Автор: admin
24.07.2011 23:45 - Обновлено 30.10.2014 04:54

Как узнать об Интернет-зависимости?

Нельзя не признать, что информационная революция несет с собой не только новые решения и возможности, но и новые проблемы. О них в последнее время все чаще высказываются ученые. Так, например, термин **«Интернет-зависимость»** возник в США еще в конце 80-х годов прошлого века. Но именно в последние годы о нем говорят все чаще, в том числе и в нашей стране. Частично термин был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы Интернета путем ассоциации ее с характерными социальными и психологическими проблемами.

По мнению американского ученого Кимберли Янг, может наблюдаться от 1 до 10 симптомов, в которые входят чрезмерное время, проводимое в сети, увеличивающееся беспокойство при нахождении в реальном мире, ложь или скрывание количества времени, проведенного в киберпространстве или же вялое функционирование в реальном мире. Что в свою очередь может повлечь за собой социальную изоляцию, депрессию и даже распад семьи, неудачи в работе. По мнению специалистов, зависимости подвержены до 6% пользователей Интернета. Путем несложных математических подсчетов получается, что это около 30 миллионов человек.

Исследователи этой проблемы под термином «Интернет-зависимость» понимают большое количество **проблем поведения** и контроля над влечениями. Основные пять типов, которые были выделены в процессе изучения:

1. Киберсексуальная зависимость - непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Навязчивая потребность в Сети - игра в онлайновые азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
4. Информационная перегрузка (навязчивый Web-серфинг) - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
5. Компьютерная зависимость - навязчивая игра в компьютерные игры.

Как и у кого может возникнуть Интернет-зависимость? Неправильно полагать, что к этому расположены лишь дети и подростки. Надежда Большакова, кинорежиссер, автор документального фильма о сетевой зависимости, у которой компьютер появился лишь в 25 лет, говорит: «У меня не было нормальной жизни до того, как у меня не было компьютера и Интернета... Я не могу выйти в туалет, я не могу съездить к родителям, я все время сижу, и потребность в Интернете настолько сильна, что я могу сэкономить на хлебе, но купить себе какое-то новое "железо"».

И это не единственный подобный случай. Несмотря на то, что Интернет является идеальным исследовательским инструментом, у студентов появляются проблемы с учебой потому, что они посещают не относящиеся делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют с знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовке к экзаменам. Очень часто они не могут сами контролировать время, проведенное в Сети, и поэтому не высыпаются после ночей, проведенных в Интернете.

Браки, отношения между родителями и детьми и близкая дружба также становятся жертвами Сети. Время, проведенное с реальными людьми, зачастую становится меньше времени, проведенного в обществе компьютера. Вначале зависимость проявляется в том, что вместо занятий такими обычными делами, как стирка, уборка или посещение магазинов, люди сидят перед компьютером. Эти повседневные заботы игнорируются точно так же, как и забота о детях.

В целом, как показывает практика, Интернет-зависимость нередко появляется у взрослых, сформировавшихся людей. Хотя сами они зачастую склонны отрицать наличие у себя симптомов данной зависимости. Доктор Кимберли Янг разработала своеобразный тест, который помогает критически взглянуть на себя и **определить степень подверженности Интернет-зависимости**
:

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

По мнению исследователя, пациент считается Интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы. И хотя пока не существует официально утвержденных критериев для определения степени привязанности к Сети, во многих психиатрических клиниках и психологических центрах во всем мире и даже в России сегодня предлагается лечение зависимости от компьютера и Интернета наравне с пристрастием к наркотикам, алкоголю и так далее.

Причины появления Интернет-зависимости весьма банальны. Это прежде всего доступность информации, в том числе интерактивных зон и порнографических изображений; персональный контроль и анонимностъ передаваемой информации; и наконец внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он-лайн. Но, главное, безусловно, анонимность пользователя в Сети и возникающее в связи с этим чувство безнаказанности. Все это в совокупности может привести к следующим **основным видам Интернет-зависимости**:

1. Усиление различных отклонений от нормы, ложь и даже совершение криминальных действий типа просмотра и скачивания непристойных или же вовсе запрещенных картинок, которые широко распространены на многих сайтах.
2. Виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортней, чем в реальной жизни создает угрозу для успешности реальной жизни.
3. Интерактивные компоненты сети облегчают создание киберзависимости, которая негативно влияет на внутрисемейные отношения и стабильность семьи как таковой, что в первую очередь ведет к отдалению людей в реальной жизни.
4. Возможность создания альтернативных он-лайн персонажей, в зависимости от настроения и желания самого пользователя, что создает возможность уйти от реального мира с его эмоциональными проблемами (например, стресс, депрессия, беспокойство), или же от простых жизненных сложностей (обилие работы, проблемы в учебе, внезапная безработица, неполадки в семье).

Виртуальные сетевые технологии - как, впрочем, и любые другие - несут с собой не

только много преимуществ, но и целый букет неведомых доселе проблем. Однако прогресс остановить невозможно, и ясно, что, несмотря на заявления отдельных технофобов, виртуальная реальность, так или иначе, займет свое место в нашей жизни. Поэтому желаю всем жителям Сети использовать свой разум так, чтобы извлекать из новых достижений человечества максимум пользы и никогда не допускать, чтобы виртуальная сетевая реальность стала нам иллюзорной заменой реального мира - мира, наполненного запахами, красками, звуками,чувствами и любовью.

Автор - **Ольга Рахмеева**

Источник