

Интернет-зависимость подростков: признаки, причины, диагностика

**Бошук Сергей Викторович,
педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»**

Global Digital статистика пользования интернетом

Digital 2021: главная статистика по России и всему миру

18 марта 2021 | Eslon.ru



Понятие интернет-зависимости

▣ Интернет-зависимость:

- форма аддиктивного поведения;
- связана с неконтролируемым использованием интернета и навязчивым желанием вернуться в виртуальное пространство;
- проявляется в виде нарушений на психофизическом, индивидуально-психологическом уровнях и уровне социальных установок.

Факторы развития Интернет-зависимости

Внешние

Доступность

Особенности
воспитания и
семейных
отношений

Специфические
свойства
интернета

Внутренние

Психофизические

Слабость НС,
ригидность,
утомляемость,
симптомы
СДВГ

Индивидуально-
психологические

Эмоциональная
неустойчивость,
низкий самоконтроль,
робость, тревожность,
интровертированность

Социально-
психологические

Одиночество,
проблемы в
общении

Потребности, реализуемые подростками в цифровой среде

- получение информации;
- самостоятельность, независимость;
- личное пространство (privacy);
- самореализация и признание;
- компенсация своих чувств и комплексов;
- наблюдение или участие в жизни других;
- самопринятие;
- общение, принадлежность к группе по интересам, любовь;
- обладание;
- познавательные потребности.



Айвен Голдберг

Симптомы интернет-зависимости

- 1) Количество времени, которое нужно провести в интернете для достижения удовлетворения, заметно возрастает;
- 2) Если человек не увеличивает количество времени нахождения в интернете, то удовлетворение заметно снижается;
- 3) Прекращение или сокращение времени нахождения в интернете приводит пользователя к плохому самочувствию

«Искать медицинское обоснование любого поведения и включать его в психиатрическую номенклатуру — нелепо. Тогда вы должны говорить о людях, которые зависимы от чтения книг» (А. Голдберг)



Кимберли Янг

Первый опросник интернет-зависимости (1998)

- Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнёром?
- Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
- Проводите ли вы в сети больше трёх часов в день?
- Качаете ли вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?
- Считаете ли вы, что с человеком легче общаться онлайн, нежели лично?

Виды интернет-зависимости, выделенные К. Янг (1999):

- Киберсексуальная зависимость, связанная с навязчивым посещением порносайтов.
- Зависимость от онлайн-отношений.
- Зависимость от онлайн-шопинга.
- Зависимость от онлайн-ставок.
- Информационная зависимость, связанная с навязчивым использованием поисковых сервисов и баз данных.
- Зависимость от компьютерных игр.

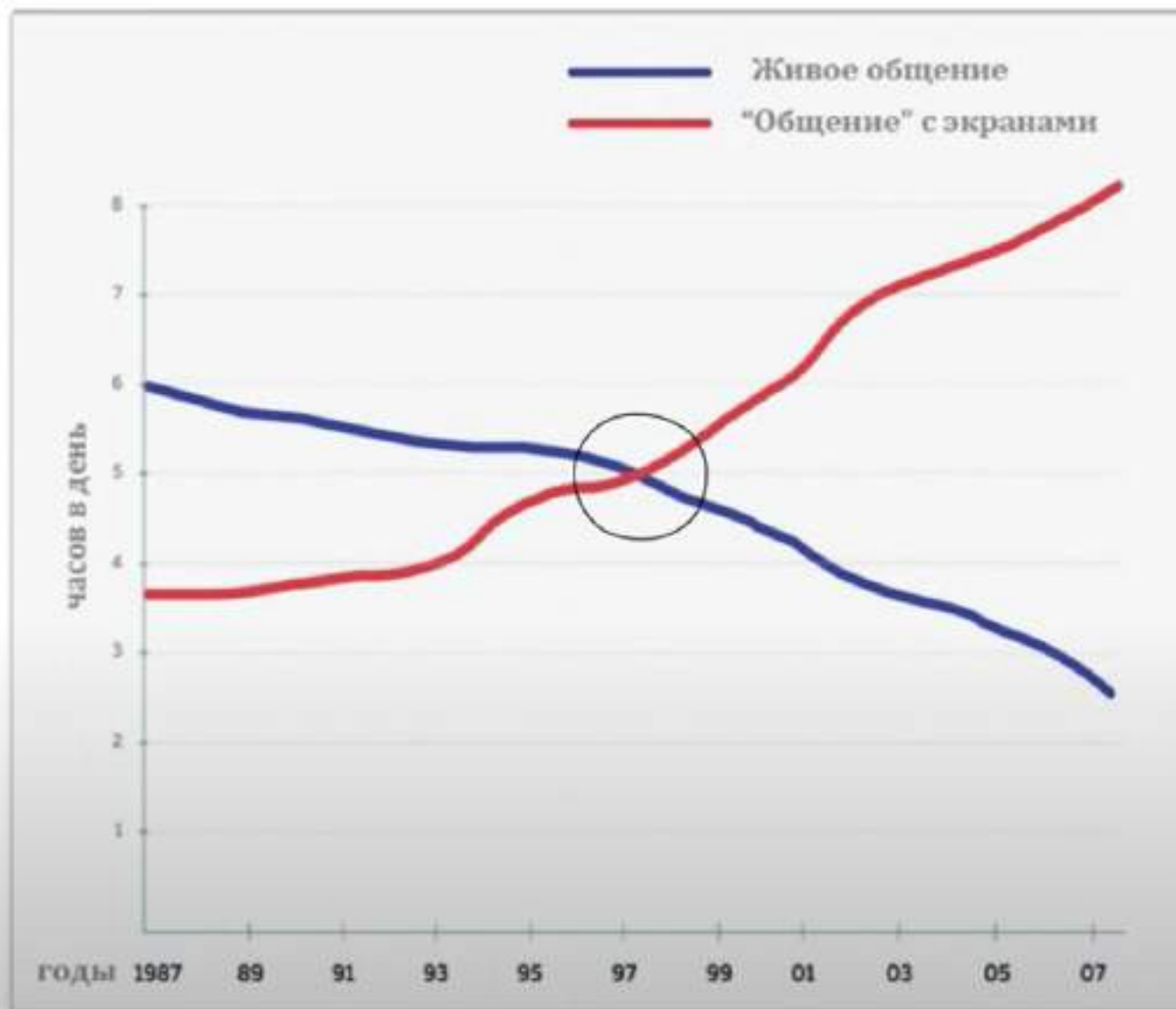


Джон Сулер

Понятие киберзависимости (1999)

- зависимость от виртуальной среды

Эффект растормаживания в сети – люди более раскрепощенно говорят и делают в сети то, чего бы не сделали в реальности.



1. Интернет-зависимость **считается заболеванием** в Австралии, Китае, Японии, Индии, Италии, Южной Корее и Тайване.
2. У человека нарушаются психическая, социальная и психофизиологическая деятельность.
3. Отмечаются психологические проблемы:
 - **в когнитивной сфере** - нарушения внимания, ухудшение памяти, снижение когнитивного контроля;
 - **в эмоциональной сфере** - депрессивные состояния, эмоциональная неуравновешенность, враждебность;
 - **в волевой сфере** – снижение контроля над действиями и временем;
 - **в ценностной сфере** – подмена реальных ценностей виртуальными;
 - **в мотивационной сфере** – снижение мотивации к достижениям, противоречивость мотивов.

Стадии формирования зависимости

- 1) *Легкая увлеченность* (положительное подкрепление)
- 2) *Увлеченность* (бегство от реальности)
- 3) *Зависимость* (замещение виртуальным миром реального)
- 4) *Привязанность* (угасание зависимости, но сохранение связи)

Признаки интернет-зависимости

- выраженное нежелание отвлекаться;
- раздражительность из-за отвлечения;
- неспособность контролировать время, проведенное в интернете (игры, приложения, соцсети);
- быстрый расход денег на игры, программы, приложения, ставки, донаты;
- заброшенность домашних дел, обязанностей, учебы;
- сбитый график питания и сна, пренебрежение своим здоровьем, внешним видом и гигиеной;
- злоупотребление кофе, энергетиками и другими стимуляторами;
- прием пищи без отрыва от экрана;
- эмоциональный подъем или даже эйфория во время доступа;
- раздражение либо угнетение, чувство пустоты, депрессии при отсутствии доступа;

Признаки интернет-зависимости

- интерес к общению с окружающими на темы, связанные с компьютером, интернетом и т.д.;
- подросток предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в виртуальной среде.
- первым делом с утра - проверка любимых сайтов, а также постоянно в течение дня и последним делом перед сном;
- использование интернета в качестве опоры для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии, для бегства от проблем и негативных эмоций;
- подмена других занятий;
- потеря смысла реальной жизни;
- изоляция от группы сверстников.

Для склонных к интернет-зависимости подростков характерны:

- 1) Типы акцентуаций – истероидный, шизоидный, неустойчивый, эпилептоидный;
- 2) Повышенный уровень враждебности и агрессивности;
- 3) Экстернальный локус контроля жизненных ситуаций;
- 4) Повышенный уровень общего переживания одиночества;
- 5) Живые люди для зависимого – препятствие;
- 6) Наличие компульсивных симптомов;
- 7) Синдром отмены.

Причинами интернет-зависимости могут выступать:

- Стрессы из-за частых ссор в семье, развода или смерти родителей;
- Гиперопека со стороны родителей;
- Недостаток внимания к себе;
- Отсутствие взаимопонимания со сверстниками;
- Застенчивость;
- Агрессия со стороны сверстников

3 группы факторов риска интернет-зависимости (А. Личко, В. Битенский)

- Биологические (особенности организма)
- Социальные (влияние окружения)
- Психологические (склад характера и отношений)

Диагностика интернет-зависимости

1) Шкала интернет-зависимости С. Чена (CIAS) в адаптации В. Л. Малыгина и К. А. Феклисова

Приложение 1

Шкала Чена

Вы пользовались Интернетом в течение последних 6 месяцев?

ДА (Пожалуйста, продолжите заполнение пунктов теста Ч.II)

НЕТ (Остановитесь на этом, пожалуйста)

Инструкция: Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте галочкой (☑) тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта.

- 1: совсем не подходит
- 2: слабо подходит
- 3: частично подходит
- 4: полностью подходит

	Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Диагностика интернет-зависимости

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. Пребывая вне сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Я стараюсь тратить меньше времени в Интернете, но безуспешно. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получать то же удовлетворение, что и раньше. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, что ночью сидел в Интернете. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Диагностика интернет-зависимости

2) Методика диагностики зависимости от интернета К. Янг (адаптация В. Лоскутовой)

Никогда Редко Регулярно Часто Постоянно

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?

2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?

3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?

4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?

5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?

6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?

7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

	Никогда	Редко	Регулярно	Часто	Постоянно
1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?					
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?					
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?					

Диагностика интернет-зависимости

38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?

39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?

40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. Ответы на каждый из вопросов теста оценивают по 5-балльной шкале: *никогда или крайне редко* — 1 балл, *иногда* — 2 балла, *регулярно* — 3 балла, *часто* — 4 балла, *постоянно* — 5 баллов.

ПОДСЧЁТ РЕЗУЛЬТАТОВ: 20–49 баллов — обычный пользователь Интернета, 50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, 80–100 баллов — интернет-зависимость.

Диагностика интернет-зависимости

3) Скрининговая диагностика компьютерной зависимости Л. Юрьевой и Т. Ботьбот

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?				
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?				
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?				
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне				

Диагностика интернет-зависимости

<p>8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?</p>				
<p>9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?</p>				
<p>10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?</p>				
<p>11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?</p>				

Диагностика интернет-зависимости

Другие:

- Тест интернет-зависимости Кулакова;
- Тест Такера на выявление игровой зависимости (адаптация для несовершеннолетних Коныгиной И.А.).
- Тест на интернет-аддикцию для подростков Никитиной, Егорова (модификация Коныгиной И.А.).