АНАЛИЗ
на
данни от проведено анкетно проучване по темата:
„Интернет зависимост” , 2016 година.

Проблемното ползване на интернет е въпрос, който все повече засяга нашето общество. В здравеопазването, първостепенно значение придобива профилактиката на социално - значимите заболявания. Въпреки, че понастоящем у нас няма ясни данни за разпространението т.н. зависимост към интернет, това не омаловажава неговата значимост, особено за подрастващото поколение.

Според проучване на Националния център за изследване на общественото мнение, 91% от учениците ползват интернет между 3 и 6 часа дневно, а през ваканциите 11% от тях прекарват най-много време пред мониторите след полунощ.

Интернет е уникална компютърна технология с мощен социализиращ ефект, което вероятно се дължи на няколко основни причини:

- Хората прибягват към услугите на интернет, за да улеснят своя социален живот. Много по-лесно, неангажиращо и евтино е да се видят приятели пред монитора, отколкото да осъществят контакт лице в лице;
- Много по-вероятно е да се срещне човек, с когото се установява съвместимост и едновременно с това отпада необходимостта да се полагат усилия за съобразяване с него;
- Мрежата предлага много и разнообразни форуми, което улеснява получаването на информация и прави лесно социалното общуване между хора, намиращи се на хиляди километри един от друг. Интернет се превърна в такъв феномен, защото можем да го ползваме и докато сме в движение през смартфон или таблет.

Кога говорим за интернет зависимост?

Според най-разпространеното определение **интернет зависимост** е натрапчиво желание да влезеш в Мрежата и неспособност да излезеш навреме оттам. За пръв път това състояние е описано в средата на 90-те години от нюйоркския психиатър д-р Айвън Голдбърг. В САЩ е създаден и първият Център по интернет зависимост под ръководството на проф. Кимбърли Йънг от Питсбургския университет. Списъкът с видовете нехимически зависимости е попълнен с компютърната такава, но не всички специалисти са съгласни с класифицирането на IAD и като психическо разстройство. Според някои терапевти това не е самостоятелно заболяване, а симптом за сериозни проблеми на пациента като депресия или затруднения в общуването. Други твърдят, че тъкмо пристрастяването към виртуалното пространство води до самоизолация, а оттам - към депресия и други опасни последици за психическото и физическото здраве на нетохолиците. Националният център по безопасен интернет споделя това определение – пристрастяването към интернет е по-скоро признак на реален проблем в живота на човек, вместо източник на такъв.

Обобщавайки всички модели на зависимост, а именно психо-социалния, биопсихосоциалния, генетичния и психо-фармакологичния, Ричард Тайрер заключава, че: *„Зависимостта е субективна загуба на контрол, причинена от повтарящо се излагане на обект, субект или поведение, при което зависимото лице използва зависимостта, за да задоволи психологически липси като социално взаимодействие, стрес или натоварване и тази зависимост е толкова силна, че преобладава в неговия живот и е в ущърб на всичко останало, включително приятели, семейство, работа и здраве.“* (Tyrer 2008).

Според д-р Иван Бонев (4), нивото на пристрастяване към интернет у подрастващите на възраст 9-17г. е два пъти по-високо от това при над 17 -годишните, което се обяснява със следните причини:

- Малолетните момичета и момчета не разполагат с когнитивни (познавателни) и емоционални способности, необходими за личностов самоконтрол, тъй като фронталният кортекс и други невробиологични системи, отговорни за контрола на моторната и емоционалната регулация, не са напълно развити.
- Подрастващите са въвлечени в по-висока степен в интернет-игри, отколкото другите възрастови групи. Онлайн игрите са полезни, защото предлагат сетивна стимулация и забавления. Рискът е в това, че създават илюзорни възприятия за развиване на принадлежност, компетентност и сила, които се изграждат само в реалния живот.
- Високите учебни изисквания не оставят достатъчно време за извънучебни занимания, които да насърчават лични и социални компетентности.
- Учителите не винаги оказват адекватна подкрепа при прилагането на програми за превенция. Поради липса на достатъчно време, има малка вероятност такива програми да бъдат включени в дневното учебно разписание.

Постановка и методи

С **ЦЕЛ** установяване нивото на интернет зависимост сред учениците от 5 и 6 клас на гр. Смолян, в периода февруари - март 2016 година проведох анонимна анкета сред 172 ученици, като използвах теста, разработен от директора Питсбъргския университет Кимбърли Йънг.

Резултати и обсъждане

Според Йънг потребителят може да бъде идентифициран като зависим, ако за 12-месечен период на наблюдение покрива четири или повече от следните критерии:
А. Преживява чувство на прекомерна въвлеченост в интернет (мисли за Мрежата, докато не я ползва).
Б. Потребност да увеличава времето на ползване, за да поддържа нивото на удовлетвореност, която получава от ползването на интернет.
В. Невъзможност да контролира това ползване.
Г. Преживява чувства на безпомощност и раздразнителност, когато се опитва да прекъсне или да прекрати ползването.
Д. Ползва интернет като начин за избягване на свои проблеми или за разведряване на лошото си настроение (безпомощност, вина, тревожност, депресия).
Е. Заблуждава (лъже) членове на семейството си или приятелите си, за да прикрие степента на въвлеченост в интернет.
Ж. Изложил е на риск или е приел, че ще загуби значими взаимоотношения, работа, възможности за образование или професионално развитие, заради интернет.
З. Продължава да се връща към ползването на интернет дори и след като е похарчил ексцесивна сума пари или онлайн-бонуси.
И. Преживява симптоми на отнемане (депресивност, тревожност), когато е извън Интернет (офлайн).
К. Пребивава онлайн по-дълго, отколкото първоначално е възнамерявал.

Какво сочат резултатите от анкетното проучване на децата?

49 от анкетираните ученици (28,5 %) попадат в рисковата група, тъй като често или винаги пребивават по-дълго в интернет, отколкото са възнамерявали (Таблица 1).

Таблица 1



28 от децата (16,3 %) споделят, че често пренебрегват домашните си задължения, за да прекарат повече време във виртуалното пространство (Таблица 2), а 43 момичета и момчета (25%) отлагат във времето изпълнението на поставена им задача, предпочитайки да проверяват съобщенията в социалните мрежи (Таблица 3)

Таблица 2



Таблица 3



68 от запитаните петокласници и шестокласници (39,5%) трудно контролират времето си в интернет и често отлагат за по-късно излизането си от мрежата (Таблица 4).
Дългият престой във виртуалното пространство води до негативна реакция у родителите на 41 деца (23,8 %)- Таблица 5. Поради тази причина 25 от анкетираните ученици (14,5%) заблуждават членовете на семействата и приятелите си за времето, прекарано в интернет – Таблица 6, а 24 от тях (14%) признават, че често не си доспиват заради сърфиране в мрежата до късно през нощта – Таблица 7.

Таблица 4



Таблица 5



Таблица 6

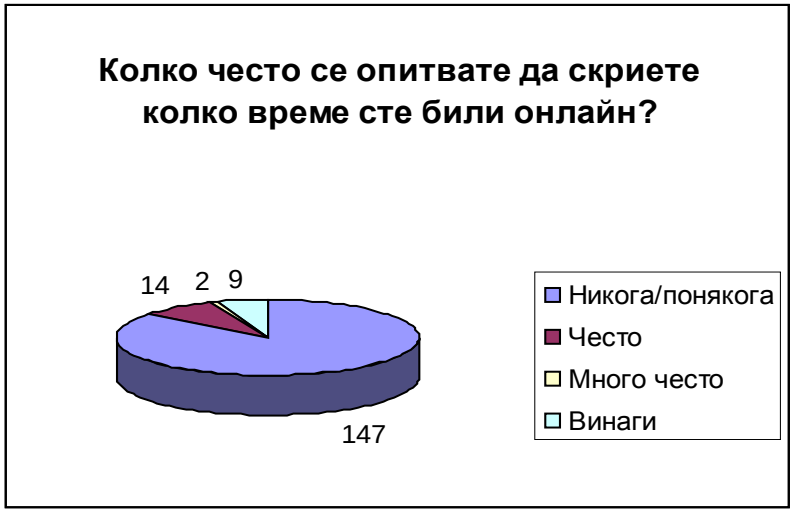


Таблица 7



Дългият престой пред монитора намалява времето за подготовка на уроците. 16 от анкетираните (9,3%) признават, че продуктивността и представянето им в училище страдат заради интернет – Таблица 8, а 20 (11,6%) споделят, че дори са получили по-слаби оценки по същата причина – Таблица 9.

Таблица 8



Таблица 9



Според Йънг риск от зависимост има и когато интернет се ползва като начин за избягване на личните проблеми и за разведряване на лошото настроение. Резултатите от

анкетното проучване сочат, че 31 от учениците (18 %) изтласкват тревожните си мисли с успокояващи мисли от интернет – Таблица 9.

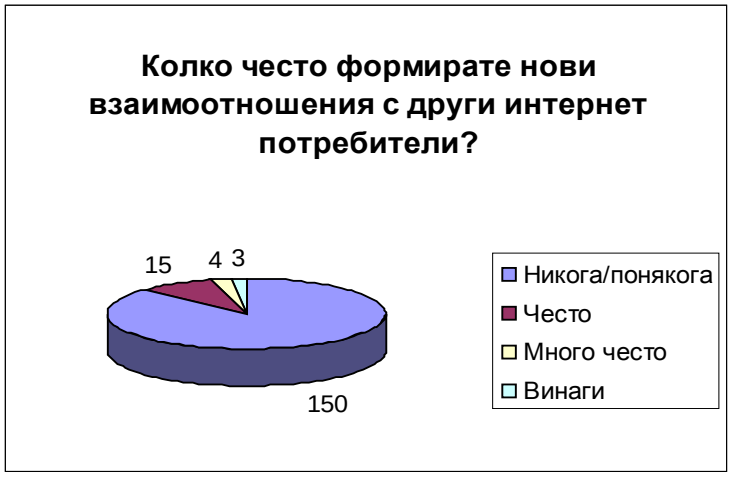
Таблица 9



Общуването в мрежата се характеризира с по-ниско ниво на отговорност. Това от една страна би могло да стимулира повече откритост и искреност, а от друга страна позволява контактът да бъде прекъснат по всяко време без да се иска съгласието на другия. Често участниците в мрежата формират социални групи на основата на чат или форум например, със свои ценности, норми, език и символи, идентифицирайки се с тях и чувствайки се принадлежни в групата. Така си осигуряват от една страна необходимата социална подкрепа, а от друга - имат възможността да формират и поддържат желания от тях „Аз-образ". Всичко това обаче понякога създава условия за така наречената интернет-зависимост. В психологически план тя има негативно влияние върху поведението и дейността на човек. На нея може да се гледа като на възможност за задоволяване на важни потребности – от социална подкрепа, от признание, от доказване, от приемане от групата, от поемане на по-висок риск и изява. Като причина за възникване на интернет-зависимост много изследвания сочат усещането на самота, липсата на истинска принадлежност, социална изолираност в реалното обкръжение на индивида. Друга причина по важност е възможността за задоволяване на съществени социални потребности, за които при реално общуване са налице много затруднения. Значение за възникване на интернет-зависимост има възможността чрез този вид общуване да се получи необходимата емоционална подкрепа. Освен всичко това установяването на контакти е много по-лесно и безболезнено, отколкото при живите разговори и често може да служи като компенсация на реалното общуване (5).

Анализът на данните от анкетното проучване сочат, че 22 (12,8%) от смолянските петокласниците и шестокласници имат интерес към формирането на нови взаимоотношения с други интернет потребители – Таблица 10.

Таблица 10

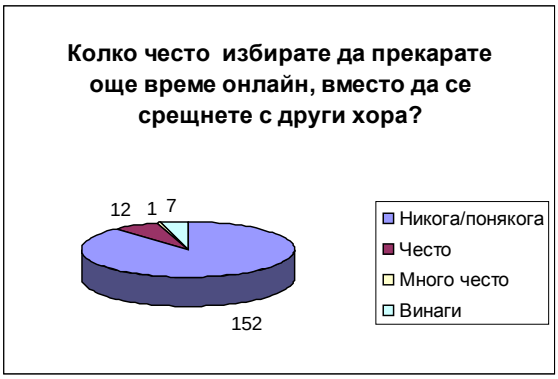


Избор на общуването в интернет пред реалните срещи и разговори с близки и приятели изразяват приблизително равен брой респонденти (18 и 20), което представлява около 11 % от анкетираните – Таблица 11 и Таблица 12.

Таблица 11



Таблица 12



32 (18,6 %) от учениците споделят, че без интернет животът им би бил скучен, празен и безрадостен – Таблица 13.

Таблица 13



Според Йънг при диагностициране на интернет зависимост трябва да се вземат предвид и допълнителни симптоми – чувства на свръхангажираност с интернет (например мисли за предходна онлайн дейност или очакване на следваща онлайн сесия). Анализът от данните на свързаните с тези казуси въпроси показва в **таблица 14,** че 35 от анкетираните (20,3 %) се улавят да мислят за това кога ще бъдат отново онлайн. При 18 от тях това се случва често, при 3 – много често, а при 14- винаги . 15 от анкетираните ученици (8,7 %) признават, че когато са офлайн се чувстват разсеяни, или си представят, че са онлайн. При 10 това се случва често, при 1 – много често, а при 9 – винаги **(таблица 15)**.

Таблица 14



Таблица 15



Друг обезпокоителен момент според Йънг е чувството на безпокойство, депресираност или раздразнителност у човек, опитващ се да намали или да спре ползването на интернет. Според данните от направената анкета, такива емоции изпитват 17 (9,9%) от смолянските ученици – Таблица 16. Явно осъзнали по-дългия си престой в мрежата, 37 (21,5%) от анкетираните са правили опити да контролират онлайн престоя си, но неуспешно – Таблица 17.

Таблица 16



Таблица 17



Липсата на самоконтрол е нещо съвсем естествено за учениците на възраст от 9 до 17 години. Естеството на пубертета обяснява факта, че 18 (10,5%) от анкетираните смолянски момичета и момчета често реагират отбранително, когато трабва да отговорят

както правят онлайн – Таблица 18, а 33 (19,2%) признават, че дори викат или реагират с раздразнение, ако някой ги безпокои, докато са онлайн – Таблица 19.

Таблица 18



Таблица 19



Понастоящем, критериите на Йънг широко се използват в различни инцидентни проучвания и дори се предлагат за онлайн самооценка на проблемно ползване. Като цяло обаче, те не са прецизирани и могат да доведат до свръхдиагностициране на случаи с проблемно ползване.

Някои от критериите разработени от Йънг, се използват и в терапията на различни поведенчески зависимости, въпреки че първоначално не са включени в международните класификации на заболяванията.

Здравни рискове:

Дългият престой пред монитора и работа с компютъра може да се окаже фактор с негативно влияние върху здравето на ученика.

- **Зрение -** Непрекъснатото взиране в екрана, смяната на погледа от екрана към клавишите предизвикват зрителна умора и зрителни нарушения. Промените в акомодацията (способността за виждане на предмети на различни разстояния) започват след 20-25 минути работа с компютър, а след 40 минути са значителни. Проучвания показват, че голяма част от учениците след работа с компютър се оплакват от обща и

зрителна умора, неприятно усещане в очите - парене, сухота, трептене. Според експерти на Световната здравна организация най-тежките последици са свързани с възможността за развитие на късогледство със скорост 1 диоптър за година.

- **Централна нервна система -** Значително нараства натоварването на централната нервна система, която е в процес на съзряване и е уязвима. Нарушенията могат да се появят по-рано в сравнение с възрастните. Установяват се общи оплаквания като главоболие, сънливост, отпадналост, и повишена раздразнителност. При по-силна зависимост се наблюдават: нарушения в съня, екстремна умора,както и употреба на психостимуланти (осигуряващи бодърстване).
- **Опорно-двигателна система –** Най – честите оплаквания са за болки в гърба, раменете, врата и краката, схващане на пръстите. Те се дължат на принудителната работна поза, извършване на еднообразни, многобройни движения на горните крайници (предимно китките и пръстите), голямо статично натоварване. Прекомерната употреба на интернет води и до повишен риск от развитие на синдром на карпалния тунел – болки в ръката, държаща компютърната мишка. Липсата на достатъчно движение и неправилното телосложение по време на работа с компютър могат да окажат отрицателно въздействие на все още формиращия се гръбначен стълб и да доведат до деформацията му, а също и до нарушаване на телесната стойка.
- **Други опасности -** При работа на компютрите, в учебните помещения се формират специфични условия на околната среда - различни видове излъчване от дисплеите, статично електричество и електростатично поле, йонизация на въздуха, шум, повишена температура на въздуха. Наличието на електростатично поле води до увеличаване концентрацията на праха близо до екрана. Открива се озон около и малко над пределните допустими концентрации.

Заключение:

17 % от анкетираните ученици са в риск от интернет зависимост, но нивото им на евентуална пристрастеност не би могло да се определи само с настоящия тест, без допълнителни изследвания. Използваната тестова форма на д-р Йънг не дава яснота какво точно кара младите хора да стоят часове в интернет:

- комуникацията в социалните мрежи
- онлайн игрите или хазартни такива
- нуждата от по-голяма информираност по различни теми
- тегленето на филми и музика
- посещаването на порно сайтове

Учениците са рискова и уязвима група, тъй като имат непрекъснат и лесен достъп до интернет и гъвкав дневен режим. От друга страна, точно тези специфики дават възможност за ранно идентифициране и предотвратяване на разглеждания проблем, посредством най-удобния и лесен за изпълнение подход, базиран на познанието - образователния подход (образованието, предварителните проучвания за даден проблем и набелязването на мерки за предотвратяването му са по-евтини от терапията). Също така е необходимо родители, настойници, училищен персонал и работодатели, да се образоват не само за рисковете от видеоигрите, хазарта и сексуалното поведение онлайн, социалните мрежи, а и за здравните рискове при дългия престой пред монитора.

Литература:

1. «Изследване на физическото здраве и навиците при употреба на компютър сред варненските ученици» - д-р Свилен Енев и д-р Мариана Кънева.
2. Проучване на Националния център за изследване на общественото мнение 2011г.
3. «Обзор върху феномена зависимост на децата и юношите от компютърни и видео игри», Явор Кардалев.
4. «Проблемното ползване на интернет», д-р Иван Бонев.
5. „Общуването чрез интернет в психологически аспект”, Александра Заркова – клиничен психолог и холистичен психотерапевт. Нейна публикация на адрес: http://az-therapy.blogspot.bg/2008/08/blog-post.html
6. http://www.safenet.bg/bg/risks/195-pristrastyavane

Изготвил:
ст. експерт в отдел „ПБПЗ” при РЗИ – Смолян
Светлана Стефанова