

И. Е. Филиппов

I. E. Filippov

*научный руководитель к.б.н., доцент С.Г. Махнева
scientific adviser PhD, Associate Professor S.G. Makniova*

ФГАОУ ВПО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
filippovvanya97@yandex.ru

Интернет-зависимость

Internet-dependence

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования, диагностики и профилактики интернет-зависимости.

Abstract. The article considers the problems of formation, diagnosis and prevention of Internet addiction.

Ключевые слова: Интернет, интернет-зависимость, компьютерные игры, подросток, здоровье.

Keywords: Internet, Internet addiction, computer games, health.

Современный мир уже невозможно представить без сети Интернет, он прочно вошел в повседневную жизнь людей, занимая одно из главенствующих мест в ней, так как обеспечивает реализацию базовых потребностей человека: познавательных, коммуникативных, потребностей в саморазвитии и аффилиации. Даже наша культура становится все более зависимой от информационных технологий. Неудивительно, что у некоторых людей стали возникать проблемы в связи с длительным и неконтролируемым времяпровождением в сети интернет.

Проблема интернет–зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет, так как многие люди настолько увлеклись виртуальным пространством, что стали проводить за компьютером до 18 часов в день.

Впервые заболевание интернет–зависимость было описано в 1995 году доктором Иваном Голдбергом [3, 4]. В его описании были выделены следующие основные симптомы этого расстройства:

1. Негативное стрессовое состояние, вызванное использованием сети Интернет;
2. Заметный физический, психологический, межличностный и экономический ущерб, наносимый сетью Интернет;

Один из наиболее известных ученых, который посвятил изучению данного заболевания большую часть своей жизни, а также являющийся создателем центра помощи людям, страдающим интернет–зависимостью, - это профессор психологии Питсбургского университета, доктор Кимберли С.Янг. В 1994 году психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала в сети Интернет тест-опросник, направленный на выявление интернет–зависимости. Большинство ответивших были признаны интернет–зависимыми, согласно выбранным критериям. Как оказалось, интернет–зависимость имеет сходство с распространенностью патологической азартности [8].

В 1997-1998 годах были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике, а в 1998-1999 годах вышли первые монографии по данному заболеванию.

Интернет–зависимость – одна из самых распространенных «зараз» 21-го века. Врачи бьют тревогу по всему миру, но термин «интернет–зависимость» до сих пор не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, хотя сам феномен формирования патологической связи между компьютером и человеком приобретает все больший размах. В России данный феномен изучается с 2005 года, психологами ЦИИП «Omega Gnosis 21». Только по официальным данным, в Европе и России страдают 2-4 %

населения, в Америке – уже больше 10 %. В группе риска более 25 % всех жителей развитых и быстро развивающихся стран. С каждым годом группа риска все более расширяется, так как Интернет становится все более доступным [9].

Остановимся более детально на основных группах риска. По мнению экспертов, первая из них состоит, как правило, из мужчин в возрасте от 30 до 35 лет, уставших от ежедневной рутинной работы и скучающих по новым впечатлениям, именно поэтому, приходя с работы домой, они сразу же бросаются к компьютеру, в то время как вторая состоит из подростков в возрасте от 14 до 18 лет, которые забрасывают все дела в жизни реальной, и переключаются в жизнь виртуальную, так как многие из них привыкли взаимодействовать с ней почти с самого рождения [5, 6, 7]. Но виртуальная реальность живет по своим законам и правилам, которые наносят неопределимый урон психическому состоянию подростков [1, 2]. Пока зависимость от Интернета признана заболеванием только в Китае. Там создаются специализированные клиники, а также универсальные методы по лечению и диагностики этого заболевания. В то время как в Европе до сих пор сомневаются в решении о внесении этого заболевания в международную классификацию болезней.

Рассмотрим причины формирования интернет–зависимости. Человек – существо мыслящее. Для человека информация имеет огромное значение. Компьютер и Интернет являются мощным инструментом взаимодействия по обмену и обработке информацией. Это считается первопричиной интернет – зависимости, так как является наиболее привлекательной для людей, страдающих этим расстройством. Кимберли Янг, исследуя интернет-зависимых, выяснила, что они чаще всего используют чаты и все возможные социальные сети, телеконференции, электронная почта, сайты Всемирной паутины (меньше всего) [8]. Приведенные сервисы сети можно разделить на те, которые связаны с общением, и те, которые используются для получения информации, это как один из основополагающих факторов формирования

зависимости от Интернета, посредством виртуального общения. Другой, не менее важной причиной, являются свойства характера, такие как ранимость и обидчивость, низкая самооценка и склонность к депрессии, неспособность к разрешению конфликтных ситуаций и уход от проблем. Следствием всех этих факторов служат: неспособность к взаимопониманию и построению отношений со сверстниками и противоположным полом, плохая адаптация в обществе, уход от общения с реальным миром, так как в виртуальном мире поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приводят к каким-либо серьезным проблемам [1, 3, 5, 6]. Таким образом, люди, которые имеют проблемы в общении с окружающим миром, компенсируют свои потребности в общении и чувстве защищенности в Интернете. Нельзя не упомянуть еще одну основополагающую причину – особенности воспитания и отношений в семье: гиперопека или недостаток внимания, затруднения в общении и взаимопонимании с родителями.

Сейчас большинство психиатров ставят неофициальный диагноз на основании теста Кимберли Янг, согласно тесту, основными признаками болезни являются: постоянное стремление выйти в Интернет, паническое желание остаться без доступа к сети, большая трата денег на покупки в Интернет.

Итак, как же определить, страдает человек интернет–зависимостью, или нет. Проследить и понять стадию заболевания и степень тяжести можно опираясь на следующие критерии:

- Нежелание человека отвлечься от компьютера, и раздражение при отвлечении работы с ним;
- Неспособность человека спланировать свое времяпровождение за компьютером;
- Провалы в памяти, о выполнении каких либо домашних дел;
- Пренебрежение человеком собственным здоровьем, гигиеной, сном;
- Нарушение социально-адаптационной функции человека.

Хоть интернет–зависимость я является широко обсуждаемым вопросом, но на сегодняшний день, выделены всего два ее типа:

- Сетеголизм;
- Кибераддикция.

Сетеголики – зависимые от интернета люди. Им необходимо вновь и вновь быть в сети, находиться на различных форумах и чатах, заводя все больше виртуальных знакомств, теряя свои внутренние ориентиры, скачивать различные программы и музыку.

Кибераддикция – зависимость от компьютерных игр. Основная функция компьютерных игр рассчитана на то, чтобы «окунуть» человека в мир самой игры, то есть оторвать его от реальности.

Человек наиболее подвержен игровой зависимости, поскольку события в компьютерных играх развиваются динамично, захватывая игрока, а сам процесс игры непрерывен. Разработчики компьютерных игр используют в своих продуктах развитое звуковое и видеосопровождение; решение различных логических задач; прохождение большого числа уровней и подуровней, а также множество тайных мест, которые являются своеобразной приманкой для игрока, так как он не может завершить процесс игры, не отыскав их все; возможность исправить любую ошибку, просто переиграв какое либо действие. Это все сделано для того, чтобы отстранить человека от восприятия окружающего мира, создать эмоциональную нагрузку, которая лежит в большинстве случаев привязанности к играм. Пройдя одну игру в том жанре, который привлек игрока больше всего, страдающий игровой зависимостью, будет искать и проходить игры в том же жанре. Наибольшую опасность представляют игры, основанные на насилии, так как они могут стать причиной развития чрезмерной агрессии.

Если говорить о методах лечения, то интернет–зависимых лечат также, как и заядлых игроков, при помощи успокоительных препаратов, курсов психотерапии, все зависит от степени тяжести заболевания. По словам психотерапевтов, для того, чтобы пациенты начали осознавать, что они на

самом деле нездоровы, что им нужна помощь специалистов, должно пройти время [1, 2].

Следствием долгого пребывания за компьютером являются: развитие всевозможного рода заболеваний, таких как истощение организма, нарушение психики, сна, зрения, заболевания связанные с ЖКТ, опорно-двигательной системой.

Стоит отметить тот факт, что в разумных пределах, работа за компьютером может быть полезной для человека: средство развивающее логику, внимание и мышление; можно открыть что-то новое для себя; узнать полезную и интересную информацию по множеству тем.

Современная медицина нашла полезное применение интернет-зависимости. Эта практика имеет нестандартный подход к использованию интернета во благо тем, кто страдает от других, более серьезных типов зависимостей, таких как наркотическая или алкогольная. Интернет-зависимость применяется для избавления от этих типов зависимостей, потому как в меньшей степени вредит здоровью человека, нежели чем наркотические и психотропные препараты, алкоголь и табакокурение. Другими словами, врачи заменяют одну из более серьезных зависимостей, на другую, менее вредную, но захватывающую. Весь процесс вытеснения проходит под чутким контролем специалистов.

Профилактика заболевания интернет-зависимости - это необходимое и комплексное мероприятие по предотвращению данного заболевания, которое направлено на то, чтобы уберечь человека от негативного влияния компьютера. Дело в том, что виртуальный мир более привлекателен для общения. В сети можно выстроить свой собственный мир, в котором хозяин – сам участник. В интернете можно не бояться быть осужденным, для застенчивых людей, это может стать путем повышения их самооценки. Наибольшая ответственность в вопросе обеспечения безопасности детей и подростков в интернете лежит на их родителях. Они должны быть информированы о том, какие опасности подстерегают их детей в сети. Запрещать пользоваться интернетом не стоит,

поскольку он является неотъемлемой составляющей общественной жизни, да и «запретный плод» слишком сладок. Необходимо установить внутрисемейные правила пользования интернетом и компьютером, куда включить ограничения по времени пребывания за компьютером или в интернете. Необходимо поощрять ребенка на общение со сверстниками, участвовать в организации его досуга, предлагать посещение различных кружков и секций. Ведь страдающему виртуальным миром человеку, надо показывать всю красоту окружающего мира. Но лучше всего развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроля и дисциплины, так как эти качества выступают помощниками во взрослой жизни.

В заключение хотелось бы сказать о том, что подростковый период – это период, который наиболее подвержен риску возникновения интернет-зависимости, так как этот период наиболее подвержен различным отклонениям в поведении. Актуальность исследования психологических последствий интернет-зависимости в подростковом возрасте определяется: во-первых, постоянным увеличением числа подростков, чрезмерно пользующиеся Интернетом (около 40% в настоящее время); Во-вторых, тем, что чрезмерное пристрастие к интернету разрушающе действует на состояние психики, и здоровья в целом, подростка; в-третьих, отсутствием глубоких исследований в этой области, так как до сих пор в русскоязычной литературе практически не рассматривается в качестве отдельной области изучения науки.

Нам жителям XXI века, трудно представить свою жизнь без компьютера. С достижениями ученых в области компьютеризации, развития компьютерной техники, мы не сталкиваемся с необходимостью ее использования практически каждую минуту. Сегодня трудно представить человека, который не владел бы навыками работы за компьютером. Компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни. Сегодня Интернет достиг пика популярности над всем, над телевидением, над радио, над другими средствами массовой информации. Он заменяет нам реальную жизнь.

Список литературы

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
2. Бабаева Ю. Д, Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журн. 1998.Т. 19 №1. С.89-100.
3. Войскунский А. Е. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова. М. 2002 С 235-250
4. Войскуновский А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке. Статья из: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1. - М.: Смысл, 2002, с.82-101.
5. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.
6. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М., Екатеринбург, 2000.
7. Чудова И.В. Особенности образа "Я" "Жителя Интернета" // Психологический журнал. 2002. Т.22. № 1. С.113-117.
8. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29.
9. Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора. Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых. Екатеринбург: У-Фактория, 2006. 272 с.