и/или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернет.

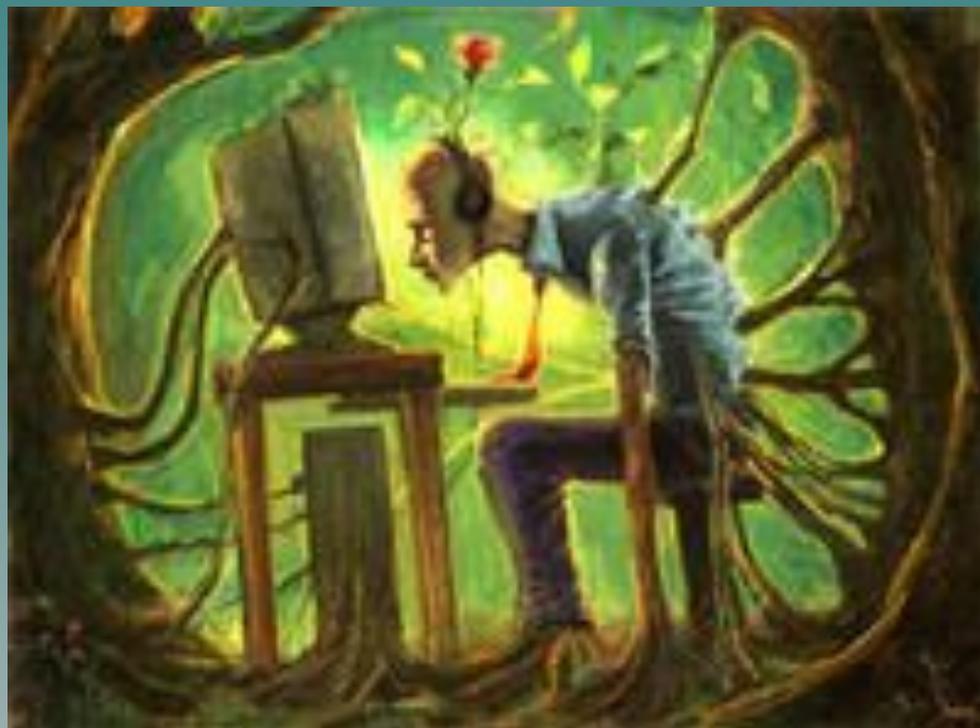


5. Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернет (покупку книг про Интернет, поиск новых браузеров, поиск провайдеров, организация найденных в Интернет файлов).

6. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернет.



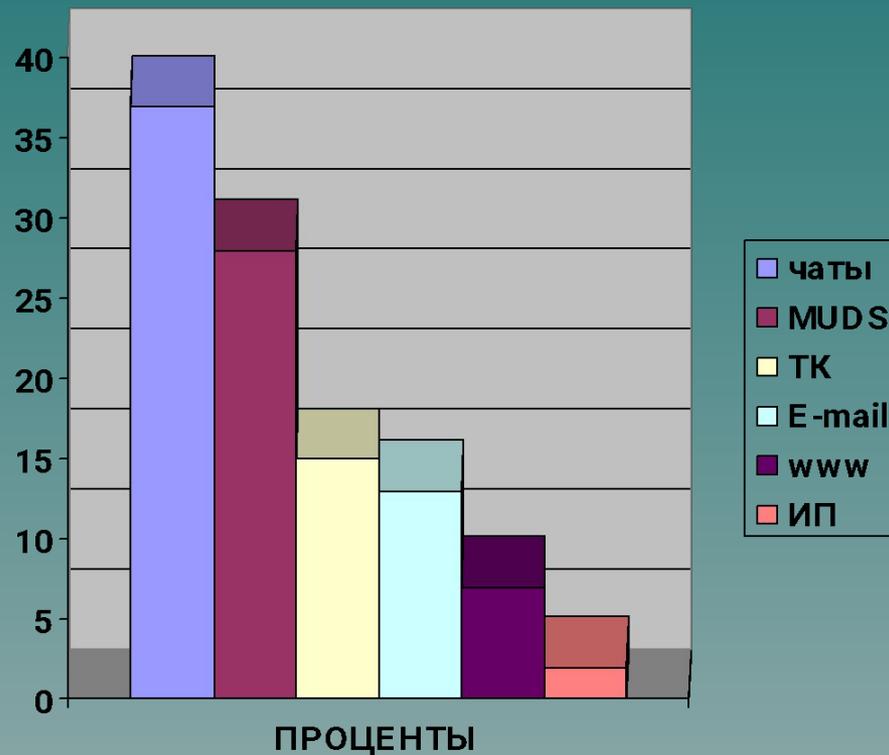
7. Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызываются использованием Интернет (недосыпание, семейные(супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями, или чувство оставленности значимыми другими).



Причины возникновения Интернет-зависимости

- ◆ К.Янг, исследуя Интернет - зависимых, выяснила, что они чаще всего используют чаты (37%), MUDs (28%), телеконференции (15%), E-mail (13%), WWW (7%), информационные протоколы (ftp, gopher) (2%).

Причины возникновения Интернет - зависимости



ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

- ◆ С постоянным развитием компьютерных технологий растет как число людей, активно использующих компьютер в рабочих целях, так и чрезмерно увлекающихся компьютерными играми и использованием интернета, так называемых компьютерных аддиктов (под термином аддикт мы будем понимать зависимых пользователей). Как и всему новаторскому, влиянию новых технологий в большей степени подвержено молодое поколение (10-30 лет).

Зависимость от компьютерных технологий выражается в двух основных формах:

- ◆ интернет-зависимость (интернет-аддикция)
- ◆ чрезмерная увлеченность компьютерными играми.

У этих двух форм есть как общие черты, так и отличия.

- ◆ Общие чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

- ◆ хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- ◆ невозможность остановиться;
- ◆ увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- ◆ пренебрежение семьей и друзьями;
- ◆ ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ◆ ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- ◆ проблемы с работой или учебой.



Inside the mind of a Terabyte

Физические симптомы:

- ◆ синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- ◆ сухость в глазах;
- ◆ головные боли по типу мигрени;
- ◆ боли в спине;
- ◆ нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- ◆ пренебрежение личной гигиеной;
- ◆ расстройства сна, изменение режима сна.



Патологическое использование компьютера, возможно, не так опасно в своем влиянии на человека, как, например, алкоголизм или наркомания (химические зависимости). Однако очевидно, что компьютерная аддикция все же негативно влияет на личность человека.

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.



НЕ СТАНЬ ОН-ЛАЙН ПИЩЕЙ

ВНИМАНИЕ: ИНТЕРНЕТ ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ЛИЧНОСТИ