

A person in a blue suit is running through a digital tunnel. The background is filled with binary code (0s and 1s) in shades of blue and cyan. The person is in the foreground, running towards the viewer, with a bright blue light trail behind them. The overall scene is futuristic and digital.

Психологические аспекты Интернет-зависимости

Педагог-психолог Чунихин Ю.А.

Зависимое поведение (аддикция)

является разновидностью девиантного поведения, когда возникает непреодолимая и неконтролируемая тяга к чему-либо. В результате личность теряет свободу и сужаются её интересы.



Психологический портрет зависимой личности:

- заниженная самооценка;
- неуверенность в себе;
- высокая тревожность и ригидность;
- низкий уровень самоконтроля и самораскрытия.

Почвой для возникновения психологической зависимости являются *нерешённые жизненные проблемы и неудовлетворённые потребности.*

Зависимое поведение является способом **УХОДА ОТ ПРОБЛЕМ.**



Что делает Интернет притягательным в качестве средства «ухода» от реальности?

- **возможность анонимных социальных интеракций** (здесь особое значение имеет чувство безопасности при осуществлении интеракций, включая использование электронной почты, чатов, ICQ и т.п.)
- **возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью** (в том числе возможность создавать новые образы "Я"; вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире)
- **чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям** (нет необходимости удерживать внимание одного собеседника – т.к. в любой момент можно найти нового)



По мнению отечественных психиатров, среднестатистические показатели по России о наличии Интернет-зависимости находятся в пределах **4-6%**.

Однако по нашим исследованиям (2012 г.), признаки Интернет-зависимости наблюдались у **12%** старшеклассников по следующим критериям:

- **продолжительность посещения on-line более 3-5-ти часов в день;**
- **трудности во временном контроле;**
- **наличие проблем с учёбой, ложь;**
- **эмоциональный дискомфорт при отсутствии возможности доступа к «сети».**

