

г-р Улан Бонев

Проблемното назоваване
на Интернет



д-р ИВАН БОНЕВ

ПРОБЛЕМНОТО ПОЛЗВАНЕ НА ИНТЕРНЕТ

/МОЖЕМ ЛИ ДА ГО РАЗПОЗНАЕМ И
КАК ДА СЕ СПРАВИМ С НЕГО/

2014

*Посвещавам книгата на моя син Димитър,
който много обича компютърните игри в
Интернет!*

ISBN 978-954-2987-08-6

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

УВОД 5

**ГЛАВА ПЪРВА ПРОБЛЕМНО ПОЛЗВАНЕ
НА ИНТЕРНЕТ – ТЕОРЕТИЧНИ АСПЕКТИ..... 12**

**ГЛАВА ВТОРА ПРОБЛЕМНО ПОЛЗВАНЕ
НА ИНТЕРНЕТ – ИДЕНТИФИЦИРАНЕ И
СОЦИАЛНИ ИЗМЕРЕНИЯ..... 71**

**ГЛАВА ТРЕТА ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ
НА ПРОБЛЕМНОТО ПОЛЗВАНЕ НА
ИНТЕРНЕТ.....100**

**ГЛАВА ЧЕТВЪРТА НАСОКИ ЗА
ПРЕВЕНЦИЯ НА ПРОБЛЕМНОТО
ПОЛЗВАНЕ НА ИНТЕРНЕТ..... 128**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 138

БИБЛИОГРАФИЯ..... 140

ПРИЛОЖЕНИЕ..... 150

ЗА НУЖДАТА ОТ ТАЗИ КНИГА

Проблемното ползване на Интернет е въпрос, който все повече засяга нашето общество. В здравеопазването, първостепенно значение ще придобива профилактиката на социалнозначимите заболявания и зависимостта от Интернет е едно от тях. Въпреки че понастоящем у нас няма ясни данни за разпространението на този проблем, това не омаловажава неговата значимост, най-вече за подрастващото поколение.

В настоящата монография представям в допълнен вариант дипломната работа, която защитих във Факултета по обществено здраве към Медицинския университет – София през 2014г., с научен ръководител проф. д-р Елена Шипковенска, дмн и рецензент доц. Николай Попов, дм, на които изказвам благодарност за проявеното внимание.

Книгата дава систематизирана информация за психичните проблеми при ползването на Интернет и представя адаптиран въпросник за разпознаване на проблемното ползване.

Тя би могла да бъде полезна в ежедневната работа на учителите и здравните работници, както и да предизвика интерес сред широк кръг читатели.

Авторът
София, 06.03.2014 г.

У В О Д

Съвременното общество неизбежно се превръща в *информационно общество*. Някои от признаците, които бележат осъществяването на този преход са:

- използване на информационни и комуникационни технологии в почти всички икономически и социални сфери;
- висока заетост (над 50%) на работещото население в сферата на услугите;
- намаляване на масовото производство и закриване на част от големите индустриални компании;
- глобализация, в която разстоянията не са определящ фактор за социалното общуване.

Най-общо, изграждането на информационното общество се характеризира с преразпределение на наличните материални, културни, научни и властови ресурси, при което ключово значение има начинът за обработка, обмен и съхранение на информацията. Налага се необходимост от създаване на нови технологии, които да обслужват този процес. Една от авангардните разработки в тази насока е *Интернет*.

За отправна точка в изграждането на Интернет се приема датата 29^{-ти} октомври 1969, когато Агенцията за сложни изследователски проекти (*Advanced Research Projects Agency, ARPA*) към Департамента на отбраната на САЩ, провежда демонстрация на комуникация между компютри на Калифорнийския университет и Стенфордския изследователски институт в Сан Франциско, посредством обмен на единични пакети (групи) от данни. Мрежата от свързани компютри впоследствие се разраства и става известна под името ARPANET, която на практика е прототипът на Интернет.

Съвременното название „Интернет“ се появява през 1983г.

Първоначалната идея при нейното създаване е да се предложи способ за улеснен обмен на научна информация, в затворен кръг от академични и военни институции. Осъзнаването на факта, че тази нова технология дава възможност за споделяне на информация в световен мащаб, за общуване и за развлечение, довежда до нейното глобализиране и превръщане в мощен социален инструмент за промени в начина на живот за голяма част от хората по света.

От 1993г. започва епохата на www (World Wide Web, с превод на български - Световно разпространена мрежа или Световна „паяжина“). Системата www е в основата на Интернет и осигурява много от предлаганите услуги.

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; във всеки един момент може да потърсиш нов потребител;

- предлагат се много и разнообразни форуми, което улеснява получаването на информация и социалното общуване между хора, намиращи се на хиляди километри един от друг.

страна	население	потребители	% от населението	увеличение от 2000 до 2012г.
Китай	1 338 612 968	360 000 000	26.9 %	1500.0 %
САЩ	307 212 123	227 719 000	74.1 %	138.8 %
Япония	127 078 679	95 979 000	75.5 %	103.9 %
Южна Корея	48 508 972	37 475 800	77.3 %	96.8 %
Индия	1 156 897 766	81 000 000	7.0 %	1 520.0 %
Велико- британия	61 113 205	46 683 900	76.4 %	203.1 %
Русия	140 041 247	45 250 000	32.3 %	1 359.7 %
Иран	66 429 284	32 200 000	48.5 %	12 780.0 %
Канада	33 487 208	25 086 000	74.9 %	97.5 %
Виетнам	88 576 758	21 963 117	24.8 %	10 881.6 %
България	7 037 935	3 589 347	51.0%	няма данни
В света	7,017,846,922	2,405,518,376	34.3 %	566.4 %

Таблица 1. Първите десет държави с най-голям брой Интернет потребители и мястото на България.

На сайта на Internet World Stats може да се види, че България е на 72-ра позиция. Изпреварват ни държави като Виетнам, Гана и Танзания, но сме по-напред от Сърбия, Афганистан и Албания.

Източник: Internet World Stats. Copyright © 2012, Miniwatts Marketing Group. All rights reserved.

От една страна, Интернет открива алтернативни и независими възможности за удовлетворяване на разнообразни личностови потребности (познание, приятелство, общуване, принадлежност и афилиация, конкуриране, одобрение, уважение, признание и интимност), но от друга страна, поставя нови и непознати предизвикателства пред човешката психика.

Всеки ден нови потребители „влизат“ за първи път в Интернет и може би всеки ден някои от тях осъзнават, че биват „впримчвани“ така, че трудно могат да се освободят от негативните аспекти на нейното влияние.

Идеята, че у даден индивид може да се прояви проблем при ползване на Интернет така, както при употреба на психоактивно вещество, се оценява противоречиво и поражда научни дискусии, и изследвания в тази насока. Известно е, че колкото повече хора консумират алкохол или играят хазарт, толкова повече хора ще имат психични и поведенчески проблеми, свързани с алкохола или хазарта. На базата на това заключение логично може да се предположи, че при ползването на Интернет от толкова много хора, също е вероятно да се проявят психични и поведенчески проблеми.

Различни проучвания представят данни, че някои хора проявяват психична дисфункция и преживяват негативни последствия при ползване на Интернет. Всеки шести студент в САЩ и всеки четвърти студент в Австралия споделя, че има познат, който е пристрастен към Интернет.

Реалните негативни последствия от проблемното ползване на Интернет имат широк социален отзвук и закономерно водят до идеи за лечение на този проблем. Първият специализиран Център за превенция и консултиране на зависимост към Интернет (Center for Internet Addiction Prevention & Counseling) се създава в Южна Корея през 2002г. В Пекин се разкрива клиника за лечение на зависимост към Интернет, която за кратко време увеличава своя стационар от 40 на 300 болнични легла. В Германия функционира специално селище за подпомагане на деца, пристрастени към Интернет. В Париж, от 2002г., има специализирано болнично отделение за Интернет-зависимост, което поема 200 пациенти годишно. Университетската болница в Тайван, има клиника, специализирана за лечение на проблемно ползване на Интернет. Не на последно място, първата

клиника за детоксикация от пристрастяване към видеоигри, е открита в Амстердам.

Различните публикации в тази насока биха могли да се игнорират като прояви на поредната медийна сензация, но **социалната значимост** на проблема поставя необходимостта от неговото научно обсъждане и изучаване.

Актуалността на поставения изследователски въпрос се обуславя от липсата на общоприета дефиниция и единни критерии за идентифициране и оценка на констелацията от психични и поведенчески проблеми, кореспондиращи с ползването на Интернет. Засега, проблемното ползване на Интернет официално не се счита за психично разстройство, но в петото издание на Диагностичния и статистически наръчник на психичните разстройства (DSM), публикувано през 2013г. от Американската Психиатрична Асоциация (АРА), за първи път се появи диагностичната категория *разстройство, свързано с Интернет игри*, включена в трети раздел²⁴. Тази категория е разграничена от зависимостта към онлайн-хазарт, а изследванията ще покажат дали има достатъчно невропатологични и клинични прилики с други зависимости или трябва да бъде обособена като несвързано с вещество пристрастяване.

Проучване на проблемното ползване у нас

Първата публикация по този въпрос се появява в списанието „Психологични изследвания“ през 2003г., в която авторите правят теоретичен обзор на възможните поведенчески дисфункции поради „нездравословна употреба“ на Интернет⁹.

Втората публикация (2008г.) е посветена на семейството и училището, които следва да бъдат ангажирани по-голяма степен с компютърните

занимания на младите хора, за да се преодолеят негативните страни при ползването на компютърните технологии¹¹.

Третата публикация (2010г.) разглежда зависимостта на децата и юношите от компютърни и видео игри, и подчертава необходимостта от провеждане на емпирични изследвания в България, които да обърнат внимание на този проблем и да подпомогнат разработването на превантивни програми в бъдеще⁶.

През същата година (2010), от авторски колектив е издадена книга за учителя „Безопасен Интернет“¹¹. В нея се акцентира на потенциалните опасности за децата, ползващи Интернет – сексуална злоупотреба, упражняване на насилие и привикване. Приложен е въпросник за определяне степента на зависимост към Интернет, който учителят може да използва в практиката си. Книгата е ценна с информацията за съществуването на този проблем, но не е подкрепена с научно-изследователски данни.

Безспорно е, че Интернет и свързаните с нея проблеми са продукт на съвременното общество. Нашият интерес се обуславя от обезпокояващия факт, че при ползване на Интернет, потребителите от всички възрасти имат достъп до дейности, които трудно могат да бъдат културално, семейно или юридически ограничавани (напр. разговори с непознати, предоставяне на конфиденциална информация, разглеждане на порнографски материали, игри с елементи на насилие). Тези онлайн-дейности създават реални предпоставки за откъсване на личността от реалността във вличане във виртуалния свят. От друга страна, въвеждането на електронното здравеопазване у нас е стратегия, която неизбежно налага ползването на Интернет-ресурсите в ежедневната практика на

здравните специалисти. На трето място, Интернет предлага огромна база от съвременна медицинска информация, необходима при подготовката на специализиращите лекари и обучаващите се здравни специалисти. Тези обстоятелства създават риск от поява на проблемно поведение при ползване на Интернет и пораждат загриженост както за учащите се младежи, така и за здравните специалисти у нас. Не на последно място, не разполагаме с данни за проведено досега у нас изследване на проблемното ползване и за подходящ инструментариум за оценката му.

В тази връзка, настоящата разработка си поставя за *цел* да представи адаптиран инструмент за изследване на проблемното ползване на Интернет.

За постигането на изследователската цел, се очертават две *задачи*:

Първо - да се систематизират теоретичните схващания за психичните и поведенчески проблеми при ползването на Интернет.

Второ - да се извърши адаптиране на въпросник за проучване на проблемното ползване на Интернет сред ученици и здравни специалисти.

Резултатите и изводите от настоящата разработка биха могли да послужат за бъдещо разработване на *модел за превенция* на този социален феномен.

Г Л А В А П Ъ Р В А

ПРОБЛЕМНО ПОЛЗВАНЕ НА ИНТЕРНЕТ - ТЕОРЕТИЧНИ АСПЕКТИ

Концептуализиране на проблемното ползване на Интернет

Най-общо, съвременните научни търсения се фокусират върху изследователски подходи, създаване на концептуални и обяснителни модели, и обсъждане на насоки за терапия и превенция на проблемното ползване.

Първият изследователски подход е твърдо клинично ориентиран и прави паралел със *зависимостта към вещества*. Изследователите прилагачи този подход, въвеждат термини като:

- *злоупотреба с Интернет*⁹⁶;
- *пристрастеност към Интернет*⁷⁰ и
- *зависимост към Интернет*⁸⁵.

Тези автори акцентират върху предполагаемата връзка със субстанциалните разстройства, като посочват, че е налице сходен набор от симптоми:

1. Повтарящ се поведенчески модел, въпреки неблагоприятните последици от него.
2. Намален контрол върху поведението.
3. Поява на възбуждащ подтик (craving) непосредствено преди инициране на поведението.
4. Хедонистичен (б.а. – преживяване на удоволствие) елемент по време на поведенческата изява.
5. Многократни неуспешни опити да се намали или спре влошаването, което настъпва в основни области на житейското функциониране на потребителя.

6. Белези на повишен толеранс и симптоми на отнемане, разглеждани като израз на невробиологична адаптация.

Едно от интересните изследвания в тази насока допуска наличие на паралел между пет вида зависимост към поведенчески активности и четири вида зависимост към субстанции⁴². Резултатите показват, че поведенческата зависимост към Интернет значимо корелира както със зависимостта към алкохол, цигари, кофеин и шоколад, така и с поведенческата зависимост към игри, гледане на телевизия, хазарт и упражнения. Тези, които показват по-висока тенденция за зависимост към вещества, имат и по-висока такава към поведенчески активности. Въз основа на данните от проучването авторите правят извода, че припокриващите се зависимости, предполагат обща основа на индивидуалната предразположеност за пристрастяване както към вещества, така и към поведение. Очертава се възможен общ невро-биохимичен механизъм за зависимостта към субстанции и за зависимите модели на поведение.

В подкрепа на клиничния подход е още едно изследване, в което по време на онлайн-игра се извършва мозъчно картографиране и се получават данни за активиране на допаминергичната система, и субективно преживяване на еуфория³⁰. Преживяването на еуфория, при възможност да се получи възнаграждаване, води до затруднения в контрола на поведението, осигуряващо възнаграждението. Счита се, че този неблагоприятен ефект се проявява при вземане на решения, осигуряващи краткосрочни печалби, без да се отчитат евентуални дългосрочни загуби и в крайна сметка се стига до зависимост.

Други изследователи намират, че деца с пристрастяване към Интернет, са предразположени към развитие на разстройство с хиперактивност и дефицит във вниманието (ADHD), което от своя страна е рисков фактор за наркомания в зряла възраст¹⁰⁰. Авторите допускат, че симптомите на това разстройство могат да бъдат потенциални рискови фактори за зависимо към Интернет поведение и предлагат то да се разглежда в рамките на единен континуум със зависимостта към алкохол и към наркотични вещества.

Тези данни дават възможност за обсъждане на биологичната (биохимичната) основа на проблемите при ползване на Интернет.

Критиците на този подход привеждат няколко довода:

Първо, в опита да се представят в приемлив вид негативните ефекти на социалната стигматизация, термините *злоупотреба*, *зависимост* и *пристрастяване* се използват като евфемизми (б.а. - заместващи изрази), но това създава объркване, тъй като се размива съдържателната им значимост. *Злоупотребата* е термин от миналото, който понастоящем е заменен с термина *вредна употреба*. В МКБ-10, вредната употреба е дефинирана като начин на употреба, който довежда до действителна и трайна увреда (психична или соматична) на здравето¹⁰. Акцентът се поставя върху наличието на увреда, а не върху количеството и продължителността на увреждане. Терминът *пристрастяване* се използва при описание на дисфункционални модели на поведение, а *зависимостта* се разглежда като наличие на физиологичен и метаболитен проблем.

От друга страна, не може да се уточни какво точно разбират хората, когато описват себе си или някой друг като *злоупотребяващ с Интернет* - отрицателни

ефекти върху психичното здраве или опити за манипулиране на други хора посредством социалното взаимодействие в Мрежата.

Второ, етикетирането на поведенчески прояви като „зависимости”, може да доведе до нарастване на техния брой, тъй като потребителите ще намират извинение за неконтролируемото си поведение, а околните ще тълкуват липсата на контрол като заболяване, за което обществото не може да направи нищо. Това би имало негативен ефект върху разбирането на етиологията и лечението както на наркоманиите, така и на поведенческите проблеми.

Трето, все още липсва ясна емпирична подкрепа за валидизиране на поведенческите проблеми при ползването на Интернет, като патология и „е твърде рано този феномен да се определя като уникално психично разстройство”⁸³.

Вторият подход търси сходства с нарушенията, които в DSM се описват като неуточнени нарушения на импулсия контрол (not otherwise specified-NOS). Това са *поведенчески разстройства*, чиято основна характеристика е невъзможността за противопоставяне на вътрешен импулс, стремеж (drive) или изкушение да се извърши действие, което е вредно за лицето или за други хора. Идеята, че проблемът е по-скоро свързан с разстройство на импулсия контрол, отколкото със зависимост, за пръв път е лансирана от Йънг⁹⁷. Този автор адаптира критерии от патологичната склонност към хазарт (gambling), разглеждана като *патологична употреба* (pathological use) и предлага термина *патологично ползване на Интернет*.

Всъщност идеята, че истинска зависимост може да съществува, дори когато не се касае за психотропни вещества, е популяризирана още през 1975г. от Стантън

Пийл, който разглежда любовта като вид пристрастяване⁷⁵. Според автора това, към което хората се пристрастяват е твърде специфично преживяване, за което реакцията към определено химично вещество е само един пример. Именно тази идея дава основание да се приеме подхода за обясняването на проблемното ползване на Интернет като *поведенческа зависимост*. Въз основа на идеите на Пийл, са разработени диагностични критерии за поведенческите зависимости, вкл. и за разпознаване на проблеми, свързани с видео игри.

Счита се, че нарушенията на импулсия контрол се появяват при свръхстимулация на драйва, при дисбаланс в процесите на възнаграждаване и инхибиране или при комбинирането на тези фактори. Това дава основание да се предложи термина *компулсивно ползване на Интернет*⁶⁵ (б.а. компулсивност - непреодолима вътрешна принуда).

Допуска се, че формирането на компулсивни симптоми започва с появата на предпочитание към социални взаимодействия в Интернет и очакване на позитивен резултат от нейното ползване. В този смисъл, предпочитанието към виртуалните социални взаимодействия, може да се разглежда като предиктор на компулсивното търсене и ползване на Интернет, с цел модулиране на настроението. С други думи, ако веднъж е изградил предпочитание за виртуално общуване, индивидът впоследствие настойчиво ползва Интернет като способ за смекчаване на своя емоционален дистрес при самота, депресия или тревожност, а поведението му се оформя като компулсивно.

Други автори предлагат термина *проблемно ползване*, като се обосновават с липсата на физически

белези на отнемане, които се появяват при зависимост към вещество⁸⁴.

Третият подход се лансира от изследователи, които подкрепят идеята за вместване на специфичните симптоми в диагностичната рамка на познатите психични разстройства, като се имат предвид както *зависимостта към вещества, така и поведенческите зависимости*^{39,41}. Тази идея се основава на допускането, че всяко психично състояние има своя биологичен корелат и не може да се разглежда отделено от определени биохимични и неврофизиологични процеси в мозъка, който е основен интегриращ орган на психичната дейност на човека.

Съществува и **четвърти подход**, насочен към описание на феномена не като заболяване, а по-скоро като група дефицити в психичната саморегулация, които се разполагат в един континуум на преход от норма към патология⁶⁷. Поддържащите този подход предлагат да се изучава връзката между ползването на Интернет в общата популация и индикаторите за нарушена саморегулация, а проявите да се оценяват в спектър, ранжиращ обичайното ползване, инцидентните проблеми в саморегулацията (разглеждани като „доброкачествен” проблем) и ексцесивното ползване. Въпреки че се признава наличието на същинска патология в „крайните граници на спектъра” се смята, че много от потребителите, идентифицирани като „зависими” и „патологични”, не отговарят на клиничните дефиниции за вредни житейски последствия.

В настоящата разработка предварително поставяме **ограничения**, с които няма да проучваме и обсъждаме:

- клиничната проява на психичните и поведенчески отклонения при ползването на Интернет, както и възможностите за тяхната терапия;

- психичните проблеми, свързани с употребата на електронни устройства, които не са включени към Интернет (т.нар. офлайн-зависимост);

- факторите, които повлияват проблемното ползване на Интернет.

В тази връзка, считаме за удачно да приемем като работно понятие *проблемното ползване на Интернет*, без да омаловажаваме научната стойност на останалите, използвани от изследователите названия.

Обзор на научните изследвания

За отправна точка при изучаване на проблемното ползване може да се приеме ранното и вероятно първото по рода си изследване на Шотън, който прави опит да очертае *профил на личността*, зависима към компютър, много преди да се формулира концепцията за зависимост към Интернет⁸⁶. Авторът представя описание на личност от мъжки пол, образована, с интереси в областта на технологиите, не много общителна, прекарваща пред компютъра повече време от обичайното и имаща затруднения в лимитирането на това време.

Няколко години по-късно Голдбърг, който не е убеден че проблемното ползване съществува, изпраща на шега отворен имейл към потребителите на тема: “Зависими ли сте към Интернет?”. Този автор не подозира, че в действителност повечето от потребителите ще приемат неговото послание като сериозно и ще инициират обширно онлайн-обсъждане, в което да опишат проблемите, с които те действително се

сблъскват и за които имат нужда от помощ. Голдбърг получава толкова много оплаквания, че решава да инициира създаване на група за подкрепа на онлайн-зависими лица³⁶.

Ще разгледаме някои от дискутираните в научната общност изследвания и теоретични разработки, като спазваме тяхната хронологичност.

Теоретична постановка на Чикъринг и Рейзър²⁴

Тази постановка се основава на теорията на Ериксън за личностното развитие, приложена в психосоциалния контекст на академичното обучение.

Чикъринг и Рейзър търсят отговор на въпроса, кои студенти са рискови при ползване на Интернет в академичните си занимания. Те маркират седем йерархични нива на личностно развитие:

- развитие на компетентности – в интелектуален, физикален и моторен аспект; усъвършенстване на междуличностови умения; оформяне на обща перцепция за лична компетентност;

- управление на емоции – процес на емоционално съзряване и намиране на баланс между експресия и контрол на емоциите;

- ориентиране от автономност към взаимозависимост – убеждението, че личността трябва да вярва само в себе си се обогатява с допускането, че може да вярва и на другите;

- развитие на зрели междуличностови отношения – повишаване на толеранса към различията у околните; развиване на умения за създаване на близки, емпатични и реципрочни взаимоотношения;

- утвърждаване на идентичност – преживяване на вътрешен комфорт от достигнатото ниво на личностова

себеизява и себереализация, от половата принадлежност и личната сексуална ориентация; изясняват се себевъзприятието и индивидуалната Аз-концепция;

- поставяне на цели – създаване и развитие на професионални планове, лични интереси, междуличностови и семейни ангажименти;

- развитие на психична съгласуваност (интегритет) – еволюиране на личностовите ценности и формиране на чувство за цялостен вътрешен психичен интегритет.

Авторите предполагат, че в началните курсове на обучение студентите се сблъскват с повишените предизвикателства на първите три нива (развитие на компетентности, управление на емоции и ориентиране от автономност към взаимозависимост). Така преходът към всяко следващо ниво се обезпечават от изпълнението на задачите в предходното и поставя на свой ред нови предизвикателства пред личностовото развитие. Тези, които не успеят да се справят, остават в съответното ниво докато изпълнят неговите изисквания.

Основният извод е, че новопостъпилите студенти са предразположени в по-висока степен към проблемно ползване на Интернет, в сравнение с колегите си от горните курсове.

Изследвания на Йънг

Авторът, който се счита за пионер в тази нова област на научно изследване е американският психолог Кимбърли Йънг. Тя провежда две последователни изследвания на общо 496 индивиди^{96,97}.

На конференцията на Американската психологична асоциация през 1996г. в Торонто, Йънг прави научно съобщение, в което обявява резултатите от първото си изследване и въвежда понятието *зависимост*

към Интернет, поставяйки въпроса за обособяването му като ново клинично разстройство. В своето изследване тя заимства диагностичните критерии от DSM-IV за *зависимост към психоактивни вещества* и ги трансформира, за да станат приложими за идентифициране на зависимост към Интернет.

Две години по-късно Йънг осъзнава, че зависимостта към Интернет всъщност *не включва интоксикант* в етиологията си, както при зависимостите. Този факт я насочва към идеята, че проблемите при ползване на Интернет биха могли да се обяснят като *разстройство на импулсия контрол*. За тази цел, Йънг се опитва да рedefинира и обясни феномена посредством преработване на терминологията и адаптиране на критериите от DSM-IV за *патологичното влечение към хазарт*.

Йънг установява, че предпочитанието за онлайн-общуване, при индивидите идентифицирани като проблемни, корелира с наличието на житейски проблеми в значимите отношения, финансовите задължения, учебната изява и личния здравословен статус:

- в областта на *значимите отношения* се повлияват бракът, приятелствата, връзката родител-дете и структурирането на срещите с други хора. Всички те се влошават поради редуциране на времето, отделяно за тях и придаване на по-голяма значимост на времето, прекарано онлайн (като приоритет и честота). *Редуцира се* времето, посветено на брачните (партньорските) отношения, приятелските взаимодействия, отношенията с децата и планираните срещи, за сметка на увеличаване на продължителността на времето онлайн и възприемането на неговата значимост като първостепенна. Индивидите с проблемно ползване на Интернет често се опитват, пред значимите за тях хора,

да *отричат, лъжат, скриват или оправдават* за времето, което прекарват онлайн. Едновременно с формирането на нови взаимоотношения в Интернет, се наблюдава *отдръпване от реалните житейски отношения* и като резултат се стига до разрыв в брачните и останалите регулярни, и планирани връзки и отношения. Потребителите осъзнават, че виртуалните запознанства и отношения са нереални и вредни за тях, но продължават да пренебрегват и влошават житейските си взаимоотношения;

- другата област, в която се наблюдава дисфункция, са *финансовите задължения*. Някои от зависимите лица съобщават за натрупани големи сметки за достъпа до Интернет. Авторът допуска, че липсата на финансови последици (напр. в учебните заведения, в които достъпът до Интернет по правило е свободен) може да доведе до затвърждаване на зависимото поведение;

- проблемите в *учебната изява* включват затруднения в изпълнението на домашните учебни задания, в отделянето на достатъчно време за учене и в осигуряването на достатъчно време за сън. Като резултат, се стига до понижаване на успеха, условно преминаване в по-горен курс и в най-тежките случаи – до изключване от учебното заведение;

- по отношение на *личния здравословен статус*, изследваните лица съобщават за: нарушения в съня, екстремна умора, употреба на психостимуланти (осигуряващи бодърстване) и липса на обичайна двигателна активност. Експесивната употреба на Интернет води и до повишен риск от развитие на синдром на карпалния тунел (carpal tunnel syndrome – болки в ръката, държаща компютърната мишка), напрежение в гърба и очни проблеми.

Най-същественният момент в изследванията на Йънг е *идентифицирането на набор от проблеми в социалнопсихологичното функциониране, свързани с ексцесивното ползване на Интернет*. Най-сериозното доказателство за психичен проблем при ползването на Интернет, е описаният от изследваните лица феномен, наречен *преживяване за „изкривено“ протичане на времето*, когато са в Интернет.

В тази връзка, Йънг прави паралел между променливата *различия във времето* и променливата *развитие на толеранс* (зависимите към алкохол увеличават консумацията, за да постигнат първоначалния ефект на алкохола). Тя установява, че проблемните потребители увеличават времето за ползване с мотива, че вече са опознали Интернет и им е необходимо повече време, за да постигнат желаната удовлетвореност от нейното ползване. Те съобщават и за липса на желание да контролират времето, което отделят за дейности в Интернет.

Обезпокоителен е фактът, че въпреки очевидните негативни последствия върху здравето, над 54% от проблемните лица не заявяват желание да намалят времето за онлайн-пребиваване. Останалите 46% съобщават за многобройни неуспешни опити да редуцират това време, с цел да избегнат негативните последствия. Те са правили опити да си наложат времеви ограничения за ползване, но в крайна сметка са ги нарушавали.

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

Основната критика към изследванията е насочена към непрекъснато *увеличаващия се брой потребители на Интернет* най-вече в академичните среди.

Втората критика към изследването, е по отношение на *процедурата по набирането на изследваните* (проведено на базата на самоподбор - self-selected), което оставя открит въпроса за личната мотивация на участващите⁷⁸.

На трето място Гроъл, един от пионерите в изучаване на психологията на Интернет, счита за абсурден и абсолютно ненаучен подхода за създаване на концепция за зависимостта към Интернет, посредством просто копиране на критериите за патологичния хазарт⁴⁵.

Обект на коментар е и *времето, прекарано в ползване на Интернет*. Посочва се, че като критерий следва да се отчита не средното количество време, а *невъзможността на индивида да контролира това време*, въпреки положените от него усилия. Освен това, значение има не колко време хората прекарват в Интернет, а по-скоро това, *за какво я използват*. Следва да се има предвид, че когато хората за първи път ползват Интернет, те почти винаги прекарват доста време, проучвайки нейните характеристики. След известно време, повечето от тях се фокусират върху една или няколко нейни функции и значително намаляват размера на времето за ползване. Това обаче не се наблюдава при склонните към зависимост, *затова размерът на времето прекарано онлайн, сам по себе си не е критерий, но може да се има предвид като евентуален предиктор на зависимостта*.

Йънг уточнява, че извадките за двете групи изследвани лица не са подбирани по демографски признаци. Тя предлага получените резултати да не се

генерализират, а да се проведат нови изследвания, които да обхванат по-голяма извадка, като включат и контролна група.

Въпреки критиките, тези изследвания остават фундаментални и са основа за научни търсения в тази насока.

Изследване на Бенър¹⁸

Бенър провежда едно от ранните изследвания на проблемното ползване. Той *създава онлайн-въпросника IRABI* (Internet-Related Addictive Behavior Inventory), базиран на критериите в DSM-IV за *злоупотреба със субстанции*, за да измери проблемното ползване. Общо 654 души от 25 различни страни попълват въпросника.

Изследването е *ценно* с това, че:

- дава описание на средностатистическия участник в изследването - лице от мъжки пол, на 34 години, отделящо 19 часа седмично за онлайн-дейности, вкл. за делови нужди;

- идентифицира суб-група (80% от общата извадка), която се отличава с изразена в по-висока степен дисфункция (повишен толеранс, симптоми на отнемане и силно желание за ползване), в сравнение със средния потребител на Интернет;

- дава данни за по-значими негативни последствия у по-младите потребители, в сравнение с по-възрастните.

Това изследване също става обект на *критика*, по отношение на *техническата процедура* - извадките са резултат от автоселективен метод и не са получени по метода на формалния подбор.

Авторът отбелязва, че резултатите от изследването следва да се интерпретират внимателно, тъй като въпросникът е скринингов.

Изследване на Шерър⁸¹

Шерър провежда изследване върху проблемното ползване сред 381 студенти от университет в Тексас, които ползват Интернет поне веднъж седмично. Авторът подготвя *10 въпроса, сходни с тези за проучване на зависимост към психоактивни вещества* и съобщава следните данни:

- проблемни са студентите, отговорили положително на три и повече от въпросите (13% от извадката);

- мъжете по-често попадат в този процент (72% от проблемната група);

- тези, които покриват критериите, прекарват средно 11 часа седмично онлайн; (релативно ниска стойност по актуалните стандарти), срещу 8 часа седмично за лицата без данни за проблеми.

Изследването на Шерър има *историческа стойност* като ранно описание на проблемното ползване на Интернет, но коментира показатели, които понастоящем се приемат за норма.

Проучване на Кендъл⁵⁰

Кендъл провежда проучване сред студенти и идентифицира *три рискови фактори*, предразполагащи към проблемно ползване.

Първият фактор е периодът на *личностно развитие*, в който се появяват и развиват проблемни типове поведение, свързани с психоактивни субстанции, сексуалност или хранене. Кендъл предполага, че:

- в периода на личностното развитие част от младите индивиди не успяват да се справят с житейските изисквания и формират проблемното поведение като алтернативен копинг-стил;

- в последващите жизненни етапи, личността компенсаторно проявява този тип поведение при затруднения в разрешаването на нови предизвикателства.

В този смисъл, ако личността е затруднена в своя житейски избор може да потърси алтернативно решение в Интернет и провокирана от нейните негативни аспекти, да прояви маладаптивно поведение.

Вторият фактор е свободният и относително лесен *достъп до Интернет*. Повечето учебни заведения осигуряват неограничен достъп за своите обучаеми. Този фактор оказва влияние, премахвайки финансовите и физическите ограничения за ексцесивно ползване (които по правило лимитират достъпа).

Третият фактор е насърчаването и дори изискването, *Интернет да се ползва като база данни в учебните занятия*. Така Мрежата се превръща в академично допълнение на лекциите в залата, необходимо за обогатяване на знанията им, но от друга страна, студентите лесно може да пренасочат вниманието си от учебните задачи към сърфиране в мрежата, проверка на имейлите или чат. За повечето от тях, това моментно отклонение няма дълготрайни психични последици.

Други обаче, започват да преживяват проблеми:

- не могат да лимитират времето за ползване;
- компулсивно се занимават с Интернет, защото стават зависими от позитивните преживявания, които тя им носи паралелно с получаването на учебната информация. Видимо, ползването не е свързано със здравословни проблеми, но се повтаря до степен, която вече поставя студентите в проблемната група.

Кендъл, подобно на Чикъринг и Рейзър, се обръща към теорията на Ериксън, подчертавайки, че

рисковите фактори за проблемно ползване, са свързани с двете основни задачи пред съзряващата личност: *развиване на чувство за идентичност* (принадлежност) и *изграждане на значими и тесни взаимоотношения* (в емоционален и физически аспект) с колеги и партньори.

Факторен анализ на Сълър⁸⁷

Сълър предполага, че разграничаването между здравословно и проблемно ползване на Интернет може да се извърши посредством проверка на 8 фактора:

1. *Брой и вид на потребностите, удовлетворявани посредством онлайн-дейността.* Колкото повече потребности (физикални, личностови и междуличностови) индивидите успяват да удовлетворят при тази дейност, толкова по-важна става Интернет за личността.

2. *Степен на депривация при неудовлетворяване на базисни потребности.* Колкото повече потребности са неудовлетворени, толкова по-вероятно е индивидът да потърси други начини за удовлетворяването им. В тази връзка, Интернет се възприема като място, където личностните потребности може да се удовлетворят полесно, отколкото в реалния свят.

3. *Тип на дейността в Интернет.* Колкото повече аспекти включва дадена дейност, толкова повече потребности ще се опита да удовлетвори потребителят. Онлайн-дейностите са разнообразни и могат до голяма степен да повлияят различни потребности. По принцип среда, която предлага възможности за удовлетворяване на по-широк набор от потребности, е по-привлекателна за индивида.

4. *Ефект на Интернет върху индивидуалното житейско функциониране* (здравословно състояние, изява в работата, значими взаимоотношения и др.).

Видът и степента на дисфункция в тези аспекти, са показател за сериозността на проблема.

5. *Субективно преживяване на дистрес.* Наличие на причинна връзка между ползването на Интернет и появата на депресивност, фрустрация, гняв, вина и отчужденост.

6. *Съзнателен контрол на потребностите.* Този контрол потиска несъзнаваното влияние на потребностите, като ги замества с онлайн-дейности. При проблемното ползване онлайн-дейността започва да доминира в поведението и се възпроизвежда постоянно, с цел да се удовлетворяват потребности.

7. *Ниво на субективния опит и степен на въвлеченост.* По-богатият житейски опит дава възможност на потребителите да избягват интензивна въвлеченост в онлайн-дейности осъзнавайки, че в действителност те не удовлетворяват потребностите им.

8. *Баланс и интегриране на интрапсихичния и виртуалния живот на личността.* Индикатор за здравословно ползване е успешното интегриране на виртуалните дейности и отношения, с тези в реалния живот. От своя страна, проблемното ползване може да доведе до изолиране от реалните междуличностови взаимоотношения и дори да се използва от личността като защитна стратегия в общуването.

Авторът твърди, че осемте фактора дават възможност да се преценят естеството на взаимоотношенията между индивида и Интернет, както и степента на въвлеченост в нея.

Тристадийна схема на Гроъл⁴⁴

Гроъл предполага, че ползването на Интернет се развива в три стадия (Фигура 1). В първия, потребителят е възхитен от възможностите на Интернет и се фиксира

към нея до степен на свръхупотреба, която продължава до навлизането във втория стадий. В него, потребителят се разочарова от Интернет и я избягва, считайки че е скучна. Това продължава до третия стадий, в който потребителят намира баланс и започва да ползва технологията на „нормално” ниво, което не интерферира с другите области на неговото функциониране.

Гроъл прави следните *допускания*:

- трите стадия са валидни за всяка онлайн-дейност. Потребителите могат да преминават отново през тях при усвояване на нова дейност в Интернет.

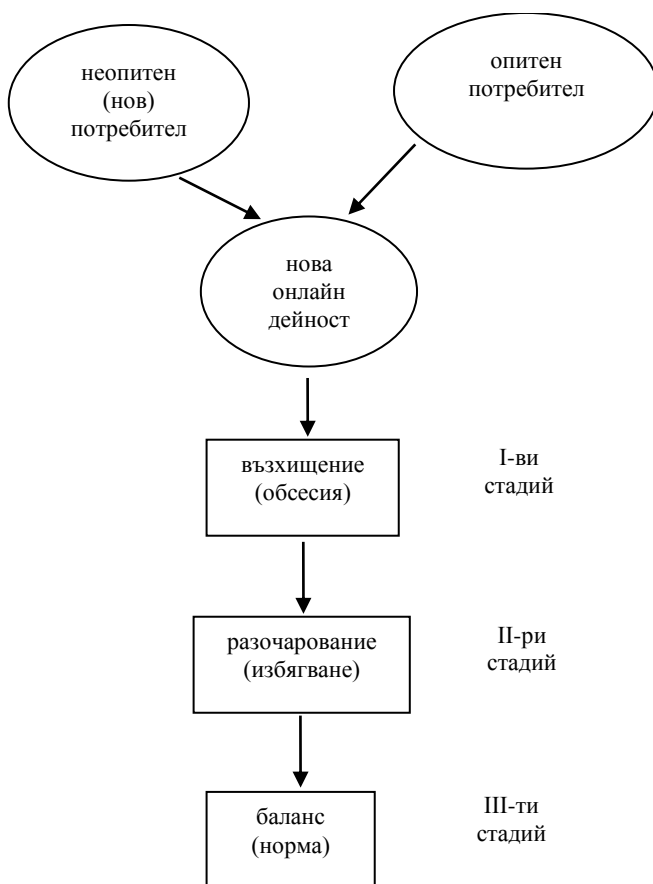
- преходът в тази прогресия се осъществява по индивидуален път и зависи от степента на личностно развитие. Зрелите личности успяват да интегрират Интернет в ежедневието си така, че да не повлияе негативно тяхното функциониране.

- перцепцията за Интернет като нова технология, може да повлияе времето, необходимо за преминаване през трите стадия. Новите или неопитни потребители могат да се почувстват объркани в първия стадий и да имат нужда от подкрепа, за да преминат в следващия.

Критиките към автора са насочени в следните направления:

- не се отчитат фактори, имащи принос към

Фигура 1. Тристадийно развитие на проблемното ползване на Интернет.



проблемното ползване, като напр. предшестващо или новопоявило се психично разстройство

- не се отчита възможността дадена дейност, която не е нова за потребителя (например ползване на електронна поща), да стане основа за проблемно

поведение на по-късен етап, при появата на стресор (напр. прекъсване на значимо взаимоотношение)⁴⁸.

Изследване на Дейвис, Смит, Родриго и Пулвърс³⁰

В своето изследване, тези автори описват и сравняват достъпа и ползването на Интернет в две учебни заведения - колеж по изкуствата и университет по обществени науки.

Авторите извършват анализ на променливите *пол* и *големина на учебното заведение* и връзката им с променливата *часове седмично онлайн*. Анализът показва значими резултати за пола на участниците, за големината на учебното заведение, както и за взаимодействието между тези два фактора. Допълнителният анализ установява, че мъжете в университета прекарват повече време онлайн от останалите групи, а жените в университета – повече време от мъжете и жените в колежа. Прави впечатление, че средното седмично време за онлайн дейности в колежа е значително по-малко, от това в университета, като при това няма голямо различие в количеството време при мъжете и жените. Студентите и от двете учебни заведения, прекарващи до 25 часа седмично онлайн, не споделят за негативни последствия върху тяхната работа, учебна дейност и взаимоотношения. Тези от университета, прекарващи онлайн над 25 часа седмично, споделят за наличието на негативни последствия.

Данните водят до извода, че няма причина за притеснения сред ръководството на колежа, относно ползването на Интернет от студентите. Средното време, прекарано онлайн е по-малко от 3 часа и не са съобщени негативни последствия. Авторите обаче посочват, че

липсата на данни за прояви на проблемно ползване сред студентите в колежа към момента на проучването, не дава яснота дали в по-късен етап то ще се прояви.

От друга страна, изследването сочи, че са налице данни, предполагащи загриженост относно ползването на Интернет от мъжете студенти в университета. Това заключение е базирано на допускането, че студентите в университета вероятно са давали по-обективни отговори (отговаряли са по-честно), тъй като анонимността в това учебно заведение е гарантирана в по-висока степен, отколкото в колежа.

Авторите лансират идеята, че *учебните заведения могат да привличат кандидат-студенти, които в по-малка степен ползват Интернет при своите учебни дейности*. Те обаче уточняват, че тази идея е трудно осъществима предвид бързото навлизане на Интернет в студентското ежедневие.

Изследване на Армстронг, Филип и Сейлинг¹³

Проведеното през 2000г. изследване се опитва да разшири резултатите, получени от Йънг през 1998г., основавайки се на *две допускания*. Първо, *вредните социални и житейски последици от зависимост към вещества, са подобни на тези, при ползване на Интернет*. Това допускане би дало възможност отрицателните последици от ексцесивното ползване на Интернет, да очертаят практически подход за изучаване феномена на зависимостта. Второ, *проучва се загубата на индивидуалния контрол върху количеството време, отделено за онлайн-дейности*.

Екипът на Армстронг предлага *подобрен изследователски инструмент, но не успява да отговори на въпросите от предходните изследвания* на Йънг.

Изследване на Морахан-Мартин и Шумахер⁶⁸

Тези изследователи провеждат проучване в което констатираат, че *проблемните потребители прекарват значително повече време онлайн* в сравнение с тези, показващи ограничени симптоми или деклариращи липса на такива.

Авторите съобщават, че мъжете студенти показват по-висока вероятност да се проявят като проблемни потребители, в сравнение с жените. Те предполагат, че наблюдаваните полови различия се дължат на съдържанието на сайтовете, които мъжете студенти търсят (хазартни игри, интерактивни игри и порнографски материали). Факторите, които са очертани като значими, включват: промяна в социалните взаимоотношения, промени в настроението, преживяване на самотност и преживяване на превъзходство в онлайн-среда.

Изследователите предлагат *бъдещите изследвания да обхванат по-разнородни извадки от потребители.*

Изследване на Хол и Парсънс⁴⁶

В това изследване се критикуват по-ранни опити за дефинирането на психични проблеми свързани с Интернет, базирани на критериите за патологична игра (gambling) или зависимости към вещество (substance dependence).

Първата критична забележка е по отношение на това, че не се отчита *коморбидността* с други психични разстройства.

Второ, много от тези изследвания са проведени *онлайн*, което *не е обективен метод* за разделение на обичайното от проблемното ползване.

Трето, не е правен опит за *разграничение на времето*, което е прекарано в Интернет за обичайна работа и това, свързано с проблемно ползване.

Хол и Парсънс предлагат клинично ориентирана *дефиниция за поведенческите особености при проблемно ползване на Интернет*, която е консистентна с критериите за зависимост:

- провал при изпълнението на ролеви изисквания в професионалната, семейната или учебната дейност;
- отделя се повече време за Интернет, но се преживява по-малко удоволствие от това;
- ажитираност в периода, когато не се ползва Интернет;
- провал в опитите за редуциране, контролиране или прекратяване на престоя в Интернет;
- ексцесивното ползване продължава, въпреки осведомеността за възможните физикални, психични и социални затруднения, свързани с него.

Те допускат, че:

- ексцесивното ползване на Интернет е относително безобиден житейски проблем, компенсиращ липсата на удовлетвореност в други области на индивидуалното функциониране;
- проблемното поведение при ползването вероятно се създава посредством маладаптивен копинг-стил, който може да бъде повлиян с когнитивно-поведенческа терапия;

Хол и Парсънс критикуват пропуските в по-ранните изследвания, но *не успяват* да представят алтернативна емпирично проверена дефиниция, която да е с по-висока степен на надеждност.

Техният *принос* е:

- в опита да се предложи *личностово центрирана и холистична* (б.а. - търсеща факторни взаимовръзки) *дефиниция на проблемното ползване*;

- в извода, че инструментариумите за оценка на проблемното ползване все още не са достатъчно надеждни.

Авторите предлагат проучване на по-обширна извадка от потребители, за да се коригират данните за ексцесивното ползване.

Изследване на Андерсън¹²

Андерсън провежда обширно изследване на проблемното ползване сред студенти от колежи по технически, хуманитарни и обществени науки в Европа и САЩ. В изследването се поставят *четири изследователски въпроса*:

а) какво количество време студентите прекарват в Интернет;

б) има ли различия в количеството време, в зависимост от академичните специалности;

в) свързано ли е ползването на Интернет с поява на академични, социални или житейски трудности;

г) кои от академичните специалности предразполагат в по-голяма степен към проблемно ползване на Интернет.

Идеята е да се разшири изследването на Шерър (1997г.), като се проучат различията в начина, по който се ползва Интернет в академичната йерархия и се разработи алгоритъм за превенция на проблемното ползване.

Данните показват, че най-голяма част от *времето прекарвано в Интернет*, е посветена на търсене на информация и изпращане на имейли. Това не е

изненадващо, тъй като и двете дейности са част от академичното ежедневие на студентите.

По специфични академични дисциплини, се установява, че студентите от техническите специалности прекарват значително повече време онлайн от тези в хуманитарните специалности. От друга страна, са налице значими различия по отношение на изпълнение на критериите за зависимост към Интернет. Данните сочат, че 74% от студентите, покриващи критериите за зависимост, са от техническите специалности.

Оказва се, че ползването на Интернет влияе слабо върху академичната подготовка, извънучебните дейности и реалните междуличностни отношения на студентите. Авторът предполага, че съобщената липса на проблеми вероятно се дължи на нежеланието на повечето студенти да споделят, че при ползване на Интернет употребяват и алкохол.

Най-общо данните сочат, че 9.8% от студентите (по-голямата част от тях мъже), покриват критериите за зависимост (три и повече симптоми). Те прекарват значителна част от своето свободно време в неангажиращо ползване на Интернет (сърфиране и имейли) и времето прекарано онлайн, има влияние върху техните академични постижения, съня и взаимоотношенията им. Андерсън допуска, че някои от студентите с проблемно ползване вероятно не са обхванати от изследването поради факта, че рядко посещават регулярните учебни занимания, в които е провеждано изследването.

В това изследване за първи път се предлагат операционални дефиниции на Интернет и на някои от дейностите в нея:

- Интернет е дефинирана като обществено достъпна, международно свързана система от компютри,

предлагаша информация и услуги на потребителите, с осигуряване на съответно ниво на сигурност.

За нуждите на изследването, ползването на Интернет е определено като прекарване на време в някоя от следните дейности:

- ползване на електронна поща (e-mail, имейл) - начин за създаване, съхраняване, изпращане, приемане и препращане на съобщения между различни компютри чрез създадена между тях мрежа);

- търсене (browsing – браузване, навигиране) - целенасочено придвижване към информацията на глобалната мрежа. При търсенето се използват системи за търсене (search engines, търсачки). Информацията на страниците се показва на потребителя от програми, наречени уеб-браузъри (webbrowsers), които служат за придвижване от един линк към друг. Популярни браузъри са Internet Explorer, Mozilla Firefox, Opera, а най-известните търсачки са Google и Yahoo! Търсенето е целенасочено и се различава от сърфирането, което се определя като хаотично запознаване с различна информация в Интернет;

- чат (chat - разговарям) - вид комуникация, осъществявана чрез компютърна мрежа (или чрез мобилен телефон) синхронно и в реално време с обмен на кратки съобщения. Може да бъде самостоятелна или да е част от друга услуга, например игра. Въпреки синхронния си характер, комуникацията в чата се различава от реалния диалог, защото не позволява да се възприемат езикът на тялото и мимиките на лицето.

- ползване на Usenet - услуга, даваща възможност за общуване в дискуссионни групи, с цел обмен на информация и дискусии в различни области – хоби, социални проблеми, музика, кино, медицина и др. Наподобява организирана електронна поща, но

информацията не се изпраща до конкретен потребител, а до т.нар. newsgroups (нюзгрупи), в които може да се включи всеки потребител;

- участие в игри - позволява поемане на роли, като паралелно се поддържа чат и може да се предлагат допълнителни услуги: продажби на продукти, поддръжка, имейли и др.

Едно от основните възражения срещу това проучване е, че авторът не включва в него студенти от първи курс. Андерсън уточнява, че през първата година на обучение студентите все още не са опознали достатъчно възможностите за академично ползване на Интернет и ги изключва от извадката с идеята, че така ще увеличи точността на получените данни. Тъй като ползването на Интернет в повечето учебни заведения на практика е препоръчвано или изисквано, авторът предлага да се проведат допълнителни изследвания, а *интервенцията за зависимите да се прилага многопластово, на различни нива.*

Изследване на Кюби, Левин и Бъроуз⁵⁶

Изследователите се опитват да отговорят на два въпроса, касаещи ползването на Интернет от студенти: лично декларирани твърдения за преживяване на зависимост към Интернет и доказателства, че зависимостта е свързана с индивидуални проблеми в академичната изява. Авторите уточняват, че се интересуват само от информация относно ползването на Интернет през свободното време и не възнамеряват да оценяват онлайн-дейности, свързани с учебното функциониране. Това уточнение е направено с идеята да се получат по-достоверни данни за тази част от реалното ползване на Интернет, което студентите имат възможност да контролират самостоятелно и не е

свързано с изисквания за постигане на академични изяви. Авторите допускат, че променливи като липса на контрол, влошена академична изява, проблеми със съня и отсъствие от учебни часове, вероятно са консистентни с повишената употреба на Интернет и с евентуалното наличие на зависимост.

От лицата, които са идентифицирани като зависими, 1/2 са мъже, въпреки че 2/3 от общата извадка са жени. Тази констатация е консистентна с предходно изследване на студентската популация⁵⁸, в което се заключава, че *мъжете са по-склонни да развият зависимост към Интернет*. Студентите с белези на зависимост съобщават, че ползването на Интернет ангажира три пъти по-голяма част от свободното им време в сравнение с тези, които не показват белези на зависимост. Екипът установява, че зависимите студенти с академични проблеми са четири пъти повече от тези, които не са зависими, а седмичната употреба на Интернет в часове при тях е два пъти по-висока, от тази в общата извадка.

На второ място, резултатите подкрепят *взаимовръзката между зависимост към Интернет и академични проблеми*.

Трето, потвърждава се, че *преживяването на самотност е фактор за проблемна употреба на Интернет*.

Освен това се установява, че ползването на Интернет-приложенията е по-широко разпространено сред студентите с данни и за зависимост, и за академични проблеми.

Като цяло, изследването подкрепя предположението, че *проблемното ползване на Интернет е асоциирано с преживяването на самотност и с влошаването на академичната изява*.

Авторите не отговарят на въпроса дали проблемите ще продължат да се проявяват, ако се прекрати достъпът до Интернет.

Теоретични модели на проблемното ползване на Интернет

Когнитивно-поведенчески модел на Дейвис²⁷

Моделът на Дейвис хронологично предшества и е методологична основа за разработването на оригиналния инструмент, който се опитваме да адаптираме в нашето изследване.

Този модел е базиран на допускането, че проблемното ползване е резултат от маладаптивни когнитивни (познавателна дисфункция) които, в унисон с различни стимули, съхраняват или засилват дисфункционалния поведенчески отговор (Фигура 2). Авторът използва *рамката предразположеност-стрес* и разполага причинните фактори на проблемното ползване по етиологична ос, като ги ранжира от дистални (в началото на проблема) към проксимални (в края на тази ос).

В предложената рамка е направено допускане, че първата среща с Интернет, като принципно нова технология в човешкото ежедневие, е стресогенна за индивида. Това е основание *Интернет* и по-точно - *социалните онлайн-взаимодействия*, да се разглеждат като ключов *причинен фактор* в етиологията на проблемното ползване. Те са разположени в дисталния край на модела.

В дисталния край са поставени и някои *симптоми* (депресия, социална тревожност, употреба на психоактивни субстанции), разглеждани като *елементи на предразположеност* (диатеза). Сами по себе си те не

са причинен фактор в етиологичната констелация на проблемното ползване, но се приемат като терен за изява на причинния фактор, тъй като правят индивида по-раним към появата му.

Третият ключов фактор, определящ дали личността ще продължи да ползва Интернет, е наличието на *позитивно преживяване при първата среща с мрежата*.

Дейвис отбелязва, че първото ползване на Интернет трудно може да се провери по емпиричен път. Някои индивиди влизат в мрежата за първи път, насочвайки се към чат, порнографски сайтове или онлайн продажби, но правят това дискретно. Тези дейности сами по себе си не се разглеждат като причина за проблемно ползване, но всяка от тях би могла да е *допринасящ фактор* за него, осигурявайки позитивно преживяване. Формира се подкрепление (в психологичен смисъл) и индивидът отново „влиза” в Интернет, с цел да си достави същото позитивно преживяване.

Фигура 2. Когнитивно-поведенчески модел на Дейвис.



Това е форма на *операционално кондициониране*, която функционира докато личността търси нови онлайн източници на позитивно преживяване. В модела се предполага, че всеки допълнителен стимул, асоцииран с основния кондициониращ такъв, може да се превърне във вторичен кондициониращ стимул. Например, събития и обекти, асоциирани с влизането в Интернет (боравенето с клавиатурата или дори съзерцаването на компютъра), може да станат вторични кондициониращи стимули и да доведат до поведенчески отговор, оформен

от първичното кондициониране. Така, тези стимули вече се оформят като фактори, подпомагащи развитието на проблемното ползване.

Следващият важен аспект на модела е *формирането на маладаптивни когниции*. Те се разполагат в проксималната част на причинния континуум и са *достатъчни, за да доведат до симптоми на проблемно ползване*. Авторът ги разделя на себеотносни мисли и мисли за окръжаващия свят.

Себеотносните маладаптивни мисли се проявяват посредством когнитивни руминации (т.нар. мисловно предъвкване) - непрекъснато мислене за онлайн дейности и игнориране на мислите за други важни житейски събития. Личности с такъв тип когнитивен стил се характеризират със себеувереност, снижена себеизява и негативна себеоценка. Те ползват Интернет, за да получат позитивна обратна връзка от изявата си в тази среда.

Личностите с *проблемни когниции относно окръжаващия свят*, са склонни да генерализират своите специфични преживявания в Интернет, спрямо глобални тенденции и събития от реалността. Примери за този начин на мислене, са умозаклучения от типа: „Никой не ме обича извън Интернет”. Когнициите в този случай се базират на принципа „всичко или нищо” и се активират автоматично, когато се появи стимул, асоцииран с пребиваването онлайн. В действителност, те засилват пристрастяването на индивида към Интернет.

Моделът описва *набор от симптоми*, който включва: натрапливи мисли за Интернет; редуциран импулсен контрол; липса на умение да се прекрати ползването на Интернет; вярване, че това е единственият източник на социална подкрепа и позитивни преживявания; често мислене за Интернет, когато тя е

недостъпна; очакване с нетърпение на следващото ползване; харчене на прекомерно количество пари за неща, свързани с Интернет.

Важни са два момента в поведенческия аспект на личността:

- времето, отделяно преди за други приятни и съществени дейности се редуцира, за да се осигури повече време за онлайн дейности;

- ограничават се значимите социални взаимоотношения, тъй като личността се самоизолира, посвещавайки времето си на Интернет.

В крайна сметка, потребителят осъзнава, че това което прави е социално неприемливо, но не знае как да контролира своето поведение и попада в порочен кръг, който продължава да генерира симптоми.

Съществен принос на модела е обособяването на два вида патологично ползване на Интернет: *специфично и генерализирано*.

Специфичният тип описва свръхангажираност към конкретен аспект от Интернет – търсене на достъп до материали със сексуално съдържание, участие в търгове, боравене с ценни книжа, хазартна дейност.

Генерализираният тип се описва като обща свръхангажираност с Интернет, без специфична цел. Примери за това са ексцесивното ползване на чат, изпращане на имейли, или участие в онлайн игри. Приема се, че те са свързани със социалната обусловеност на Интернет.

Авторът предпочита термина *патологично ползване* на Интернет, тъй като приема за етиологичен фактор наличието на психопатология.

Отличителна характеристика на когнитивно-поведенческия модел е успешното обяснение на проблемното ползване с акцента, който поставя върху:

Интернет като ключов причинен фактор, нарушените когнитии и социалното заучаване.

На базата на когнитивно-поведенческият модел, е проведено изследване²⁹, в което Дейвис, в екип с други двама учени, предлага *теоретично обоснован мултидименсионален инструмент* за оценка на проблемното ползване при студенти, основан на вече описания когнитивно-поведенчески модел. *Това е въпросникът за нагласи към Интернет (Online Cognitions Scale - OCS), чието адаптиране е целта на нашата разработка.*

Данните от изследването подкрепят идеята, че проблемното ползване на Интернет е консистентно не само с количеството време, прекарано онлайн, но и с други измерения (самотност, сензитивност към отхвърляне и др.). Индивидите със снижен импулсен контрол са с obsесивно мислене по отношение на Интернет и с липса на умения за редуциране на проблемното ползване. Тези с преживяване на самотност и депресивност ползват Интернет с цел търсене на социален комфорт. Изследването подкрепя схващането, че *проблемното ползване на Интернет е форма на разстройство на импулсия контрол.*

В заключение авторите посочват, че изследването дава възможност за детерминиране на нови дименсии на проблемното ползване на Интернет.

Невропсихологичен модел

Моделът представя обяснение на пристрастеността към интернет, базирайки се на невротрансмитерната модулация на поведението⁹⁰.

Известно е, че злоупотребата с вещества и нарушенията на импулсия контрол се проявяват при промени в количеството на някои мозъчни

невротрансмитери (допамин, серотонин и ендогенни опиоиди). Смята се, че първичните влечения (drives) оказват тригерен (пусков) ефект върху системите за възнаграждение и мотивация в мозъка, а впоследствие активността на тези системи се поддържа от повишеното ниво на допамин. Неврохимичната обусловеност на поведенческите зависимости все още се изучава, но изследванията показват, че невротрансмитерните химични процеси играят важна роля във всички видове пристрастяване (напр. към храна, кофеин, алкохол, никотин, хазарт и секс), независимо дали са субстанциални или поведенчески³¹. Това е така, защото допаминергичната система участва във формирането на преживяване за възнаграждаване и нейната дисфункция се изразява в т.нар. синдром на недостатъчното възнаграждаване. Ако количеството на допамин е снижено, се появява непреодолим подтик и стремеж за търсене на възнаграждаване, без оглед на възможните негативни последици, което води до прояви на зависимо и компулсивно поведение. Дисфункцията в серотониновите системи може да доведе до дезинхибиране на контрола върху индивидуалните желания. Ендогенните опиоиди също имат роля в процесите на възнаграждаване, удоволствие и болка, като модулират допаминергичните неврони, и участват в поведенческия и импулсия контрол. Това допускане се подкрепя от данни за намалена активност във вентромедиалната префронтална кора (ventromedial prefrontal cortex - vmPFC) при поведенческа и при субстанциална зависимост. Индивиди с промени в тази невротрансмитерна система, преживяват чувство на интензивна еуфория при възможност да проявят поведение, което ще им осигури възнаграждаване и имат затруднения при опита да контролират желанието си за

поддържане на такова поведение, независимо дали то се инициира по химичен или поведенчески път. Счита се, че неблагоприятният ефект на невротрансмитерната дисфункция се проявява при вземане на решения, осигуряващи краткосрочни печалби, без да се отчитат евентуални дългосрочни загуби и в крайна сметка се стига до зависимост.

По-ранно изследване, включващо мозъчно картографиране по време на онлайн-игра, дава данни за активиране на допаминергичната система и субективно преживяване на еуфория⁵³.

Според авторите на модела, преживяването на удоволствие при ползване на Интернет, също се дължи на увеличена активност на допаминовата система, пряко свързана с мотивационните и възнаграждаващи процеси. По аналогия с химичната зависимост, ползването на Интернет вероятно има мощен пристрастяващ потенциал, засилвайки мезолимбичната допаминова активност и оказвайки ефекти върху драйва и поведението (Фигура 2 и Таблица 2).

Невротрансмитерната обусловеност на проблемното ползване на Интернет се подкрепя от по-ново проучване, представящо данни за фармакологичния ефект на антидепресанта есциталопрам (ципралекс) у лица с продължително, неконтролируемо и изтощително ползване, водещо до социални, професионални или финансови затруднения³³. В проучването е установено, че броят на часовете, прекарани онлайн, намалява от 36 до 16 часа и това доказва възможността за медикаментозно лечение на проблемното ползване на Интернет.

Фигура 2. Верижен невропсихологичен модел на пристрастяването към Интернет

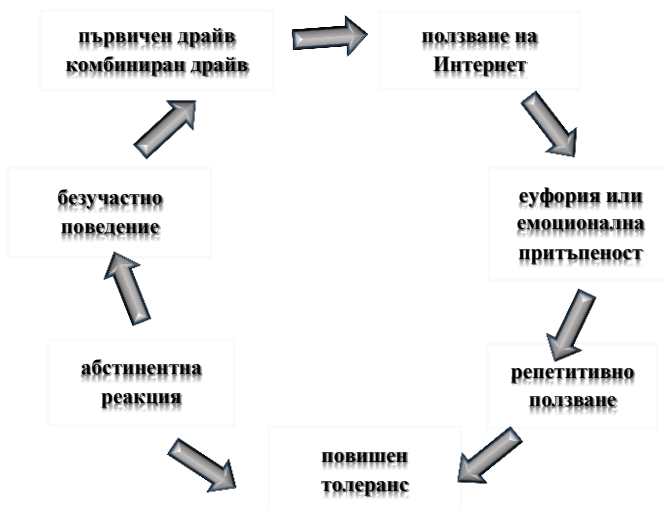


Таблица 2. Обяснение на невропсихичните връзки при формиране на пристрастяването към Интернет

Понятие	Обяснение
Първичен драйв	Вътрешен подтик на индивида да търси удоволствие и да избягва болката, който се проявява чрез различни мотиви и импулси за ползване на Интернет.
Преживяване на еуфория	Дейностите в Интернет стимулират централната нервна система така, че индивидът преживява щастие и удовлетвореност. Това преживяване го кара отново и отново да ползва Интернет, за да увеличи еуфорията. Формира се пристрастяване, при което еуфоричният опит става хабитуален и се стига до състояние на емоционална притъпеност.
Повишен толеранс	При многократното ползване на Интернет, индивидуалният сетивен праг се увеличава и за да постигне същото преживяване на щастие и удовлетвореност, е необходимо потребителят да инвестира в ползването повече време и емоции. Повишеният толеранс е трамплин към затвърждаването на еуфоричния опит и пристрастяването към Интернет.
Абстинентна реакция	Физическите и психични белези, появяващи се при

	спиране или намаляване ползването на интернет, включват дисфория, безсъние, емоционална нестабилност, раздразнителност и др.
Безучастно поведение	Индивидът прави опити да се адаптира към средата, което води до фрустрация и активиране на пасивни поведенчески модели - когнитивно изкривяване на събития от реалността, интрапсихично потискане на стреса, избягване или агресивност.
Лавиноподобен ефект	Ефектът на лавината се получава, когато повишеният толеранс и абстинентната реакция водят до пасивни стилове на справяне, които на свой ред повлияват формирането на първичния драйв.

Компенсационен модел

Съгласно този модел, хората търсят „духовна компенсация“ в онлайн дейности⁸⁹. Преди 20 години например, те са изразявали своите потребности и чувства посредством поезията, музиката и спорта, докато днес са склонни да използват електронни игри и други уеб-базирани инструменти като средства за компенсиране и справяне с дефицитите в самочувствието, идентичността, самооценката и взаимоотношенията. Тази констатация се подкрепя от проучване, установяващо по-високи нива на самота сред ученици, идентифицирани като проблемни потребители на интернет⁶⁹. Като цяло, те имат затруднения при формиране на реални близки взаимоотношения с другите и предпочитат да се скрият по един незастрашаващ начин зад анонимността на виртуалното пространство.

В Интернет, личността може да създаде нови социални отношения, с рутинни „посещения“ на определена група (напр. чат-зона, онлайн-игра или Фейсбук). Подобно на другите общности, културата на киберпространството има свой собствен набор от ценности, норми, език, знаци, и артефакти. Индивидуалните потребители се адаптират към нормите

на групата, като опознават до висока степен другите членове на групата и по този начин създават чувство за принадлежност към тази общност. Често това се случва за сметка на неприкосновеността на личния живот (напр. чрез публикуване на лични съобщения или в чата)., Групата съществува единствено онлайн, в паралелна на времето и пространството „ниша“ и се поддържа само от потребителите, които са свързани един с друг чрез компютрите си. След като установят принадлежността си към тази група, потребителите разчитат на общуване, съвети, разбиране и дори романтика. Тази виртуална общност измества физическия свят до такава степен, че добре познатите и истински лица вече не съществуват за потребителите и те изграждат в умовете си едно анонимно, текстово-базирано общество. Чрез обмена на онлайн-съобщения, потребителите се опитват да компенсират това, което им липсва в реалния живот²³. Те могат да използват чат, съобщения или социални мрежи, за да формират връзки и да се чувстват емоционално близки с другите. Такива виртуални арени създават динамика на социалната подкрепа, за да отговорят на дълбоката необходимост на хора, чийто реален живот е беден на междуличностно общуване или е лишен от интимност. Някои житейски обстоятелства, като например, увреждане, пенсиониране или липса на работа, също могат да ограничат реалния достъп на даден човек към другите. В тези случаи, хората са склонни да използват интернет по-скоро като алтернативно средство за развиване на социалните основи, от които е лишено непосредственото им обкръжение. В други случаи обаче, тези които се чувстват неловко в социални ситуации или имат затруднения в изграждането на здравословни отношения в реалния живот откриват, че са в състояние да се

изразяват по-свободно и да намират съчувствието и приемането, които липсват в живота им.

Едно от малкото лонгитудни проучвания на психологичното въздействие при ползване на Интернет, е проведено от Carnegie Mellon University (САЩ) сред случайно избрани семейства, на които са предоставени компютри и инструкции за ползване на Интернет. След две години е установено, че ползването на интернет е свързано с намалена комуникация в семейството и ограничаване на близкия социален кръг.

Изследванията също така показват, че социалната изолация и депресията са свързани с ползването на интернет. Дори краткотрайното ползване на интернет води до чувство за самота, снижена социална подкрепа и депресия, особено изразени при младежи. Колкото по-висока е степента на пристрастеност, толкова по-вероятно е потребителите да преживяват по-висока степен на самота и потиснато настроение, и да ползват Интернет като средство за бягство от реалността, когато са в стрес⁵⁴. *Депресията като цяло, е свързана с проблемното ползване на Интернет.* Все още не е доказано дали депресията води до пристрастяване или пристрастяването причинява депресия, но проучванията показват, че двата синдрома са в силна корелационна връзка, вероятно с двупосочно влияние. Изследванията се фокусират върху динамиката на пристрастяването към интернет, за да се разбере как потребителите компенсират това, което липсва в живота им, чрез ползването на Интернет. Засега е ясно, че ползването на интернет се увеличава, за да се преодолеят ниското самочувствие, социалната неловкост, самотата и депресивността. Личности, които страдат от тези проблеми, могат да са с по-голям риск от уязвимост и развитие на проблемно ползване. Необходимо е да се

отчитат и други съпътстващи фактори, например дали използването на Фейсбук има за цел да запълни липсващите социални нужди? Дали онлайн взаимоотношенията маскират социална фобия? Дали в онлайн игрите детето се чувства по-силно, ако страда от ниско самочувствие?

Изучаването на начините, по които личността ползва интернет и дали това ѝ помага да компенсира липсващи социални или психологични потребности, е полезна стъпка към набелязване на терапевтични подходи.

Ситуационен модел

Ситуационните фактори играят роля в развитието на проблеми при ползване на Интернет. Хората, които се чувстват претоварени, имат лични проблеми или преживяват събития, променящи живота им като скорошен развод, преместване или смърт на близък, могат да се абсорбират в един виртуален свят, пълен с фантазия и тайнство⁹⁸. Ползването на Интернет може да се превърне в психологично бягство, отвличащо вниманието на потребителя от проблем в реалния живот или трудна ситуация. Например някой, преживяващ мъчителен развод, може да потърси приятели онлайн, за да се справи със ситуацията. Този, който скоро е преместен на нова работа, може да бъде самотен и да се обърне към Интернет, за да запълни липсата на подкрепа. Потребителят може също така да страда от зависимост към алкохол или наркотици и натрапливо да ползва Интернет като физически безопасна алтернатива на своето пристрастяване. Той вярва, че ползването на Интернет е по-безопасно без да осъзнава, че тази ситуация е предпоставка за друго пристрастяване. Потребителите, които страдат от множествени

зависимости са с най-голям риск да развият зависимост към Интернет. Хората, които имат пристрастяване към алкохол, тютюн, наркотици, храна или секс, са се научили да се справят с трудностите на дадена ситуация чрез зависимо поведение. А Интернет им изглежда юридически удобен и физически безопасен начин за отвлечане на вниманието им от проблемите в реалния живот, които продължават да ги съпътстват. Нещо повече, ако личност с пристрастяване към секс или хазарт ползва Интернет, това е предпоставка за реактивиране на сексуално или хазартно поведение. Интернет дори им предоставя начин да продължат това поведение, без физическата необходимост да посещават стриптийз клубове или казина.

Един много важен ситуационен фактор, който невинаги се взема под внимание, са изискванията на образователната система към учениците⁹⁰. Тези, които преследват постоянно висок успех и преживяват стрес от по-ниските оценки в училище, заплащат висока цена залягайки над уроците и пропускат реалните контакти и забавления със съучениците си⁶³.

Разбира се, трябва да имаме предвид, че никой не е застрахован от ситуационен стрес (развод, тежка загуба на близък, скорошна загуба на работа или стремеж за академичен успех). Затова тези, които ползват Интернет като начин за моментно разтоварване или като средство за справяне с ситуационния стрес, не би следвало първоначално да бъдат идентифицирани като проблемни. Необходимо е да се отчитат два критерия - съдържателният аспект на поведенческата активност и динамиката на поведението във времето. Ако ползването на Интернет първоначално е било необходимо за намиране на работа или за отдих, но впоследствие ангажира все по-голяма част от активното поведение,

личността е застрашена. Тези, които чувстват липса на удовлетвореност от живота, липса на значими връзки с други хора, липса на самочувствие или загуба на надежда, но не намират конструктивен начин за справяне, също са с повишен риск⁹⁷. Тук може да се направи паралел със зависимите към алкохол, които вместо да направят положителен избор и да търсят себerealизация пият, за да избягат от проблема си, но всъщност продължават да поддържат статуквото си. Когато са трезвени те осъзнават, че пиенето не е променило нищо, но за тях е по-лесно да се пие, отколкото да се търси решение на проблемите. Поведението на проблемните потребители на Интернет също е заместващо и не води до справяне с трудностите. Важно е да се оцени актуалната ситуация, в контекста на която личността ползва интернет – търсене на сигурност, избягване на житейски проблем (брачен или професионален), наличие на психично разстройство, липса на работа, академичен неуспех или удовлетворяване на социално неприемлива потребност.

Нови насоки в изследванията на проблемното ползване на Интернет

През последното десетилетие се появяват многобройни публикации във връзка с проблемното ползване и пристрастяването към Интернет. Това показва, че е налице значим психологичен и социален проблем.

Усилията на съвременните изследователи условно биха могли да се групират в следните насоки:

- концептуализиране - търсят се нови данни за импулсивността като маркер за предразположеност и концептуализиране на проблемното ползване на Интернет като импулсивно разстройство⁵⁹;

- превенция - развиват се: изграждане на здравословна жизнена среда, предоставяне на информация, контрол върху ползването на компютър и Интернет, включително и разработване на софтуер, предназначен да мониторира времето, прекарано онлайн⁵⁷. Тези превантивни дейности са с акцент върху подрастващите. Важно е да се отбележи, че се появяват и изследвания на проблемното ползване сред медицински специалисти⁷⁶.

- терапия - осигурява се лечение за тези, които имат проблем, с акцент върху групите за подкрепа, когнитивно-поведенческата и семейната терапия⁶¹.

В обобщение на разгледаните по-горе изследвания и теории, може да се набележат следните ***акценти***:

1. При описанието на феномена, основният проблем е дали се касае за зависимост, импулно нарушение или само проблемно поведение. Създават се инструментариуми за проучване на разнородни извадки.

2. Изучават се личностното развитие, индивидуалните личностни черти, когнициите и поведенческите особености на изследваните лица. Отделя се внимание на нивото на самоконтрол и коморбидността (най-вече с депресивността).

3. Внимание се отделя на взаимодействието личност-среда: формирането на личностна идентичност, семейната динамика, социалното заучаване, уменията за изграждане на междуличностни взаимоотношения, проблемите в социалното функциониране.

4. Интерес представляват също така стресовите ситуации и повишените изисквания на средата.

5. Въвеждат се операционални критерии за идентифициране на проблемното ползване за нуждите на

практиката. Понастоящем, неофициално е общоприето използването на критерии, базирани на DSM.

Недостатъци на изследванията:

Някои автори смятат, че достоверността на научните изследвания в тази област е проблематична. Те привеждат следните доводи:

1. Преимуществен е броят на студентите сред изследваните лица.

2. Разчита се на самооценката на изследваните и това поставя въпроса за тяхната искреност и емпирична доказуемост на данните.

3. Малък е броят на контролните групи.

4. Повечето от резултатите на изследванията не са актуални в контекста на сегашните условия и стандарти при ползването на Интернет.

Като цяло може да се каже, че в по-нататъшните изследвания се очаква прилагане на *мултидименсионален подход* към феномена и създаване на обяснителни модели, с акцент върху *социалната дисфункция*. Необходимо е разширяване на проучванията и сравняване на резултатите в различни части на света, за да се извлекат ясни тенденции от множеството представени гледни точки.

Видове проблемно ползване на Интернет

В изследванията не винаги се прави разлика между проблемите при използването на Интернет.

Както вече споменахме, Дейвис²⁸ предпочита термина *патологично ползване на Интернет*, тъй като приема за етиологичен фактор наличието на *психопатология*, Той избягва термина *зависимост*, приемайки, че зависимостта се отнася само за психоактивни вещества и използва *патологично* в същия

смисъл като *патологична игра на хазарт*. Приносът в неговия модел е разграничението на два вида патологично ползване:

- специфично: включва поведенчески прояви при ползване на конкретно съдържание на Интернет (напр. сексуално или хазартно поведение). Характерно за тези проблеми е, че са специфични по съдържание и биха се проявили и при липса на Интернет, което ги прави недостоверни за обозначаване на патология, свързана с само с ползването на Интернет. Когато тези типове поведение се идентифицират като патологични, те се причисляват към вариантите на установените патологии, напр. патологична склонност към хазарт, парафилии или компулсивно сексуално поведение.

- генерализирано: то не е свързано с конкретна (специфична) патология, а маркира свръхангажираност с Мрежата (напр. онлайн-чат, електронна поща). Отличителна тяхна особеност е, че не биха съществували при липса на Интернет. Следователно те достоверно отразяват патология, свързана само с ползването на Интернет.

Caplan (2002) проверява емпирично модела на Дейвис, като се опитва да го измени и обогати, предполагайки че социалната изолация има по-голяма роля при формирането на поведенчески симптоми, отколкото наличието на психопатология. В тази връзка, той предлага заместване на термина „патологично ползване” с „проблемно ползване” и прави следното условно разделение:

- специфично проблемно ползване на Интернет-приложения (SPIUs): киберпорнография, киберсекс, онлайн-аукциони (eBay), онлайн-хазарт и онлайн-пазаруване; - не се разглеждат като свързани единствено с ползването на Интернет, защото имат специфични

съдържания, които както е известно, може да се проявяват и без наличието на Интернет;

- генерализирано проблемно ползване на Интернет-приложения (GPIUs): онлайн-чат, електронна поща и онлайн-видеоигри, които съдържателно не биха съществували, ако липсва Интернет.

Авторът уточнява, че само генерализираното проблемно ползване, може да се разглежда като проява на зависимост към Интернет.

Разграничението между генерализирано и специфично проблемно ползване, би могло да се приложи и за офлайн-формите на зависимост (зависимост към ползване на електронно устройство, несвързано с Интернет). Например, зависимостта към игра на карти (пасианс) с компютъра не се счита за проява на офлайн-зависимост, тъй като съдържа конкретен (специфичен) субстрат - игра на карти - към която индивидът може да стане зависим и без да разполага с компютър. Докато зависимостта към видеоигра е пример за офлайн-зависимост, тъй като не е специфична (играта не може да се осъществи, ако потребителят не разполага с компютър).

Това разделение е условно, тъй като следва да се предвид една особеност. Ползването на Интернет, независимо дали е у дома, в училище или на работното място, продължава да се разширява и да предлага толкова много предимства, че хората на практика са дори принудени да използват тази технология в своето ежедневие. Ето защо е важно да се разграничават онлайн-дейностите, които са професионални и са съществени за работата или обучението от тези, които са персонални и не са есенциални. Разбира се, това деление също е условно, тъй като някои персонални и професионални дейности (напр. онлайн-

кореспонденция) биха могли да попаднат в групата на генерализираното, а други (като напр. онлайн-видеовръзка) да се причислят към специфичното проблемно ползване. Изследванията на зависимостта към специфичните онлайн-дейности (сексуално поведение, хазарт и интерактивни игри) са много и продължават да се увеличават.

Разпространение на проблемното ползване на Интернет

Оценките на честотата на това явление варират в широки граници. Нееднородното разпространение може да се дължи както на културални и възрастови особености, така и на различия в начина на подбор или в използваните критерии. Така например в Южна Корея, където има най-голям достъп до онлайн услуги в света, онлайн игрите се превръщат в неразривна част от корейската култура. Те са толкова популярни, че се излъчват по телевизионни канали, а участниците в тях, имат статут и заплащане като на професионални спортисти. До този момент не разполагаме с данни за проблемно ползване у нас.

Епидемиологичните проучвания са ограничени, но са проведени три представителни изследвания.

В Тайван, две изследвания идентифицират съответно 5,9% студенти и 11% ученици с проблемно ползване^{25,64}.

Третото изследване установява за Южноафриканския регион честота на проблемното ползване между 2% и 5%. Съществен принос на изследването е, че извършва сравнителен анализ при прилагането на три набора критерии, като честотата варира в зависимост от етническата принадлежност и приложените критерии - съответно 5,29%, 1,84% и

1,67%. Оказва се, че прилагането на по-снизходителни критерии води до резултат, отчитащ по-висока честота на проблема. Така се доказва, че именно *изборът на критерии влияе върху броя на идентифицираните случаи на проблемно ползване*. Подчертава се, че липсата на съгласие за единен набор от емпирично потвърдени критерии е проблем, опорочаващ немалка част от научните изследвания в тази област⁹¹.

Личността и проблемното ползване

Ранните изследвания на проблемното ползване очертават описание на *личност от мъжки пол, образована, с интереси в областта на технологиите, интровертна и не много общителна, която е социално по-разкрепостена, когато е в Интернет*⁶⁸. По-нови изследвания добавят *социалната изолираност, депресивността и компулсивното поведение*⁹³, *ниското самочувствие*⁵², *срамежливостта и социалната тревожност*²¹. На този етап не е ясно, дали ниското самочувствие е причина или ефект на проблемното ползване. Предпочитанието за онлайн взаимоотношения може да е ключов фактор във взаимовръзката между самотата и социалната тревожност от една страна, и проблемното ползване – от друга. Тревожните и срамежливите личности показват свръхзагриженост относно своите недостатъци и избягват междуличностни взаимодействия, страхувайки се от отрицателни оценки и отхвърляне. Интернет идеално подхожда на този тип личности, позволявайки им да дезинхибират своите защитни поведенчески модели и да бъдат по-активни, когато ползват Интернет. Този факт е важна предпоставка за развитие на проблемно ползване²².

Интересен е ефектът от ползването на Интернет върху преживяването на психично благополучие при

интроверти и екстроверти. При интровертите, прекомерното ползване е свързано със снижаване на социалната въввлеченост и на преживяването за психично благополучие, което се манифестира с високи нива на самотност, негативен афект и снижено самочувствие. За екстроверите, последствията от ползването на Интернет са противоположни по всеки един от тези показатели. На базата на тези данни се лансира хипотезата „обогатеният се обогатява повече” (rich get richer). Казано с други думи, ползването на Интернет от екстроверите, които разполагат с по-големи личностни ресурси, води до увеличаване на тяхното психично благополучие. Това води до извода, че *ефектът от ползване на Интернет зависи от индивидуалните личностни черти на потребителите*.

В своето изследване, Йънг⁹⁶ представя напълно различна картина. Според авторката, Интернет зависими са предимно *жени на средна възраст, които ползват Интернет у дома*. Следва да се отбележи обаче, че жените превалят в извадката на Йънг (61% от всички респонденти), което вероятно е предпоставка за пристрастни резултати.

В модела на Дейвис²⁰, *важни прогностични белези на проблемното ползване на Интернет са наличието на психопатология* (депресия, социална тревожност или зависимост към вещество) и *социалната изолация* (*липсата на социална подкрепа*). Това се потвърждава и от Каплан, който тествайки модела на Дейвис допуска, че *социалната изолация на личността играе по-голяма роля за развитие на проблемно ползване, отколкото наличието на психопатология*¹⁵.

Една алтернативна гледна точка за обяснение на личностното функциониране във виртуална среда предлага психоаналитичната интерпретация.

Фокусирайки се главно върху социалните взаимодействия онлайн, психоанализата повдига въпроса: кога ползването е „нормално” и дори с терапевтичен ефект, и кога то се превръща в проблемно и зависимо.

Различните приложения, като игри, чат и социални мрежи предлагат виртуални пространства, в които хората могат да общуват анонимно и да експериментират със своите личностни и поведенчески аспекти по относително безопасен начин, без да се съобразяват с ограниченията на преките социални взаимодействия⁹². Например игрите дават възможност за създаване на личностно виртуално превъплъщение (аватар). Тази нова идентичност е гъвкава и многопластова, позволява експериментиране с нея до степен, в която има опасност от размиване на границите на понятието за личност и идентичност. Авторът цитира описания, които геймъри дават на този феномен: „...ти си характер и не си характер в едно и също време”, „.... това е шанс за всички нас, които не сме актьори, да играем с маски и започваме да мислим за тези маски всеки ден”⁹².

Психоанализата дава възможност да се направи паралел между психоаналитичния сеанс и пребиваването в Интернет:

- и двата процеса се осъществяват в преходно пространство, което не е истински вътрешен свят, а се намира някъде между външната реалност и вътрешната идентичност”;

- и психоаналитичният сеанс, и светът на Интернет могат да функционират извън обичайното време и според собствените си правила;

- в преходното пространство (виртуално или аналитично) и най-незначителните промени се подлагат на критичен обзор.

Когато потребителят експериментира със своята личност, той в действителност изследва и работи върху своите вътрешни осъзнати и неосъзнати проблеми и конфликти. Така той има две възможности:

а) първо - виртуалното пространство му предоставя безопасна среда, в която той може да „придобие“ това, което му липсва и да започне да се възприема такъв, какъвто иска. Това е възможност буквално да пренапише своята личност, като прави проекции от реалността. Приема се, че този процес може да доведе до личностно израстване, ако подпомогне решаването на личностни проблеми и в крайна сметка - успешното им интернализиране. В този случай се смята, че ползването на Интернет, дори да е определяно от специалистите като зависимо, не създава по-силна зависимост от тази при една психотерапевтична връзка.

Един потребител (човек на 37г., смущаващ се да говори още от детството си) обяснява: „Моята онлайн-личност е много различна от моята офлайн-личност. И в много отношения тя е повече моето Аз. Все още се срамувам да говоря в синхрон, защото не научих динамиката на разговора, която повечето хора приемат за даденост. Но при общуването в Интернет, нещата са напълно различни: имам представа за потока на разговорите, имам време да преценя своя отговор, не трябва да се тревожа за баланса в разговорното пространство - всички си осигуряваме толкова място, колкото искаме. Това е едно прекрасно освобождаващо преживяване за мен”⁹².

б) второ - потребителят не успява да обедини своята онлайн-идентичност с тази в реалния живот (като

две измерения на една и съща личност, проявени в контекста на две различни ситуации). Ако той се фиксира компулсивно върху своето виртуално Аз, това вероятно ще доведе до неблагоприятни последствия. В този случай, ползването на Интернет следва да се разглежда като проблемно. Проблемният потребител използва онлайн-дейността не за да допълва своя реален живот, а като заместител или бягство от него. В неговата душа се оформя изолиран свят, капсулирана интрапсихична зона, в която се проецират неосъзнати потребности, но те никога не биват реално удовлетворени.

Търсенето на аналогия между психоаналитичната и виртуалната среда дава основание на някои изследователи да предполагат, че онлайн-взаимодействията може да изпълняват терапевтична функция. В първия пример се вижда, че личностният опит дава нови умения и би могъл да има терапевтичен потенциал. Важно е обаче да се спре до степента, в която индивидът почувства дисоциация между своето реално и виртуално аз. Това дава основание да се смята, че *намаляването на личностната дисоциация между виртуалната среда и реалността, е важен елемент от лечението на проблемния потребител*⁶³.

Психични и поведенчески проблеми, асоциирани с проблемното ползване

Клинични изследвания показват, че при лечение на проблемно ползване нерядко са налице и психиатрични диагнози. Редица данни за САЩ сочат, че пациенти с проблемно ползване на Интернет, често са диагностицирани с:

- обесивно-компулсивно разстройство,
- проблеми във взаимоотношенията,

- тревожно разстройство,
- разстройство в адаптацията,
- афективно разстройство,
- вредна употреба на психотропни вещества,
- компулсивна сексуалност,
- патологична склонност към хазарт¹⁴.

Проучване сред деца с проблемно ползване показва, че те са по-склонни да проявяват поведенчески проблеми: разстройство с дефицит във вниманието и хиперактивност (ADHD), асоциално поведение, тревожност и депресия⁷¹.

Основният въпрос който възниква, е дали психичната патология предшества проблемното ползване или то е причина за психопатология, като например депресия. Несигурността се засилва и от факта, че клиницистите не са сигурни дали да оформят проблемното ползване като първична или вторична диагноза.

В тази насока са проведени две проучвания.

В първото се прилага структурирано клинично интервю и се установява, че участниците са имали през живота си поне една поставена психиатрична диагноза по Ос I от DSM-IV. Две трети са имали диагноза биполарно разстройство, а 75% са били лекувани с психотропни медикаменти. Тези лица съобщават в ретроспективен план, че когато са приемали медикаменти за лечение на основното психиатрично заболяване, са ограничили и ползването на Интернет⁶⁰.

Второто проучване е лонгитудно и мониторира ползването на Интернет от нови потребители в САЩ в средата на 90-те години⁵⁵. Това е едно от малкия брой системни проучвания върху селектирана група от потребители, получили първоначален достъп до Интернет. На изследваните са предоставени компютър,

достъп до Интернет, обучение и подкрепа, като в замяна е получено съгласие за мониторинг на ползването на Интернет и участие в периодични интервюта и тестове. В първия етап не са установени самотност и депресивност, но в рамките на дванадесет до осемнадесет месеца след началото на ползване на Интернет, те са диагностицирани. Изследователите свързват депресивността и самотността с ограничаването в преживяването на щастие, семейната комуникация и социалните дейности. Вторият етап проучва ползването на Интернет в продължение на три години. Резултатите обаче противоречат на първоначалните. След 18-месечния период, самотността и депресията не са свързани с количеството време, отделяно за ползване на Интернет.

Изводът е, че *когато е налице психично нарушение, проблемното ползване на Интернет следва да се разглежда като симптоматично*. Третирането на проблемното ползване като водеща диагноза, може да доведе до погрешно negliжиране на първични психични разстройства.

Обобщение на теоретичните данни за проблемното ползване на Интернет

През последните няколко десетилетия все повече изследвания в световен мащаб документират, че немалка част от потребителите ползващи Интернет, оформят *модели на поведение, етицирани като проблемни*. Въпреки, че дискусиите са насочени към причините и проявите на това явление, на дневен ред все още се поставят два въпроса:

- кое е проблемно - видът или степента на ползване на Интернет?
- това болестно разстройство ли е?

Големият брой изследвания в тази насока, очертават други важни въпроси.

1. Един от ключовите въпроси в изследването на този феномен е *дефинирането му*. В действителност, ограничено количество изследвания се фокусират върху въпроса какво е „нормално“ и какво – „проблемно“ ползване. Повечето автори се опитват да проучат практическите аспекти на явлението и това води до препратки към различни понятия: „привикване“ (addiction), „зависимост“ (dependency), „патологично ползване“ (pathological internet use) и „проблемно ползване“ (problematic internet use). *Пролиферирането на различните етикусиращи понятия е израз на все още съществуващата неяснота по този проблем.*

2. Вторият важен въпрос се отнася до концептуализирането на проблемното ползване като клинично разстройство.

Някои изследователи го разглеждат като продължителен дефицит в саморегулирането, други го приемат като самостоятелно заболяване, а трети разглеждат ползването като симптоматично за първични психични нарушения, например афективни разстройства. Не са проучени достатъчно сходствата и различията в критериите за проблемно ползване на Интернет и за различните типове зависимости. Липсата на единен набор от емпирично утвърдени критерии за оценката му, е слабост в повечето изследвания. На практика се затруднява прилагането на условно приетите критерии, тъй като зависимост може да има и у средностатистически онлайн потребители.

Някои изследвания възприемат идеята, че се касае за *разстройство на импулсия контрол*. В последните години обаче, има все повече доказателства, че *нарушенията в приема на вещества (химически*

зависимости) и поведенческите нарушения (поведенчески зависимости) имат сходна етиология, характеристики и обяснителни модели. В крайна сметка, дори и за случаите, в които проблемното ползване има клинична значимост, не е постигнато съгласие дали то може да се обособи като самостоятелно разстройство или следва да се причисли към някоя от групите на познатите разстройства.

3. Третият въпрос касае спектъра на цитираното средно „нормално” време за ползване, който е твърде широк – от 8 до 19 часа седмично. Това е така, защото се използват различни стандарти за детерминиране на степента, в която ползването на Интернет е патологично, без да се уточнява дали времето за ползване е обусловено от естеството на дейността (служебна, учебна) и степента на натовареност. Въпреки тези различия, *повечето изследователи са в съгласие относно наличието на позитивна корелация между патологичните поведенчески прояви и увеличеното време за онлайн дейности.*

4. Четвъртият въпрос се отнася до засягането на социалното функциониране. Ползването на Интернет зависи от честотата (голяма срещу малка) и типа (обществена срещу частна) на средата, в която личността функционира (живее, работи или учи). Тук също не е ясна причинната връзка – дали личности, на които са присъщи черти като самотност, тревожност и социална дистанцираност са склонни към проблемно ползване или ползването води до социално отдръпване, и преживяване на самотност. Все пак е необходимо да се има предвид, че проблемното ползване е комплексно свързано с промени в индивидуалните когниции, с поведенчески промени и в крайна сметка - с преживяването на негативни последствия от ползването. Нужни са

изследвания на *повече аспекти от ежедневно социално функциониране, за да се улесни диагностицирането на проблемното ползване.*

5. Не на последно място е въпросът за представителността на проведените досега изследвания. Повечето от тях се фокусират върху юноши и студенти, което ограничава представителността им. Емпирично обосноваването проучвания, въз основа на статистически резултати и протоколи от клиницисти, следва да бъдат с висок приоритет за бъдещите изследвания. Като уникален социален феномен, Интернет постоянно се променя и бъдещите изследвания на поведенческите проблеми, свързани с нея, също ще се отразят на тази промяна. *Необходими са лонгитудни изследвания, които да обхванат по-представителни извадки от потребители на Интернет.*

Изводи

1. Оформят се три основни направления в изследването на проблемното ползване на Интернет - обособяване на емпирично обосновани критерии за неговото идентифициране, създаване на инструментариуми за оценката му и дискусии за неговото обособяване като ново психично разстройство.

2. Изследванията потвърждават предположенията, че популацията на учащите се е най-уязвима поради лесния достъп, необходимостта от ползване и бързото развитие на Интернет.

3. Понастоящем, проучването на проблемното ползване у нас е на етап, в който липсват емпирични изследвания и инструменти за идентифицирането му.

Г Л А В А В Т О Р А

ПРОБЛЕМНО ПОЛЗВАНЕ НА ИНТЕРНЕТ - ИДЕНТИФИЦИРАНЕ И СОЦИАЛНИ ИЗМЕРЕНИЯ

Критерии за идентифициране на проблемното ползване на Интернет

Тук ще представим съвсем схематично, опитите на множество изследователи да предложат строен набор от критерии, за идентифициране на проблемното ползване за нуждите на практиката.

Първият набор от критерии е на Гудмън³⁸ и включва:

А. Повтарящи се (рекурентни) провали в опита за противопоставяне на импулси за реализиране на определено поведение.

Б. Засилващо се чувство на напрежение непосредствено преди започване (иницииране) на поведението.

С. Удоволствие или облекчение към момента на реализиране на поведението.

Г. Чувство за липса на контрол, докато е ангажиран в поведението.

Д. Най-малко пет от следните девет критерия:

1) Честа ангажираност с поведението или с дейност, която е подготвителна за поведението.

2) Често реализиране на поведението до степен по-голяма или в период по-дълъг, отколкото е възнамерявал.

3) Повтарящи се усилия за намаляване, контрол или спиране на поведението.

4) Голяма част от времето прекарва в дейности, необходими за поведението, реализирането му или за възстановяване от неговите последствия.

5) Често се ангажира с този тип поведение, когато се очаква да изпълнява професионални, академични, домашни или социални задължения.

6) Важни социални, професионални или развлекателни дейности са игнорирани или намалени, поради този тип поведение.

7) Продължаване на поведението въпреки знанието за наличие на постоянни или повтарящи се социални, финансови, психологични или физически проблеми, които се причиняват или влошават от поведението.

8) Толерантност: необходимост от увеличаване на интензивността или честотата на това поведение с цел постигане на желания ефект или снижен ефект при продължаване на поведението със същата интензивност.

9) Безпокойство или раздразнителност, ако не може да се ангажира в поведението.

Е. Някои от симптомите са продължили най-малко 1 месец или са настъпвали многократно през продълъг период от време.

Грифитс³⁰ също извежда общи критерии за поведенческа зависимост:

А. Значимост: когато определена дейност придобива до такава степен важност в живота на индивида, че започва да доминира в неговото мислене (свърхангажираност и когнитивно изопачаване), емоции (непреодолимо влечение) и поведение (влошаване на социалното поведение).

Б. Афективни колебания (напр. „предстартова треска” или „желание за бягство”), като последствия от

ангажирането с определена дейност; разглеждат се като копинг стратегии (за справяне).

В. Толерантност: за постигане на удовлетвореност се изисква увеличаване на количеството на определена дейност.

Г. Симптоми на оттегляне: неприятни усещания (промяна в настроението или раздразнителност) и/или физикални ефекти („треперене“).

Д. Конфликт: междуличностни противоречия между зависимите и тези около тях или интрапсихичен конфликт на лицето (между психологичната необходимост да реализира дейността и желанието да не се поддава на напрежението, причинено от зависимостта към тази дейност).

Е. Рецидив: тенденцията да се върне към ранни модели на определена дейност след период на въздържание или контрол върху пристрастяването.

Голдбърг³⁷ предлага следните:

Три или повече от изброените критерии, наблюдавани по различно време, в 12-месечен период:

А. Толеранс, дефиниран посредством което и да е от следните:

1) Потребност от значително увеличаване на времето за онлайн-дейности, за да се постигне удовлетвореност.

2) Обичайното време за пребиваване онлайн вече води до подчертано снижаване на ефекта на удовлетвореност.

Б) Синдром на отнемане, изявяващ се посредством което и да е от следните:

1. Характеристики на синдрома:

а) затруднено и продължително прекъсване (или редуциране) на ползването на Интернет;

б) два или повече от изброените признаци се развиват в рамките на няколко дни до месец след критерий а):

- психомоторна напрегнатост;
- тревожност;
- натрапливо (обсесивно) мислене за това, какво се случва в Интернет;
- фантазии или мечти за Интернет;
- произволни или непроизволни движения на пръстите, от типа „работа с клавиатура“;

в) симптомите от критерий б) причиняват дистрес или влошаване в социалната, професионалната, или друга важна област на функционирането.

2. Ползването на Интернет или подобна онлайн активност, е с цел облекчаване, или избягване на синдрома на отнемане.

В. Интернет се ползва по-често или за по-дълъг период от обичайното.

Г. Налице е персистиращо (постоянно появяващо се) желание или неуспешни усилия за прекъсване, или контролиране на ползването на Интернет.

Д. Голяма част от времето се прекарва в дейности, свързани с ползването на Интернет (напр. купуване на книги по темата, свързване с доставчици на Интернет, пренареждане в компютъра на файлове или свалени от Интернет материали).

Е. Важни социални, професионални или развлекателни дейности са изоставени, или negliжирани поради ползването на Интернет.

Ж. Ползването на Интернет продължава, въпреки знанието за появата на персистиращи или рекурентни физикални, социални, професионални, или психологични проблеми, които явно се дължат, или са обострени от употребата на Интернет (сънна

депривация, брачни затруднения, закъсняване за ранни сутрешни ангажименти, избягване на професионални задължения или чувство за изоставяне на значими близки).

Авторът предлага и дефиниция на проблемното ползване: Маладаптивен модел на ползване на Интернет, водещ до изявяващи се и клинично значими дистрес или увреда.

Критерии за зависимост към Интернет - първи вариант на Йънг⁹⁶:

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.

3. Продължава да се връща към ползването на Интернет дори и след като е похарчил експесивна 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.

Критерии за зависимост към Интернет - втори вариант на Йънг⁹⁷.

Съществен момент е тяхната съпоставимост с критериите за патологично влечение към хазарт. Този факт отразява промяната, която Йънг прави в своите възгледи, за да обясни феномена.

Авторът адаптира седем от критериите за патологичен хазарт, изброени в DSM-IV, като пропуска два критерия, тъй като не са приемливи за обяснение на проблемното ползване на Интернет (отнасят се за боравене с пари) и добавя един нов критерий (Д).

Йънг твърди, че за да се идентифицира дадено лице като зависимо към Интернет, трябва да са представени поне пет от симптомите, изброени по-долу. На практика, Йънг определя диагностичния праг от пет симптома просто защото това е броят, който вече се използва за диагностициране на патологично влечение към хазарт.

Може да се отбележи, че за един и същ набор от симптоми, използван при двете разстройства, съотношението на диагностичния праг е по-високо за зависимостта към Интернет (пет симптоми от осем или 63%), отколкото за патологичното влечение към хазарт (пет симптоми от десет или 50%).

За диагностициране трябва да са налице пет или повече от следните симптоми:

А. Чувства се свръхангажиран с Интернет (напр. мисли за предходната онлайн дейност или очаква следващата онлайн сесия).

Б. Чувства необходимост да увеличи количеството време при ползването на Интернет, за да постигне удовлетвореност.

В. Многократно е правил неуспешни усилия за контрол, намаляване или спиране ползването на Интернет.

Г. Чувства се неспокоен, мрачен, депресиран или раздразнителен, когато се опитва да намали или да спре ползването на Интернет.

Д. (нов) Остава онлайн по-дълго от първоначално предвиденото.

Е. Излага на риск или рискува загубата на значими отношения, работа, образование или кариера, заради Интернет.

Ж. Лъгал е членове на семейството, лекар или други лица, за да скрие степента на ангажираност с Интернет.

З. Използва Интернет като начин за бягство от проблеми или за да се освободи от дисфорично настроение (напр. чувство на безпомощност, вина, тревожност, депресия).

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.

Критерии на Бърд и Уолф¹⁶:

Тези автори също предпочитат прилагането на критериите за патологичния хазарт, пред тези за зависимостите. Те обосновават избора си като на първо място посочват, че при проблемно ползване на Интернет не съществуват физически симптоми на пристрастяване и отнемане, както се случва при зависимост към вещество.

Критериите, които тези автори дават за диагностициране на проблемното ползване на Интернет, всъщност са модифицирани от диагностичния подход на Йънг, като се изискват не пет, а шест налични симптоми – всичките от 1 до 5 плюс поне един от изброените от 6 до 8. На практика, те разделят критериите на Йънг на две групи – задължителни (А) и допълнителни (Б):

А. Трябва да са налице всичките пет от следните симптоми:

1) Свърхангажиран е с Интернет (мисли за предишната онлайн дейност или следващата онлайн сесия).

2) Потребност да ползва Интернет за по-голямо количество време, за да постигне удовлетвореност.

3) Правил е неуспешни усилия да контролира, намали или спре ползването на Интернет.

4) Става неспокоен, мрачен, депресиран или раздразнителен, когато се опитва да намали или да спре ползването на Интернет.

5) Остава онлайн по-дълго от първоначално предвиденото.

Б. Трябва да е налице поне един от следните симптоми:

6) Излага на риск или рискува загубата на значими отношения, работа, образование или кариера, заради Интернет.

7) Лъгал е членове на семейството, лекар или други лица, за да скрие степента на ангажираност с Интернет.

8) Използва Интернет като начин за бягство от проблеми или за да се освободи от дисфорично настроение (напр. чувство на безпомощност, вина, тревожност, депресия).

Авторите предлагат по-строги изисквания за идентифициране. Аргументирайки се, че става дума за разстройство, те изискват да бъдат изпълнени всички от първите пет критерия плюс поне един от последните три критерия. Биърд заключава, че предвид ограниченията на съществуващия инструментариум за оценяване на зависимостта към Интернет и честото наличие на придружаващи проблеми при зависимостите, основен метод за диагностициране трябва да бъде клиничното интервю. Според нея, това интервю следва да се основава на био-психо-социалния модел на зависимостите, като се приеме наличието на поне шест диагностични критерии от описаните по-горе.

Критерии на Шапира⁸⁴ за проблемно ползване на Интернет:

А. Маладаптивна свръхангажираност с ползване на Интернет, проявяваща се най-малко с едно от следните:

1) Свръхангажираност с ползването на Интернет, която е преживявана като непреодолима.

2) Експесивно ползване на Интернет за периоди от време по-дълги от планираните.

Б. Ползването или свръхангажиментът с Интернет причинява клинично значим дистрес или влошаване в социалната, професионалната или други важни области на функциониране.

В. Експесивното ползване на Интернет не се среща изключително по време на периоди на хипомания или мания и не се обяснява с наличие на други разстройства по ос I на DSM-IV-TR.

Тези критерии са по-общи, а авторите им предполагат, че ще бъдат включени в следващото издание на DSM.

Критерии за диагностициране на Интернет-зависимостта при юноши:

В по-ново проучване се установява⁵¹, че наличие на зависимост може да се формулира, ако са налице поне седем симптоми: най-малко шест от деветте предложени в клъстер А и най-малко един от трите функционални, изброени в Б:

А. Шест (или повече) от следните симптоми са били налице:

1) Особена загриженост за дейности в Интернет
2) Повтарящи се неуспехи да се противопостави на импулса да ползване Интернет.

3) Толеранс: значително нарастване на продължителността на ползване на Интернет, необходима за постигане на удовлетвореност.

4) Отнемане (абстинентност - withdrawal), изразяващо се с някоя от проявите:

- симптоми на дисфорично настроение, безпокойство, раздразнителност и скука, появяващи се след няколко дни без ползване на Интернет;

- ползване на Интернет за облекчаване или избягване на симптоми на отнемане.

5) Ползва Интернет за период от време по-дълъг от възнамеряваното.

6) Персистиращо желание и/или неуспешни опити да преустанови или намали ползването на Интернет.

7) Екседсивно време, прекарано в Интернет дейности и излизане от Интернет.

8) Екседсивни усилия, посветени на дейности необходими за получаване на достъп до Интернет.

9) Продължаващо еднообразно ползване на Интернет, въпреки знанията за възможна поява или влошаване на персистиращи или рекурентни физикални или психологични проблеми, вследствие на това ползване.

Б. Функционално влошаване: едно (или повече) да са били налице:

1) Рекурентно ползване на Интернет, резултиращо в провал при изпълнение на основни ролеви задължения в училище и у дома.

2) Влошаване в социалните отношения.

3) Поведение нарушаващо училищните правила или правни норми, поради ползване на Интернет.

В. Поведенческата зависимост към Интернет не се обяснява с наличие на психотично разстройство или биполарно разстройство първи тип.

Авторите поясняват, че броят симптоми, необходим за да се идентифицира зависимост към Интернет, трябва да бъде по-голям (седем симптома), отколкото да се установят зависимост към вещество (три симптома) или патологичен хазарт (пет симптома), тъй като ползването на Интернет е социално по-приемливо (по-висока толерантност) и лесно достъпно (липсват правни или социални рестрикции) за реализиране. Подчертава се, че поради социалния толеранс към проблема, в допълнение към шестте (от общо девет) симптоми, трябва да се добави и поне още един – за

влошено функциониране, причинено от ползването на Интернет.

Всички тези опити за обособяване на диагностични критерии, на свой ред показват различията в подходите при дефинирането на феномена, описани по-горе.

През последните двадесет години, много изследователи^{13,26,27,30,38, 60,97} предлагат критерии за идентифициране на проблемното ползване за нуждите на практиката. Отличителната особеност на тези критерии е заимстването на описателни белези за поведенческа зависимост или за патологичен хазарт, на базата на липса на физически симптоми за пристрастяване. Критериите отчитат също така, наличие на клинично значим дистрес и липса на други психични разстройства.

Понастоящем най-популярни са адаптираните от Йънг⁹⁷ критерии за патологичен хазарт (1998), които широко се използват в проучвания и се предлагат за онлайн-самооценка на проблемно ползване.

По-долу (Таблица 3) съпоставяме критериите на Йънг с критериите в DSM-5 за новото *разстройство, свързано с Интернет игри*³⁴. За да се идентифицира разстройство, свързано с Интернет игри, трябва да са налице най-малко 5 от посочените 9 критерии в рамките на последната година.

Таблица 3. Съпоставяне на критериите за проблемно ползване и критериите за разстройство, свързано с Интернет игри

Чувства се свърхангажиран с Интернет (напр. мисли за предходната онлайн дейност или очаква следващата онлайн сесия)	Свърхангажираност с Интернет игри
Чувства се неспокоен, мрачен, депресиран или раздразнителен, когато се опитва да намали или да спре ползването на Интернет	Психични симптоми на абстиненция (напр. безпокойство, раздразнителност)
Чувства необходимост да увеличи количеството време при ползването на Интернет, за да постигне удовлетвореност	Повишен толеранс (прекарва все по-голям период от време в Интернет игри)
Многократно е правил неуспешни усилия за контрол, намаляване или спиране ползването на Интернет	Неуспешни опити да контролира или ограничи участието в Интернет игри
	<i>Загуба на интерес към предишни хобита</i>
Остава онлайн по-дълго от първоначално предвиденото	Продължава да играе, въпреки осъзнаването, че има проблем
Лъгал е членове на семейството, лекар или други лица, за да скрие степента на ангажираност с Интернет	Заблуждава членове на семейството и/или психотерапевти
Използва Интернет като начин за бягство от проблеми или за да се освободи от дисфорично настроение (напр. чувство на безпомощност, вина, тревожност, депресия)	Ползва Интернет игрите, за да избегне негативно настроение
Излага на риск или рискува загубата на значими отношения, работа, образование или кариера, заради Интернет	Налице е застрашеност от загуба на взаимоотношение, работа или възможност за образование

Можем да видим, че критериите в двете групи са с почти идентични описания, като за разстройството, свързано с Интернет игри, е добавен само критерият *загуба на интерес към предишни хобита*, отразяващ пренасочването на интереса от социално значими дейности към играенето. Авторитетът и влиянието на Йънг явно са намерили признание в новата, официално призната диагностична категория, която е важна стъпка към диагностициране и лечение на разстройства, свързани с ползването на Интернет.

Социални изяви в Интернет

Интернет предлага възможности за уникални социални взаимодействия и е сочена като ключов фактор за развитието на проблемно ползване. Данните от изследванията потвърждават това.

В представителна извадка от 976 потребители в Тайван, на възраст от 16 до 24г., се установява следната констелация от описателни характеристики: „анонимността в Интернет ми позволява да разкрия чувствата си толкова, колкото ми харесва“, „по-лесно е да се изразят вътрешните мисли онлайн“, „Интернет е по-удобно място често да говоря за себе си“, „Интернет предоставя чудесна възможност да се срещнат нови хора от различни култури“. Установява се, че *ползването на Интернет може да доведе до социална дезинхибиция, която е важна предпоставка за проблемно ползване*⁶⁰.

При проучване на студенти в САЩ се установява, че индивидите с проблемно ползване възприемат Интернет като възможност да получават по-пълноценно себевъзприятие, да им бъде по-забавно, да споделят лични тайни, да се доверяват повече, да са по-общителни и да разчитат на мрежа от виртуални приятели. Те са по-склонни да твърдят, че техните онлайн приятели ги разбират по-добре от тези в реалния живот. Изследователите заключават, че проблемните потребители търсят „антидепресивния ефект на социалното общуване онлайн“⁵¹.

Други автори твърдят, че търсенето на приятелства и желанието за споделяне на лични проблеми в Интернет, са по-ясни предиктори на проблемното ползване от анонимността и социалната дезинхибиция.

Проблемно ползване и социална дисфункция

Редица изследвания маркират проявите на личностна дисфункция в социалния живот, вследствие на проблемното ползване на Интернет.

Това са:

- застрашеност или загуба на значими отношения, работна позиция или възможност за образование и кариера, вследствие на ползване на Интернет;

- лъжене на член(ове) на семейството, терапевт или други лица, с цел скриване на степента, в която личността е ангажирана с Интернет;

- ползване на Интернет като начин за бягство от проблеми или за премахване на дистимно настроение (напр.: чувство на безпомощност, вина, тревожност, депресия)¹³;

- провал в изпълнението на ролеви задължения в училище и у дома, вследствие на рекурентно ползване на Интернет;

- влошаване на социалните взаимоотношения;

- нарушаване на училищни правила или закони, вследствие на ползване на Интернет³⁸;

- отсъствие от училище или работа, поради ползване на Интернет;

- въвличане в затруднения в училище или работата, поради ползване на Интернет¹⁵;

- по-често влизане онлайн, за среща с нови хора, говорене с тях, установяване на сходни интереси и търсене емоционална подкрепа⁵¹;

- повишена склонност за използване на социално интерактивни дейности, като чат, споделяне на новини в групи и интерактивни игри⁶⁴;

- социалното взаимодействие в онлайн среда се асоциира с проблемно сексуално и игрово поведение⁴⁹.

Появяват се и критики към изследванията в тази насока. Предполага се, че избраният изследователски инструментариум е предназначен селективно да измерва социалната активност и социалната дезинхибиция и затова има различия (около 40%) между „проблемни“ и „нормални“ потребители.

Въпреки това, на този етап е постигнато съгласие между повечето изследователи, че *социалната дисфункция на личността е важен критерий за наличието на проблемно ползване*⁷².

*Игнорирането на преките социални взаимоотношения и насочването на индивидуалното предпочитание към взаимоотношенията в Интернет, е представено като важен предиктор на сексуалното и геймърското проблемно ползване*⁶⁵.

В тази връзка ще разгледаме две от най-разпространените специфични прояви на Интернет-зависимост: сексуално поведение-онлайн и интерактивни игри-онлайн.

Сексуално поведение в Интернет

Сексуалните дейности онлайн (СДО), са разглеждани като важен фактор за развитието на проблемно ползване на Интернет. В рамките на едногодишно проучване⁴⁸ се констатира, че като предиктори за развитие на зависимост се явяват две основни дейности: времето, прекарано в търсене на онлайн еротична информация и участието в онлайн интерактивни игри. В по-дългосрочен период, като предикторна променлива остава само търсенето на еротична онлайн информация. Това дава основание на авторите да направят заключение, че ползването на Интернет за сексуална удовлетвореност трябва да се разглежда като най-важен рисков фактор за развитието

на зависимост. Този извод се подкрепя и от данните, че над 50% от пациенти с проблемно ползване са въввлечени и в онлайн порнографски дейности, като повечето от тях и имат предшестваща патология.

СДО улесняват междуличностните контакти и така удовлетворяват потребността от принадлежност сред канадски студенти¹⁹. Част от хората, които използват Интернет с цел избягване на преки (face-to-face) взаимоотношения със семейство, приятели, познати и партньори, попадат в групите на ексцесивните потребители (83%) и потребителите на Интернет порнография (42%).

Хората, които са податливи към сексуално поведение онлайн, може да го проявят само когато им бъде предоставена възможност за ползване на Интернет²⁶. Тези индивиди разполагат с достатъчно интрапсихични ресурси и задоволително ниво на вътрешен контрол над импулсите, за да останат резистентни на тези импулси до момента, в който попаднат онлайн²⁷. Те използват СДО, за да се справят със стреса, да търсят връзки, да изучават своите сексуални фантазии или просто за забавление.

Патогенезата на онлайн сексуалната активност може да се обясни с механизма на оперантното и класическото кондициониране⁷⁷. Предполага се, че лицата които са предразположени към компулсивно сексуално поведение, ще го проявят ако попаднат на сексуални съдържания в Интернет. От гледна точка на оперантното кондициониране, онлайн обусловеното сексуално поведение е подкрепяно от сексуалната възбуда и снижаването на стреса. Силата на подкреплението в този случай е право пропорционална на интензивността на възбудата. Класическо кондициониране се получава, когато повтарящите се

дейности биват свързани с получаваната сексуална възбуда. По този начин, ползването на компютър може да предизвика стремеж за включване в онлайн сексуални действия. Тези изводи са подкрепени с данни от други изследвания показващи, че и при двете дейности (проблемно ползване на Интернет и СДО), индивидите ползват Интернет, за да се справят със стреса.

Установено е също, че тези, които прекарват повече време, в търсене на информация със сексуално съдържание и интерактивни игри⁹⁹, прогностично са рискови за развитие на проблемно ползване. *Така, ползването на Интернет за сексуално удовлетворение, се очертава като важен критерий за проблемно ползване.*

Интерактивни игри в Интернет

Предистория

Онлайн игрите отдавна са асоциирани с развитието на пристрастено поведение. Те водят началото си от 1978г., когато се създава (от Trubshaw) компютърна версия на играта Dungeons and Dragons (букв. Кули и Дракони). Тогава малък брой играещи свързват компютрите си в сървър, за да играят заедно и да обсъждат хода на играта.

През 90-те г., ползването на Интернет нараства неимоверно и по приблизителни данни около 2000 души по света, играят такива игри във всеки един момент от денонощието. Допускането, че този вид игри са свързани със зависимост, едва ли е изненадващо, като се има предвид дългия период от време, който прекарват онлайн.

Описание на игрите

Терминът MUD's (Multi-User Dungeons, Multi-User Dimensions) се използва за описание на подобни

онлайн игри (приключенски, военни, магически, икономически и др.), които включват елементи на социално общуване и експериментиране при изграждането на виртуалния свят и персонажите на играта. Създадените по-късно игри стават известни като MMOGs (Massively Multiplayer Online Games - масови мултиплеър онлайн игри) или MMORPGs (Massively Multiplayer Role-Playing Games - масови мултиплеър ролеви игри). Съществен елемент на тези игри е възможността за реално общуване с други играещи потребители (посредством чат или телефония).

Ролевите игри предлагат съвременен и детайлен свят, с напълно развити аудиовизуални параметри, различни от статичните развлечения (книги, телевизия, кино и радио), като позволяват на играчите да се чувстват като че ли живеят в напълно функционална алтернатива на реалността. Този факт се разглежда като *съществена предпоставка за формиране на зависимост*⁴³.

Време, отделяно за игрите

Като цяло, играчите (геймъри) са в Интернет четири пъти повече в сравнение с другите Интернет потребители. Подрастващите отделят 26 часа на седмица срещу 24 часа за възрастните, а една малка група играят над седемдесет часа седмично. Геймърите прекарват средно по 22 часа на седмица в игри, а 9% - четиридесет или повече часа седмично. Освен това, 3/5 от тях са прекарвали най-малко десет часа в непрекъсната игра, в някакъв момент. Много геймъри играят за дълъг период от време, като 80 процента прекарват повече от осем часа непрекъсната игра в една сесия⁷¹.

Описание на геймърите

Липсата на строго определени граници и сюжети в играта, насърчава преживяването на чувството за личен контрол. В началната фаза, играта възнаграждава личните постижения с определени символи и предразполага към зависимост, по метода на оперантното кондициониране, насърчавайки геймърите да отделят все повече време за игра. Във фазата на придобивки, потребителите са често възнаграждавани и бързо се придвижват до по-високите нива на играта. На този етап, постиженията придобиват значима стойност за индивида. Постепенно обаче, играта изисква все повече и повече време, за да се разработят и изпълнят по-сложните задачи, и да се достигне до следващото ниво. Тъй като играта е многопластова, с припокриващи се цели, геймърите започват да преследват множество награди едновременно и мотивацията им да продължават се увеличава, защото постоянно се чувстват близо до някаква цел или награда. По подобие на игрална машина тип „ротативка“, виртуалната игра променя съотношението възнаграждение/загуба и така се прилага много ефективен механизъм за подкрепление. Във финалната фаза, постиженията на обикновения геймър му „дават възможност да стане герой... Той чувства, че е реализирал това постижение само с едно непрестанно кликуване на мишката и е по-удовлетворен, отколкото в реалния живот. Обусловеното по този начин постижение, е втората ключова предпоставка за формиране на зависимост към интерактивната онлайн игра“. Други предиктори на зависимостта са възможностите, които онлайн ролевите игри предоставят на геймъра: за контрол, уникален статус и лични достижения, напр. „илюзорното чувство, че е в

състояние да манипулира света посредством своя компютър, докато е в Интернет”⁹⁵.

Голяма част от играещите описват своята зависимост към игрите. Двадесет и две годишен геймър казва: „Смятам, че съм зависим, защото имам едни и същи симптоми като тези, които са пристрастени към тютюнопушенето или алкохола, или някои други вещества. Мисля за играта във времето, когато не играя; дразня се, когато трябва да отложи играенето в някой от дните; не мога да спра, когато се изтоща от играта. Ако това не е пристрастяване, аз не знам какво може да е”. Същият автор посочва, че 40% от играчите смятат, че са пристрастени към някаква онлайн ролева игра, като средният процент варира между 36 и 53%, в зависимост от естеството на играта. При второ проучване той съобщава, че около половината от играчите се самоопределят като пристрастени към специфични игри, но има различия по пол и възраст.

Игри и социална дисфункция

Много потребители съобщават, че тяхната игра уврежда съществени аспекти на живота им – почти 80% от геймърите съобщават, че жертват други дейности, за да играят. Различията по възраст сочат, че подрастващите са по-склонни да игнорират работа или образование, докато при възрастните е по-вероятно да се игнорират общуване с приятели, семейство или партньор. Процентът на тези, които са опитали безуспешно да се откажат от участието в онлайн игри е най-висок между 12 и 17г. възраст (30% мъже и 18,8% жени), устойчиво намалява с възрастта до около 20% за групата от 18 до 22 г., до 10% за тези от 23 до 35г. и е 5% за хора над тридесет и пет годишна възраст. От тях, по-малко от 1% са потърсили професионална помощ. Участието в MMORPGs за снижаване на стреса и като

форма на бягство от реалността, е предиктор за злоупотреба с тези игри, даващи усещане за свобода и екстремно преживяване. Въпреки, че на пръв поглед геймърите са интензивно въввлечени в социално взаимодействие по време на играта, тази форма на общуване в действителност е израз на избягващ стил на поведение и е по-вероятно да преживеят самота⁷⁵.

Коморбидност

Клиничните изследвания сочат, че половината от индивидите с проблемна употреба на игри, имат и проблеми, свързани с ползването на онлайн порнографски материали⁶⁶.

Мерки за ограничаване

Загрижеността към проблема са основна причина, правителствата на Южна Корея и Китай да вземат решения за изграждане на центрове за лечение. Китайското правителство инициира програма за ограничаване на времето, в което геймърите играят онлайн⁸⁸, а правителството в Тайланд е създадо полицейски час през нощта за онлайн игри.

Семейната среда и проблемното ползване на Интернет

Концептуализиране на семейната среда

Семейната среда се дефинира като относително обособена и устойчиво организирана съвкупност от условия и създадени на тяхна основа междуличностни взаимоотношения. Тя предоставя възможности за дейности и удовлетворяване на потребности, но предявява изисквания към индивидите, включени в нея да инвестират време, средства, усилия и други ресурси³. Семейната среда има няколко характерни особености. Първо, тя се разглежда като част от общата организация

на социалния живот. Индивидите живеят в пространство, което е вградено в системата на обществото. Второ, семейната среда има своя организация, стил на функциониране и цели, към които е насочена. Това е отворена система, през която преминават потоци от материя, енергия и информация, а така също е възможно да се сменят и индивидите, включени в нея. Трето, семейната среда е в двупосочни отношения с включените в нея индивиди. Тя им предоставя възможности за съществуване, за постигане на лични цели и за удовлетворяване на потребности. От друга страна, тази среда предявява изисквания и натоваарвания, които водят до промени в индивидуалните нагласи към нея. Индивидите инвестират нещо от себе си – усилия, време или средства, за да получат нещо от средата – емоции, подкрепа, сигурност и т.н. Четвърто, семейната среда е в отношения с други среди и с обществото като цяло. Тези отношения може да имат най- различен характер – на обмен, на обслужване и т.н. В цялостната структура на обществото, средата има специфични функции, определящи характера на пребиваването на индивидите в нея.

Социалната среда, като организирана система, задава определени позиции на индивидите в нея и налага форми на поведение, които се основават на норми и предписания. Нормативната система на социалната среда има принудителен характер и налага ограничения върху индивидуалното поведение. Усвояването им гарантира оставането в средата, а нарушаването им се санкционира по един или друг начин. Индивидите участват в социалните взаимодействия в зависимост от позициите, които заемат. Ако средата е йерархично организирана, част от участниците в нея са в позиции, които им осигуряват по-голяма автономност при вземане

на решения и упражняване на контрол над процесите в средата. Други индивиди са в подчинени позиции и натоварванията върху тях са по-големи.

Характеристиките, чрез които социалната среда може да бъде описана се отнасят към три големи групи:

а) структурни и функционални характеристики – гарантират организирането и функционирането на социалната среда като обособена система. Това са: регулация (наличие на предписания за функциониране на средата), стабилност (липса на чести промени в целите и изискванията на средата), структурираност (ясно разпределение на позиции и отношения), съгласуваност (координация между усилията за реализиране целите на средата), противоречивост (наличие на конфликтни или несъвместими изисквания);

б) характеристики по отношение на индивидите в средата – обединяват онези страни от функционирането на средата, които непосредствено засягат оставането на индивида в нея и постигането на личните му цели. Това са: натоварване (степен, в която средата изисква от индивида да инвестира лични ресурси), строгост на реда (степен, в която средата налага принуда върху индивида за изпълнение на нейните норми и правила), впримченост (описва тенденцията за неблагоприятни последици за индивида, ако той напусне средата), защитеност (степен, в която средата предпазва индивида от неблагоприятните въздействия на по-широкото социално обкръжение), удовлетворителност (степен до която средата дава възможност на индивида да задоволява личните си потребности), придвижване (възможности предоставяни от средата за израстване и заемане на друга позиция в нея), пренаселеност (степен, в която средата затруднява поведенческата изява, поради липса на достатъчно пространство).

в) характеристики на средата като част от по-широката социална система – описват съществуването на средата в обществения контекст и отношенията, зададени на индивида попаднал в нея, спрямо по-широки социални общности. Тези характеристики са: престижност (степен, в която пребиваването в средата способства за поддържане на положителен социален образ за себе си), достъпност (леснота за индивида да попадне в дадената социална среда), обособеност (наличие на знаци и сигнали за обозначаване присъствието и позицията на индивида в средата), изолираност (степен, в която средата ограничава свободния преход на индивида към други среди или взаимодействието му с тях, без да напуска настоящата среда)³.

Трите групи характеристики са тясно свързани помежду си. За дадена социална среда те имат специфично съдържание и начини на взаимодействие. Освен това, някои от тези характеристики не са еднозначни по своя психологичен смисъл за индивида. Например, носенето на отличителни белези за принадлежност към армейската среда може да е престижно, докато подобни или други отличителни белези (напр. обозначаващи принадлежност към затворническа среда) са опозоряващи и са източник за допълнителни натоварвания на индивида.

Важно е да отчитаме взаимодействието между отделните характеристики, балансът между изисквания и натоварвания от една страна и получаваните облаги за индивида – от друга. Освен това, определени характеристики може да имат различен субективен смисъл в зависимост от цялостната конфигурация на средата. Когато тя е благоприятна от субективна гледна точка, индивидите ще бъдат склонни да приемат

различни ограничения и натоварвания, докато при неблагоприятна конфигурация характеристиките няма да бъдат достатъчни за преживяване на комфорт и успешно социално функциониране³.

Семейството и проблемното ползване

Ролята на семейството се разглежда в светлината на един интересен феномен - това е йерархичната инверсия на поколенията, когато става въпрос за Интернет и цифрови технологии. Съвременните младежи, които са израстнали с новите технологии, биват наричани „поколение Gen-D“ (от Digital Generation - дигитално поколение)⁴¹. Те са запознати с компютъра, с Интернет, както и с повечето цифрови устройства, и имат по-голям комфорт и увереност в боравенето с тях, от своите родители, учители и дори мениджъри. Характерно е за родителите да предават знания и опит към младото поколение, но в случая се наблюдава точно обратното. Gen-D поколението безпроблемно и по естествен начин функционира в Интернет, разполагайки с много по-обширна база от знания, отколкото родителите. За първи път в съвременната история, йерархичността на поколенията, по отношение на знания, е обърната. Този факт, в съчетание с увеличеното ползване на Интернет, създава мощен дисбаланс в семейната система. Понякога, родителят дори няма познания за това какво се случва в Интернет и как тя работи, а още по-малко подозира за риска от злоупотреба или пристрастяване. Дори и да имат някакви притеснения, родителите често не знаят кое е норма и разумно, а пък и не искат децата им да изостават в дигиталното развитие. Тази липса на знания допълнително допринася за появата на проблемно ползване на Интернет.

Вторият важен момент е мощният пристрастяващ потенциал на Интернет сред младите. Този потенциал се дължи на нейните психоактивни свойства - Интернет въздейства върху психиката - и според невропсихологичния модел се допуска, че повлиява невротрансмитерната мозъчна обмяна и преживяването на удоволствие. От психологична гледна точка, присъщ елемент на всяка система за подкрепление са вторичните печалби. Това са аспекти на непряка облага, които поддържат повишеното ниво на допамин (elevation of dopamine) и така затвърждават модела за получаване на удоволствие. Тези вторични ползи могат да се представят под формата на:

- избягване на социални взаимодействия, провокиращи тревожност;
- избягване на претоварващи занимания;
- прекратяване на нежелани социални и семейни отношения;
- повишаване на социалния статут в онлайн социума или в геймърската общност.

Известно е, че семейните отношения играят значителна роля за вредното ползване и зависимостта на младежите от психоактивни вещества¹⁵. Приемането на такива вещества от младите хора, е свързано със семейни конфликти, особено с липсата на семейна комуникация и неспособността на едно семейство да решава проблеми и конфликти. Психологичните проблеми и неправилното функциониране на семейството са рискови фактори от решаващо значение за насърчаване на зависимо поведение⁷⁹. Описани са следните фактори, допринасящи за развитието на зависимост към алкохол в млада възраст:

- отрицателно взаимодействие родител-дете;
- трудности в училище;

- влошени взаимоотношения;
- ранни експерименти с прием на вещества.

Важно е да се отбележи, че тези фактори обуславят и развитието на проблемното ползване, и това доказва психоактивния потенциал на Интернет. Данните от изследванията сочат, че *позитивно свързани с проблемното ползване са:*

- домашното насилие;
- разводът;
- социалната изолация;
- липсата на подкрепа и любов в семейството⁴⁷;
- наличието на конфликти;
- ниската степен на обгрижване;
- влошеният финансов статус на член от семейството;
- неудовлетвореността от семейните отношения⁴⁹;
- дисфункционалните стилове на комуникация;
- сниженото самочувствие⁵².

Младите хора в такива семейства са по-склонни да се обърнат към интернет като начин да избегнат конфликти и стрес, и да получат подкрепа¹⁷. Те са склонни към участие в онлайн игри над 20 часа седмично, оттеглят се от комуникацията с членовете на семейството и преживяват чувство на самота, депресия и дори опит за самоубийство⁵⁴.

Интересно е това, че жените с проблемно ползване, страдат от влошени семейни отношения в по-голяма степен, отколкото мъжете. Това е така, тъй като те са по-ангажирани в семейни дейности и грижи за деца. От една страна, проблемното ползване при тях има по-изразено отрицателно въздействие върху семейната система, а от друга обяснява защо жените по-трудно търсят помощ за справяне с проблема. В някои семейства, проблемното ползване може да се

рационализира, като членовете им се самоубеждават, че проблемът ще се разреши с течение на времето⁶⁸.

От друга страна, *липсата на проблемно ползване* на Интернет е значимо свързана и се повлиява от:

- наличието на висока степен на кохезия, организация и контрол в семейната среда;
- възприеманата подкрепа;
- нагласите на родителите;
- позитивната връзка родител-дете;
- добрите учебни постижения;
- общите семейни умения;
- родителското присъствие;
- интересът на родителите към начина на живот на децата⁹⁴.

Това са защитни фактори, които имат не само за превантивна стойност, но са и предиктори за успеха на терапията²⁰.

Бъдещите лонгитудинални изследвания ще разкрият как социалната динамика и семейната комуникация повлияват ползването на Интернет.

Г Л А В А Т Р Е Т А

ЕМПИРИЧНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПРОБЛЕМНОТО ПОЛЗВАНЕ НА ИНТЕРНЕТ

Цел, задачи, обект, предмет и ограничения на емпиричното изследване

У нас проблемното ползване на Интернет е все още неизследвано. В практически аспект, досега не е прилаган и инструмент за неговата оценка.

Целта на настоящото емпирично изследване е да представи адаптиран въпросник за оценка на проблемното ползване на Интернет и да анализира взаимовръзки, и влияния между ползването и някои социалнозначими фактори.

От целта произлизат следните конкретни **задачи** на изследването:

1. Да извършим адаптация на въпросник за оценка на проблемно ползване на Интернет.
2. Да проучим влияния на социодемографски фактори върху проблемното ползване.
3. Да проучим влиянието на депресивността върху проблемното ползване.
4. Да изследваме влияния на измерения на семейната среда върху проблемното ползване.

Обект на изследването са 120 лица:

- учащи се;
- здравни специалисти от две нива: лекари и помощен персонал.

Съсредоточаваме се върху тях по няколко причини:

- 1) Принципно, учащите се са бъдещият трудов ресурс у нас.

2) Настоящата реформа в здравеопазването поставя на изпитание психичното здраве на специалистите, работещи в системата.

3) Малък брой изследвания се занимават с индивидуалните преживявания на работещите в сферата на здравеопазването.

Предмет на изследването са психометричните характеристики на представения изследователски инструмент и някои социодемографски фактори.

Изследването има своите субективни и обективни **ограничения**:

1) Допускаме, че в изследването участват хора, които са здрави и нямат патологични прояви, свързани с ползването на Интернет. Ние ще изследваме психометричните характеристики на представения въпросник и на този етап няма да търсим прояви на психопатология и зависимост, обусловени от ползването на Интернет.

2) Провеждането на изследване понякога среща неразбиране и създава отрицателни нагласи. Това налага използване на самооценъчни тестови методики и на статистически методи за анализ на получените данни.

3) Броят на изследваните индивиди е малък. Трудно е да се обхване голяма извадка, тъй като това изследване е първото по рода си.

4) В чисто практически план е трудно осъществимо, в рамките на едно първоначално изследване, да се проучат всички описани в литературата факторни взаимовръзки и влияния върху ползването на Интернет.

5) Преобладава броят на жените.

6) Налице е ограничение във времето.

Хипотези на емпиричното изследване

При емпиричното изследване формулираме следните предварителни хипотези:

1. Въпросникът притежава психометрични характеристики, които позволяват да бъде прилаган като инструмент за оценка на проблемно ползване на Интернет сред ученици и здравни специалисти у нас.

2. В съответствие с литературни данни, факторът *часове седмично, през които се ползва Интернет*, влияе значимо върху проявата на проблемно ползване.

Организация и провеждане на емпиричното изследване

Емпиричното изследване бе проведено на два етапа: през 2011г. в средно общообразователно училище във Велико Търново и през 2013г. във ВМА. Изследването се проведе между 09.00 и 11.00ч. Анкетираните лица попълваха въпросниците анонимно.

Методики и методи на емпиричното изследване

Статистически методи

При статистическата обработка на данните са използвани следните *методи*:

- описателна статистика;
- изчисляване на коефициент за вътрешна консистентност “Cronbach’s Alpha”;
- корелационен анализ;
- t-тест за значими различия;
- еднофакторен дисперсионен анализ;
- регресионен анализ.

Статистическите изчисления бяха извършени с помощта на компютърната програма „Статистически пакет за социални науки“ (SPSS v20).

За провеждане на емпиричното изследване са използвани следните самооценъчни тестови методики:

1. Въпросник за проблемно ползване на Интернет^{29,30} (Приложение 1).

Въпросникът е конструиран в Канада през 2002г. от Ричард Дейвис, Гордън Флет и Ейви Бесър, и включва 36 въпроса. Те се основават на описани в практиката поведенчески прояви, свързани с ползването на Интернет: дисоциално поведение, депресивност и импулсивност. Изследваните лица, отговарят на въпроси от типа „Често продължавам да си мисля за преживяното онлайн, дълго след като съм напуснал/а/ Интернет“, „В Интернет получавам по-голямо уважение, отколкото в реалния живот“, като използват Ликъртова скала, за да ранжират своите отговори в седем степени на изразеност - от „напълно не съм съгласен“ до „напълно съм съгласен“.

Стандартизирането и валидизирането на въпросника (за Канада) е проведено върху извадка от студенти по психология, специализиращи организационна психология (N=211). Средната възраст е 21.73 години. За проверка на валидността са използвани следните методи: Barratt Impulsiveness Scale 11 (BIS-11), Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D), UCLA Loneliness Scale (version 3), Procrastinatory Cognitions Inventory (PCI), Internet Behavior and Attitude Scale (IBAS), Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ).

Избираме за адаптиране именно въпросника на Дейвис, тъй като неговият автор е международно признат авторитет в тази научна област. Освен това,

въпросникът е конструиран на базата на разгледания по-горе когнитивно-поведенчески модел, който в бъдещи изследвания ще даде възможност за комплексна оценка на личностни и средови променливи, в контекста на ситуационни и стресови фактори.

Въпросникът съдържа четири скали:

1. социален комфорт - social comfort(13)
2. самотност/депресивност - lonely/depressed (6)
3. снижен импулсен контрол - impulsive (10)
4. разсейване - distraction (7)

Скала „социален комфорт“ включва въпроси за това как се чувства изследваното лице в Интернет (напр. 7. „Често установявам, че ми е приятно в Интернет”, 8. „В Интернет мога да покажа истинското си „Аз” и др.) и установява ли в Интернет социални контакти (например, 6. „Може по-добре да опознаеш даден човек чрез Интернет, отколкото при непосредствен контакт”, 14. „В Интернет, взаимоотношенията могат да са по-пълноценни, отколкото тези в живота”).

Скала „самотност/депресивност” включва въпроси за преживяване на чувство на самота в реалния живот и на невъзможност да живее без Интернет (напр. 2. „Освен тези, които познавам онлайн, малко други хора ме харесват”, 23. „Не мога да си се представя без Интернет, за по-дълго време”).

Скала „снижен самоконтрол” съдържа въпроси за наличието на натрапливи мисли за Интернет и неспособност да се намали времето за ползване на Интернет (напр. 4. „Често продължавам да си мисля за преживяното онлайн, дълго след като съм напуснал/а/ Интернет”, 34. „Понякога бих искал/а/ по-рядко да ползвам Интернет, но не мога да го постигна”).

Скала „разсейване” включва въпроси за това, дали изследваното лице използва Интернет като

средство за избягване на изпълнението на важни и отговорни задачи (напр. 32. „Често ползвам Интернет, за да избегна непривлекателни за мен дейности”).

Въпросникът се ползва и като обща скала за измерване на проблемно ползване на Интернет, като се сумират резултатите от всички айтеми.

В Таблица 4 представяме средните стойности и стандартните отклонения за айтемите на въпросника, цитирани в изследването на Дейвис и съпоставени с изчислените в настоящото изследване.

Таблица 4. Средни стойности и стандартни отклонения за айтемите на въпросника.

Айтем №	изследване на Davis		настоящо изследване	
	M	SD	M	SD
1.	3.25	1.86	3.94	1.85
2.	1.44	0.94	2.15	1.75
3.	2.01	1.29	2.72	1.66
4.	1.44	0.94	3.05	2.03
5.	2.24	1.38	3.45	2.01
6.	2.06	1.42	1.96	1.46
7.	3.25	1.66	4.10	1.84
8.	4.01	1.81	2.41	1.72
9.	2.10	1.36	2.12	1.63
10.	3.64	1.88	3.44	2.05
11.	2.19	1.94	2.66	2.03
12.	4.70	1.72	3.79	2.17
13.	3.98	1.61	3.63	1.52
14.	1.68	1.18	1.85	1.52
15.	1.74	1.21	2.22	1.62
16.	1.84	1.16	2.33	1.64
17.	1.81	1.40	1.97	1.41
18.	1.96	1.33	2.31	1.61
19.	1.43	0.98	1.64	1.17
20.	2.97	1.58	2.82	2.01

21.	1.49	0.91	1.90	1.46
22.	2.57	1.73	2.75	1.93
23.	3.22	1.92	2.93	2.10
24.	4.11	1.77	3.57	2.09
25.	2.91	1.75	2.78	1.92
26.	2.74	1.83	2.55	1.85
27.	4.69	1.76	4.34	2.08
28.	3.26	1.80	3.10	2.03
29.	2.58	1.63	2.77	1.92
30.	4.61	1.81	2.74	1.91
31.	3.14	1.63	2.65	2.02
32.	3.16	1.74	2.69	1.95
33.	3.05	1.72	2.62	1.86
34.	2.49	1.52	2.87	1.81
35.	2.09	1.39	2.08	1.67
36.	1.99	1.46	2.06	1.69

2. Скала за избягващ стил на поведение

Тази скала е част от адаптиран за българската популация въпросник, за стратегии при справяне с конфликти⁵. Тя съдържа 7 пословици, поговорки и сентенции, които могат да бъдат разглеждани като начини за справяне с някои житейски ситуации. Например №3. „Не води войни, които не можеш да спечелиш“, №7. „Няма нещо толкова важно, за което да си струва да воюваш“. Отговорите се ранжират от 1 – много е типична за мен, до 5 – никога не е типична за мен, посочващи в каква степен е типична за действията на изследваното лице, дадената народна мъдрост.

3. Самооценъчна депресивна скала на Цунг⁴ (адаптиран вариант)

Служи за откриване и количествена оценка на депресивни състояния, и за динамично проследяване на изменението им. Твърденията изразяват симптоми, преживявания и оплаквания от депресивно естество.

Задачата на изследваните е да се определи честотата на проява от „никога или много рядко до „винаги или много често“.

Съдържа 20 въпроси, отговорите на които се степенуват от 1 - никога или рядко до 4 – много често. Например №10. „Уморявам се без причина“, №13 „Чувствам се неспокоен и не мога да стоя на едно място“. Някои от въпросите са с обратно броене и при тях точките се броят отдясно наляво.

4. Гийсен тест^{5,8} (стандартизиран вариант)

Този въпросник се отнася към социалнопсихологичните методи за диагностика на социално значими качества на личността. Състои се от твърдения, представени в двата си крайни варианта, като се дава възможност и за неутрален отговор. От този въпросник използваме *две скали*:

- скала № 1: негативен социален резонанс - позитивен социален резонанс, съдържаща 6 въпроси, напр. №3 „Трудно печеля симпатии – лесно печеля симпатии“.

- скала № 3 понижен самоконтрол - висок самоконтрол, също съдържаща 6 въпроси, напр. № 12 „Чувствам се прекалено съдържан/а/, скован/а/, трудно се отпускам пред хора – много лесно се отпускам“.

За всеки въпрос се дават точки от 1 до 7, като някои от айтемите се броят в обратен ред.

В Таблица 5 представяме средните стойности, стандартните отклонения и вътрешната съгласуваност на тези скали.

Таблица 5. Средни стойности, стандартни отклонения и вътрешна съгласуваност за еталонните скали

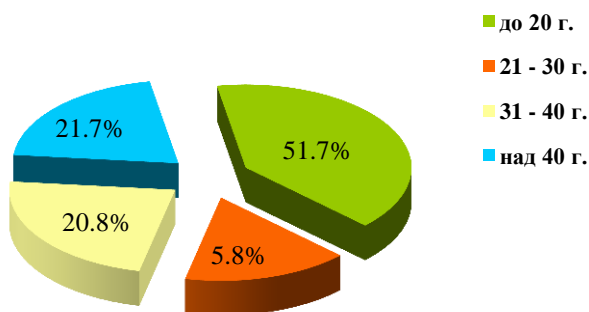
скали	M	SD	Cronbach's Alpha
скала за <i>избягващ стил на поведение</i>	22.6250	5.9324	.716
скала на Цунг за <i>депресивност</i>	37.2083	5.7612	.577
скала за <i>негативен социален резонанс - позитивен социален резонанс</i>	30.1250	7.2559	.716
скала за <i>понижен самоконтрол – висок самоконтрол</i>	26.9083	5.5745	.289

Социодемографско описание на извадката

Изследвани са 120 ученици и здравни специалисти (лекари и помощен медицински персонал) в страната, в периода 2011 – 2013г.

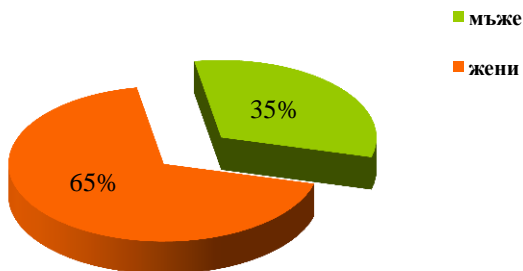
По възраст те се разпределят така: до 20 г. – 62 изследвани лица, от 21 до 30 г. – 7, от 31 до 40 г. – 25, над 40 г. – 26 изследвани лица (Диаграма 1).

Диаграма 1. Разпределение по възраст



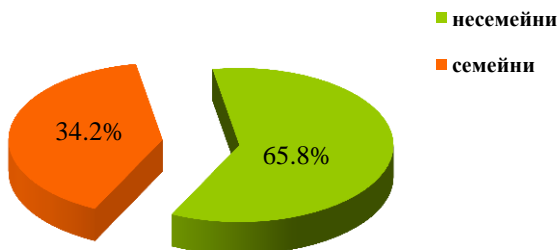
По пол: 78 са жени и 42 - мъже (Диаграма 2).

Диаграма 2. Разпределение по пол



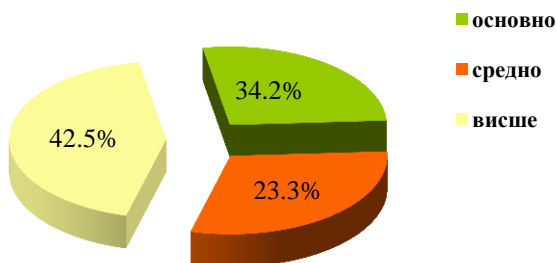
Според семейното положение са: несемейни – 79 и семейни – 41 изследвани лица (Диаграма 3).

Диаграма 3. Разпределение по семейно положение



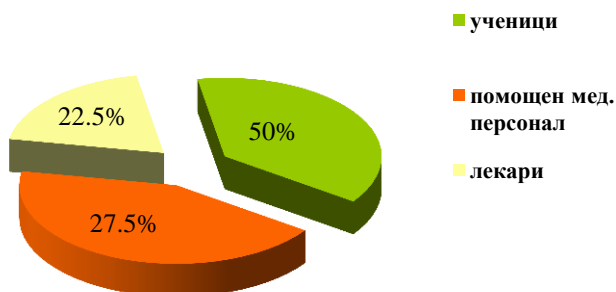
С основно образование са 41 лица, 28 са със средно образование и 51 – с висше (Диаграма 4).

Диаграма 4. Разпределение по образование



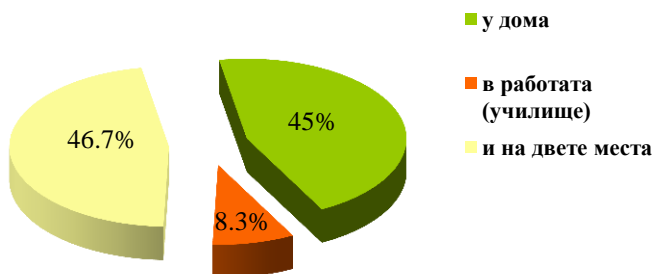
По професия: учащи са 60 изследвани лица, лекари са 27, а помощен мед. персонал са 33 изследвани лица (Диаграма 5).

Диаграма 5. Разпределение по професия



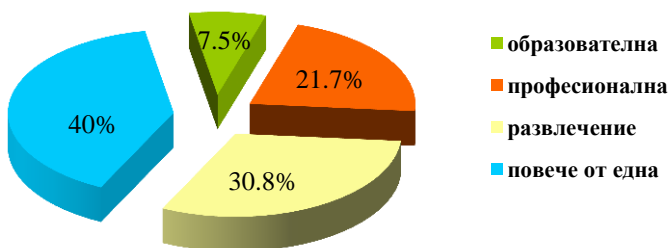
От изследваните лица, 10 имат компютър в работата (респ. в училище), 54 – у дома, а 56 – и на двете места (Диаграма 6).

Диаграма 6. Разпределение според наличието на компютър



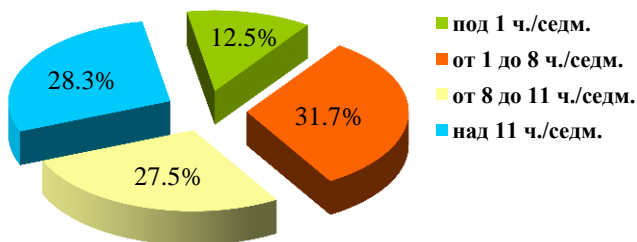
Според целите, за които се ползва Интернет, изследваните лица се разпределят по следния начин: за образователна цел – 9, за професионална – 26, за развлечение – 37 и за повече от една цели – 48 изследвани лица (Диаграма7).

Диаграма 7. Разпределение според целите, за които се ползва Интернет



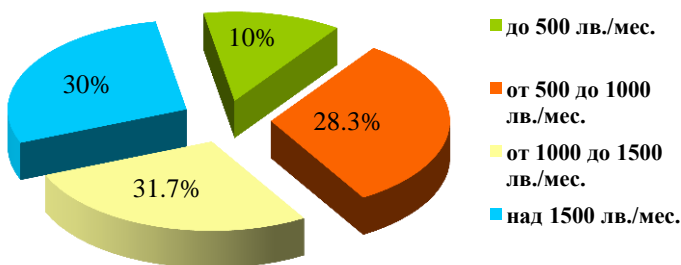
Един важен показател е броят часове седмично, през които се ползва Интернет. Тук разпределението е следното: 15 изследвани лица ползват Интернет под 1 ч./седм., 38 – от 1 до 8 ч./седм., 33 – от 8 до 11 ч./седм. и 34 – над 11 ч./седмично (Диаграма 8).

Диаграма 8. Разпределение според часовете седмично, през които се ползва Интернет



Относно месечния доход на семейството, 12 изследвани лица посочват до 500 лв., 34 – между 500 и 1000 лв., 38 – от 1000 до 1500 лв. и 36 – доход над 1500 лв (Диаграма 9).

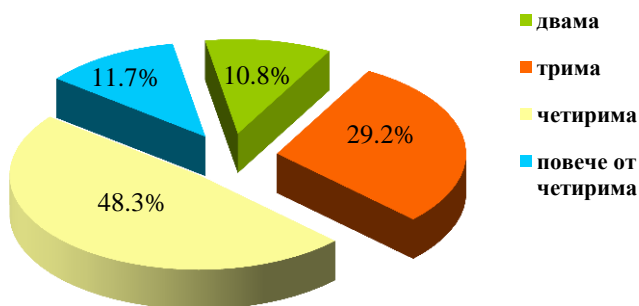
Диаграма 9. Разпределение според месечния доход



Броят на членовете на семейството е последният социодемографски показател в нашето изследване. Според него, изследваните лица се разпределят така: 13 посочват, че живеят в двучленно семейство, 35 – в

тричленно, 58 – четиричленно, а 14 посочват, че живеят в семейство с повече от четирима души (Диаграма 10).

Диаграма 10. Разпределение според броя на членовете на семейството



Необходимо е да уточним, че извадката в настоящото изследване не е представителна.

Анализ на резултатите

Психометрични характеристики на въпросника за проблемно ползване на Интернет

Авторите дават следното описание на психометричните характеристики на въпросника²². Като обща скала, въпросникът показва висока степен на вътрешна съгласуваност ($\alpha=.94$). Стойността на Cronbach's α за скалите е съответно: .87 за „социален комфорт“, .77 за „самотност/депресивност“, .84 за „снiжен импулсен контрол“ и .81 за скалата „разсейване“. Корелациите на въпросите със скалата

като цяло, са значими - коефициентите варират от .47 до .77 за „социален комфорт“, от .49 до .81 за скалата „самотност/депресивност“, от .50 до .76 за „снизен импулсен контрол“ и от .55 до .80 за „разсейване“. За всички скали няма различия в резултатите, свързани с пола на изследваните лица.

Посочва се, че въпросникът може да се използва както в клиничната практика, така и извън здравни заведения.

За нуждите на настоящото изследване, първо бяха изчислени средните стойности, стандартните отклонения и стойностите на коефициента алфа на Кронбах (Cronbach's Alpha) за всяка от скалите (Таблица 6).

Таблица 6. Описателни статистики и коефициенти на вътрешна съгласуваност на скалите на въпросника (n=120)

скали	M	SD	min суров бал	max суров бал	Cronbach's Alpha
социален комфорт	34.2563	12.8666	13	91	.834
самотност/депресивност	16.2813	7.3272	6	42	.704
снизен импулсен контрол	27.4438	10.2465	10	70	.749
разсейване проблемно ползване на Интернет – като скала с 36 айтеми	21.1125	9.8740	7	49	.840
	99,0938	34,5375	36	252	.924

Коефициентът алфа на Кронбах е най-често използваният критерий за проверка на вътрешната съгласуваност (консистентност) на скали. За всяка скала, тази съгласуваност се разглежда като отношение на отделните признаци (айтеми) към скалата, в която влизат. Стойностите на алфа за почти всички скали са над .500, което показва, че образуваните от айтемите скали притежават вътрешна консистентност (надеждност), т.е. измерва това, за което е създаден. Като цялостна скала (въпроси от №1 до №36), въпросникът също показва *висока консистентност* (Cronbach's alpha =.924), позволяваща прилагането му за измерване на проблемното ползване на Интернет.

Второ, бяха изчислени корелациите между отделните айтеми на всяка скала със самата скала. (Таблица 7).

Резултатите показват, че са налице *значими и силни корелации* (на Пиърсън).

Трето, проверени бяха корелациите между скалите на въпросника (Таблица 8).

При тази процедура също се установиха статистически значими стойности.

Таблица 7. Корелации между айтемите на всяка скала и самата скала

скала социален комфорт		скала снижен импулсен контрол		Скала разсейване		скала самотност / депресивност	
айтеми	корелация	айтеми	корелация	айтеми	корелация	айтеми	корелация
1	.443**	4	.636**	20	.696**	2	.327**
3	.470**	5	.521**	27	.517**	22	.582**
6	.597**	10	.707**	28	.734**	23	.751**
7	.523**	11	.638**	29	.747**	24	.739**
8	.700**	12	.300**	30	.738**	25	.731**
9	.612**	15	.753**	32	.777**	35	.650**
13	.556**	17	.513**	33	.817**		
14	.611**	21	.646**				
16	.735**	34	.529**				
18	.590**	36	.634**				
19	.610**						
26	.539**						
31	.630**						

** p < .01

Таблица 8. Корелации между скалите на въпросника

<i>корелации между skalите</i>	самотност / депресивност	снизен импулсен контрол	разсейване	въпросникът като скала
социален комфорт	.640**	.657**	.584**	.879**
самотност / депресивност		.613**	.551**	.779**
снизен импулсен контрол			.622**	.868**
разсейване				.813**

** p < .01

Резултатите в Таблицы №№ 6, 7 и 8 показват, че айтемите и skalите са съгласувани помежду си и измерват един и същи конструкт, което потвърждава вътрешната надеждност на въпросника.

Четвърто, проверихме дали skalите от въпросника на Дейвис измерват по идентичен начин проблемното ползване. За целта, с помощта на t-тест (Independent Samples Test), съпоставихме резултатите от въпросника за основната извадка с резултатите от независима извадка от здравни специалисти, за да проверим има ли значими различия в измерването на проблемното ползване между двете извадки (Таблица 9).

В t-теста, коефициентът F дава информация за съотношението (пропорцията) между вариацията за двете извадки към вариациите вътре в извадките. Степените на свобода се използват за проверка на нивото на значимост. Ако нивото на значимост (p) е пониско от степента на свобода, различията между двете извадки са значими. С помощта на t-критерия изчисляваме дали различието между средните (M) за две независими извадки, е статистически значимо

(закономерно) или е незначимо (дължи се на случайни фактори).

Таблица 9. t - тест за две независими извадки от здравни специалисти

скали	I n=40 II n=40	M	SD	F	p	t	p
социален комфорт	I II	32.75 36.67	12.19 15.61	2.492	.118	-1.253	.214
самотност/ депресивност	I II	16.40 17.32	7.54 8.11	.057	.811	-.528	.599
снижен импулсен контрол	I II	26.37 29.10	10.99 13.09	4.276	.052	-1.008	.317
разсейване	I II	20.55 21.47	10.05 10.27	.089	.776	-.407	.685
въпросник като скала 36 айтеми	I II	96.07 10.57	31.07 42.83	2.065	.155	-1.016	.313

Прилагането на t-критерия не показва значими различия и между средните (M) за скалите на въпросника при двете независими извадки. Също така, съотношението на вариациите между двете групи и вариациите вътре в групите, изразено с F-критерия, не изразява статистически значими различия и това показва, че е налице единност (хомогенност) за тези две групи.

Липсата на значими различия показва, че въпросникът позволява да се направят сходни оценки на едно и също устойчиво явление – проблемното ползване на Интернет. Тази констатация означава, че *и при двете извадки се измерва едно и също нещо, и така се доказва валидността на въпросника.*

Пето, освен *емпиричния аспект* на валидността, преценен с помощта на t-теста, можем да проучим и *формалния аспект* на валидността, чрез съпоставяне на въпросника с друга скала, която приемаме за еталонна. Това са описаните по-горе скала за социален резонанс, депресивност, самоконтрол и избягващ стил (Таблица 10).

Таблица 10. Корелации между изследваните скали от въпросника на Дейвис и еталонните скали

<i>еталонни скали</i>	социален резонанс	депресивност	самоконтрол	избягващ стил
<i>изследвани скали</i>				
социален комфорт	-.175*	.316**	-.120	.123
самотност/депресивност	.071	.138*	-.095	.134
снижен импулсен контрол	-.053	.240**	-.204*	.104
разсейване	-.088	.300**	-.116	.156*
въпросникът като скала	-.068	.306**	-.154*	.177*

* $p < .05$

** $p < .01$

Скалата *социален комфорт* корелира значимо със скалата *социален резонанс* и със скалата *депресивност*. Скалата *самотност/депресивност* от въпросника на Дейвис, е в статистически значима корелация със скалата *депресивност*. Скалата *снижен импулсен контрол* корелира със *самоконтрол* и *депресивност*. Скалата *разсейване* е в корелация със скалата *избягващ*

стил и със скалата *депресивност*. Разгледан като цялостна скала, въпросникът има значими корелации с еталонните скали, с изключение на скала социален резонанс. Правят впечатление значимите корелации на всички скали със скалата за депресивност което показва, че негативното емоционално състояние е свързано с останалите измерения на проблемното ползване на Интернет.

По-ниските стойности на коефициентите говорят за необходимостта от допълнителни изследвания, но на практика не възпрепятстват пилотното приложение на дадена методика в едно ограничено изследване. Тъй като прилагаме този въпросник за пръв път, ще направим уговорката, че стойностите на корелационните коефициенти са допустими за нуждите на настоящото изследване.

Шесто, приложен бе t-тест за установяване на значими различия по пол при изследваните лица (Таблица 11).

Таблица 11. t - тест за различия по пол

скала	мъже n=42 жени n=78	M	SD	F	t	p
проблемно ползване на Интернет	I II	94.8333 98.5769	31.1862 31.4661	.392	.624	533

Резултатът показва, че липсват статистически значими различия по пол ($p > .05$) при изследваните лица, така както е посочено и в изследването на Дейвис.

Извод:

Като цяло, получените резултати за:

- стойностите на алфа на Кронбах,
- корелационните коефициенти между скалите на въпросника,
- корелационните коефициенти между въпросника (като скала) и еталонните скали,
- съпоставянето на данните от двете измервания показват, че *въпросникът на Дейвис притежава психометрични качества, които обезпечават получаването на коректни резултати при прилагане като инструмент за оценка на проблемно ползване на Интернет сред ученици и здравни специалисти у нас.*

Така доказваме първата хипотеза на настоящата разработка.

Проучване на влияния на социодемографски фактори върху проблемното ползване

Социодемографските фактори, посочени по-горе в описанието на извадката, бяха включени в линеен регресионен анализ (Таблица 12).

Данните сочат, че само факторът *часове, прекарани в Интернет*, има статистически значимо влияние върху проблемното ползване на Интернет. Според редица литературни данни^{10,23,32}, размерът на времето прекарано онлайн следва да се има предвид като предиктор на проблемното ползване.

Това ни дава основание да анализираме по-подробно фактора *часове, прекарани в Интернет*.

Таблица 12. Влияние на социодемографски фактори върху проблемното ползване на Интернет

социо демографски фактори	R	R Square	F	Beta	t	p
пол	.083	.007	1.093	.083	8.689	.297
възраст	.024	.001	.090	-.024	17.131	.764
семеино положение	.111	.012	1.977	-.111	13.351	.162
образование	.059	.003	.555	-.059	13.556	.457
професия	.023	.001	.084	.023	14.888	.772
наличие на компютър	.114	.013	1.555	.114	7.581	.215
цели, за които се ползва Интернет	.128	.016	1.974	.128	8.946	.163
<i>часове, прекарани в Интернет</i>	.284	.080	10.327	.284	9.309	.002*
доход	.164	.027	3.257	-.164	12.945	.074
брой членове на семейството	.016	.000	.029	-.016	7.911	.865

* $p < .01$

зависима променлива: проблемно ползване на Интернет
 независими променливи: изброените социодемографски фактори

От изследваните лица, 15 ползват Интернет по-малко от 1 час седмично, 38 – от 1 до 8 часа седмично, 33 лица посочват, че ползват Интернет между 8 и 11 часа седмично и 34 лица са онлайн над 11 часа в седмицата (Таблица 13).

Таблица 13. Описателна статистика на изследваните, според времето, прекарано в Интернет

	N	Mean	Std. Deviation
под 1ч./седм.	15	78.60	31.97
1-8ч./седм.	38	94.31	28.34
8-11ч./седм.	33	97.06	27.95
над 11ч./седм.	34	109.00	33.58
Общо	120	97.26	31.28

Дисперсионният анализ (One-Way ANOVA) ни дава възможност да проверим дали, по отношение на проблемното ползване, разликата в прекараните онлайн часове е случайна или е статистически значима (Таблица 14).

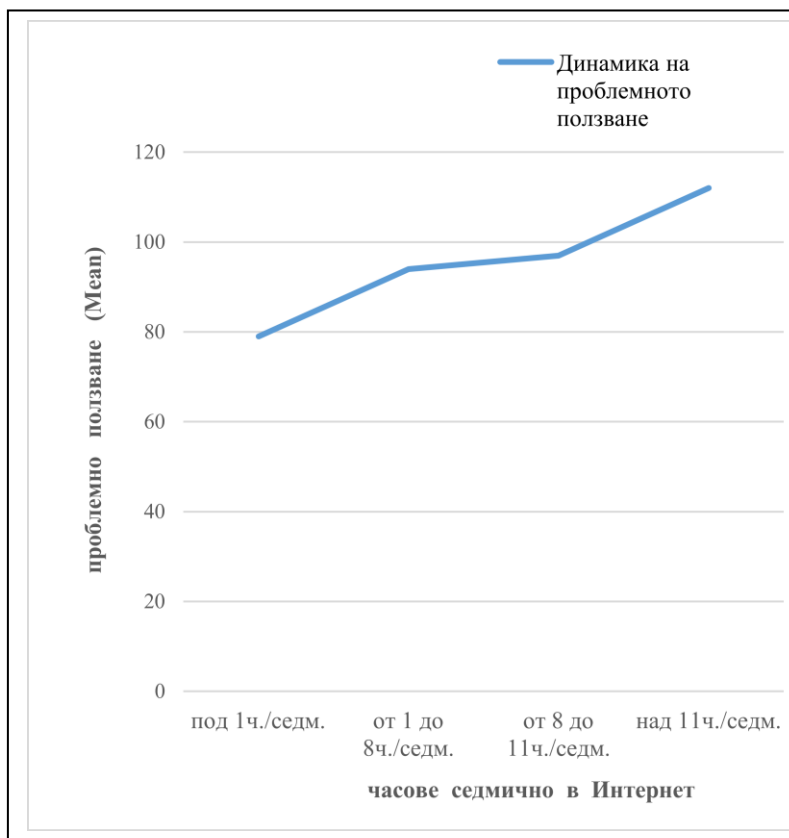
Таблица 14. Дисперсионен анализ на данните за часовете онлайн

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p <
между групите	10239.777	3	3413.259	3.726	.013
в групите	106257.689	116	916.015		
Общо	116497.467	119			

Резултатите показват, че разликата в броя часове, прекарани в Интернет има статистическа значимост за проблемното ползване.

Графично, динамиката на проблемното ползване, в зависимост от броя часове онлайн, е показана във Фигура 3.

Фигура 3. Динамика на проблемното ползване в зависимост от броя часове онлайн



Виждаме, че при увеличаване на количеството часове в Интернет до 8 за седмица, проявата на проблемно ползване нараства, следва относителна устойчивост, но при повече от 11 часа/седмично онлайн, проблемното ползване отново бележи ръст.

Резултатите от представения анализ подкрепят втората хипотеза на изследването: Факторът часове седмично онлайн значимо повлиява проявата на проблемно ползване на Интернет.

Обсъждане

Настоящото изследване представя получени по математически път статистически значими резултати, релевантни към тези, в изследването на Дейвис. Този факт недвусмислено показва, че психометричните характеристики на въпросника позволяват неговото прилагане за оценка на проблемно ползване на Интернет сред ученици и здравни специалисти у нас. Въпросникът е успешно адаптиран в други страни^{73,80}, което ни дава основание да предположим, че това е успешно конструиран работещ инструмент, който би могъл да се ползва и в извадки от други социални групи у нас.

Изследването показва, че няма значими различия по пол при ползването на Интернет. Този резултат е консистентен с данните от изследването на Дейвис, но други литературни данни^{41,51} сочат, че мъжете показват по-висока вероятност да се проявят като проблемни потребители. Този дисонанс вероятно е свързан с по-малкия брой изследвани лица и с ограничението на нашето изследване – преобладава броят на жените. Включването на по-обширна извадка, е задача на бъдещи търсения в тази насока.

От разгледаните в настоящото изследване социодемографски фактори, само *броят часове онлайн* има значимо влияние върху проблемното ползване. Дали останалите фактори могат да оказват влияние върху проблемното ползване е въпрос, който ще търси своя отговор в бъдещи проучвания. Вероятно ще е необходимо обхващане на по-големи извадки, главно

сред учащите се, тъй като те ползват Интернет в почти всички сфери от своя социален живот – за образование, общуване, развлечение, а дори и за дейности, които не са регламентирани. Рисковете, които крие Интернет за тях, ни насочва да продължим и да прецизираме изследванията в тази популация.

Използвайки като критерий стойностите на M и SD от психометричните характеристики на адаптирания въпросник, можем да обособим граници, очертани от средната стойност и едно стандартно отклонение (99.0938 +/- 34.5375). Условно, тези граници биха могли да се приемат за норми при оценка на проблемното ползване на Интернет сред изследваните лица у нас.

Скалата е разработена да измерва интензивността на ползване на Интернет. Поради тази причина, тя не се използва за да се диагностицира зависимост към Интернет, а за да показва здравословни и нездравословни нива на ползване³⁵. В този смисъл, стойности, по-ниски от 64.5563, показват негативни нагласи към Интернет и не се отчитат при идентифициране на проблемното ползване. Резултати по-високи от обособените граници (в случая над 133.6313) показват, че ползването на интернет е нездравословно (проблемно) и създава тенденция за поява на зависимост (Murat Iskender, Ahmet Akin. Self-compassion and Internet addiction. The Turkish Online Journal of Educational Technology. July 2011, volume 10, Issue 3).

Разбира се, прилагането на въпросника сред големи и разнообразни извадки у нас, ще обогати познанието за неговите психометрични характеристики.

Изводи

1. Богатата база литературни данни показва, че проблемното ползване на Интернет, е все по-актуално сред населението в световен мащаб. Това е социално-значим феномен, който макар че не е обособен като нозологична единица, трябва да бъде изучаван.

2. Адаптирането на изследователския инструмент за оценка на проблемното ползване, е стъпка напред към изучаването и превенцията на този феномен у нас.

3. Проблемното ползване на Интернет се повлиява от количеството часове седмично, които съответният потребител отделя за дейности онлайн.

ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

НАСОКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ПРОБЛЕМНОТО ПОЛЗВАНЕ НА ИНТЕРНЕТ

Превенцията е основният подход за решаване на този въпрос и е средство на избор за справяне с проблемното ползване на Интернет². Лекари, педагози, психолози и политици са на мнение, че превантивните стратегии трябва да неутрализират рисковите фактори, преди проблемното ползване да доведе до социално инвалидизиране. Въпреки че необходимостта от превенция в световен мащаб е безспорна, у нас все още няма ясно разбиране за това дали да има превенция, кога, как и към кого да се насочи тя. Ние ще си позволим да представим чуждестранния опит, като очертаем три нива:

Превенция на индивидуално ниво

1. Ориентиране към алтернативни дейности от типа „noncomputer behavior“. Например: преди включване на компютъра да се приготви закуска; обаждане по телефона на тези, с които се кореспондира чрез Интернет. То се фокусира върху подпомагането на клиентите да развият положителни промени в начина си на живот без интернет. Насърчават се дейности, като офлайн хобита, социални сбирки и семейни дейности. Целта е да се постигне постепенно разчупване на стереотипния модел на ползване на Интернет. Подобно на пристрастяването към храна, където възстановяването може да бъде обективно измерено чрез приема на калории и загубата на тегло, успехът в случая може

обективно да се измери чрез въздържането от ползване на Интернет и увеличаването на офлайн дейностите³³.

2. *Създаване на външни стимули.* Например: задействане на алармата на часовника в края на работното време; възлагане на задачи извън работата/дома; уговаряне на срещи с познати и др. *Целта е* да се създават поводи за откъсване от Интернет или за нейното избягване. Като успешна стратегия за управление на проблемно киберсекс поведение, се препоръчва да се инсталират скрийнсейвъри или снимки на член от семейството, партньор и др.³².

3. *Поставяне на достижими цели.* Например: създаване на график за ползване на Интернет – по дни и часове. *Целта е* да се формира и поддържа чувство за субективен контрол върху ползването.

4. *Напомнящи бележки.* Например: бележки с изброяване на главните рискове от Интернет; бележки с важните ползи от прекратяване на ползването; бележки с нещата, които трябва да се свършат извън работата/дома и др. *Целта е* да се направи опит за реструктуриране на мисли и дейности, свързани с Интернет.

5. *Участие в психотерапевтични групи за подкрепа.* Груповата сесия дава възможност за участие в реални междуличностни взаимоотношения, поемане на роли и споделяне на емоции, свързани с Интернет. *Целта е* да се окаже социална подкрепа, която е особено важна за самотни, безработни и домакини.

6. *Семейна психотерапия.* Подходяща е, когато отношенията в семейството са влошени. *Целта е* да се редуцира чувството на срам, да се подобри общуването в семейството и да се ангажират неговите членове с наличния проблем⁴¹. В различни изследвания се препоръчва мултидимензионалната семейна терапия

(MDFT), която в сравнение с когнитивно-поведенческата терапия, е с по-траен ефект⁶².

Превенция на ниво общност

1. Да се предоставят знания и информация

Този, основан на познанието, образователен подход се базира на предположението, че хората се пристрастяват към интернет, защото им липсват знания на последващите негативни последици.

Като основна стъпка в този подход е необходимо да се привличат експерти, които в своите презентации включват не само фактическа информация относно неблагоприятните последици от прекомерното ползване на интернет, но и предоставят съвети за това как да се контролира това ползване. Важно е информацията и знанията, включени в програмите за превенция, да са подбрани така, че да посрещнат нуждите на дадената целева група. Начинът за представяне на информация и знания е от решаващо значение. По-младото поколение е по-внимателно и отзивчиво, когато новата информация се поднася чрез модерни аудиовизуални средства, а не само с помощта на слайдове.

Следва да се има предвид, че предоставянето само на информация за негативните последици от прекомерното ползване на интернет, само по себе си не изчерпва възможностите на стратегията за превенция. Това е така, защото повечето хора подценяват нивото на пристрастяване към Интернет и го рационализират като смятат, че могат по всяко време да го контролират и да спрат.

2. Да се идентифицират рискови групи

Безспорно, рискова група са учащите се. Нивото на пристрастяване у подрастващи (на възраст 9-17г.) е

два пъти по-високо от това при възрастни (над 17г.). Има няколко причини за това.

Първо, те не разполагат с когнитивни 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.

Второ, подрастващите са въввлечени в по-висока степен в Интернет-игри, отколкото другите възрастови групи. Онлайн игрите са полезни, защото предлагат сетивна стимулация и забавления. Рискът обаче е в това, че създават илюзорни възприятия за развиване на принадлежност, компетентност и сила, които се изграждат само в реалния живот.

Третият фактор са високите учебни изисквания, които не оставят достатъчно време за извънучебни занимания, които да насърчават лични и социални компетентности..

Четвърто, учителите не винаги оказват адекватна подкрепа при прилагането на програми за превенция. Поради липса на достатъчно време, има малка вероятност тези програми да бъдат включени в дневното учебно разписание.

Като бърз метод за скрининг би могъл да се използва настоящият адаптиран въпросник, като имаме предвид две обстоятелства.

Първо, някои лица не искат да разкриват факта, че ползват интернет прекомерно и няма да отговорят искрено. Второ, следва да имаме предвид, че тези които не показват проблем, също са с риск от развитие на дисфункционално поведение в един по-късен етап.

3. Да се обучават родители и доброволци

Като се имат предвид ограничените училищни ресурси у нас, интегрирането на програми за обучение на родители и доброволци, е от решаващо значение за постигане на дълготраен ефект. Повечето млади хора използват интернет у дома. Затова родителският надзор, изграден на контрол и взаимност, е от критично значение за възстановяване на баланса в семейната среда. Целта на обучението е да се усвоят умения за комуникация, разрешаване на конфликти и осигуряване на подкрепа на родителите, да се справят ефективно с подрастващото потомство. Родителите се нуждаят от тези умения, защото могат да изиграят решаваща роля в обучението на младите хора да използват интернет по конструктивен начин. Студенти доброволци също могат да бъдат отлични помощници в такова начинание по ред причини. Първо, те са близо до юношите в своето развитие. Второ, те вероятно имат личен опит в ползването на Интернет. Трето, могат да бъдат модели за подражание в много области, различни от интернет. От икономически съображения, родителите и студентите-доброволци са важни ресурси за превенция на проблемното ползване.

Превенция на национално ниво

1. Да се разработят програми за превенция

Текущите програми за превенция използват поведенчески и когнитивни техники за промяна на индивидуалните нагласи, насърчаване на личния самоконтрол и инициране на промени в поведението. При разработването на тези програми, основните препоръки към тях са:

А. Да се идентифицират фундаменталните причинни процеси

За постигане на траен ефект, програмите за превенция следва да са насочени към основните причинно-следствени процеси. Синдромната концептуализация на зависимостите предполага, че превенцията би била по-ефективна, ако се отчита общата предразположеност към зависимости. Една дългосрочна перспектива на програмите за превенция би била ефективна, повишавайки личната и социална компетентност на хората, които справяйки се с ежедневните задачи, отговорности и предизвикателства, се учат да развиват субективно чувство за ролева реализация и социална ефективност.

Б. Да имат насоченост към таргетните групи

Изключително важно е да се идентифицират рисковите фактори за специфични периоди на индивидуалното развитие и програмите за превенция да обхващат:

- децата в началното училище, които имат ограничен капацитет за самоконтрол;
- децата, оставени без надзор, когато и двамата родители ходят на работа;
- децата при прехода в гимназията, които имат затруднения в адаптиране към новата училищна среда и ползват интернет в опита си да се справят с потиснатото си настроение или с напрежението.
- деца от семейства с един родител.

Засега не е ясно дали семейството с един родител е рисков фактор или по-скоро сниженият родителски контрол в това семейство, е рисков фактор, но проучванията показват, че планираната и непрестанна работа със семействата, е особено ефективна⁸².

В. Да бъдат мултимодални

Известно е, че високорискови типове поведение като: употреба на наркотици, престъпност, напускане на училище, бягство от реалността, депресивност и мисли за суицид, са асоциирани с предразположеността към зависимости. Въз основа на това, се предлага многокомпонентна превантивна намеса, която не само да предостави умения за неупотреба на психоактивни вещества, но и да засили личната и социална компетентност за ефективно справяне с житейските изисквания и предизвикателства.

Г. Да са с достатъчна продължителност и интензивност

Прилаганите в световен мащаб програми за превенция са с продължителност от осем до дванадесет сесии, като 40-50 часа са необходимият минимум за формирането на стабилни поведенчески реакции. Не е реалистично да се очаква програми, с продължителност под една година, да имат траен ефект. Кратката продължителност и ниската интензивност се разглеждат като две от основните причини за негативните резултати от превантивните програми.

Д. Да осигуряват източници на финансиране и подкрепа

Голямото предизвикателство в областта на превенцията е, да се осигурят финансиране, здравни и интелектуални ресурси. Финансирането следва да се насочи към създаване на центрове за консултиране и обучение на експерти за интервенция, но това е свързано с големи социални разходи.

В тази насока, водещ е опитът на Южна Корея - страна със заплашително нарастване на проблемното ползване на Интернет. По данни на корейското правителство, над 170 000 корейски юноши (2.3% от

младите хора на възраст от 9 до 19г.) страдат от проблеми при ползване на Интернет и се нуждаят от лечение. Първият специализиран Център за превенция и консултиране на зависимост към Интернет (Center for Internet Addiction Prevention & Counseling) в Южна Корея, е създаден през 2002г., като се предлагат програми за консултиране на младежи с проблемно ползване и обучение на учители, и специалисти по психично здраве. Програмите се състоят от 40-часови модули, предоставящи основни познания за проблемното ползване, усвояване на когнитивно-поведенчески техники за консултиране и за работа с подрастващите. Впоследствие са изградени и функционират над 80 дъщерни консултативни центрове, в които са обучени и сертифицирани над 1000 специалисти. Тези, подкрепяни от правителството центрове и съветници, играят ключова роля за реализиране на програмите за превенция и интервенция.

Е. Да се провеждат допълнителни емпирични изследвания

Всеки аспект на превенцията трябва да се основава на емпирични изследвания. Това е особено важно в областта на опазване на психичното здраве, в която взаимодействието между науката и практиката е от решаващо значение за превантивните дейности. Когато става въпрос за превенция, липсата на емпирични данни е най-голямата пречка. Първо, учените трябва да уточнят основните причинно-следствени процеси, към които да се насочи превенцията. Второ, емпиричните данни помагат за идентифициране на високо рисковите групи. На трето място, след като програмите за превенция се разработят и приложат, ефектът им трябва да бъде внимателно оценен. Отговорността за оценка на резултатите от такива програми се основава най-вече на

данни от изследователите. Тези данни обаче, не може да се получат само от лабораторни изследвания. Необходимо е продължително сътрудничество между изследователи, преподаватели и спонсори, за да се получат изводи за концептуализиране, проектиране, финансиране и провеждане на превантивните програми.

2. Да се заимства световният опит при разработване на програмите за превенция.

Като примери, биха могли да се имат предвид:

А. Програма „Тренинг в самоконтрол“ (SMT - Self-Management Training), разработена през 2002г., която си поставя следните основни цели⁵⁷:

- предоставяне на информация за проблеми при ползване на Интернет и свързаните с това фактори,

- насърчаване към самонаблюдение при ползване на Интернет и идентифициране на личностни и средови фактори, имащи отношение към ангажирането с Интернет,

- насърчаване на промени в поведението, свързани с ползването на Интернет, като: определяне на правила за ползване, намаляване на времето за ползване, предварително планиране на заместващи дейности, получаване на социална подкрепа от другите,

- заучаване на стратегии за справяне със стреса.

Тази програма се състои от шест 90-минутни сесии, прилагани веднъж седмично, в групи от 7-9 лица. Програмата е образователна и поставя акцент по-скоро върху самостоятелните промени в поведението при ползване на Интернет, отколкото върху повишаването на социалната компетентност. Ефективна е за намаляване на времето онлайн и за повишаване на самоконтрола, но е по-малко ефективна за намаляване тежестта на вече появило се пристрастяване към Интернет.

Б. Програма „Контрол върху играта“ (GCP – Game Control Program)⁵⁸. Тази програма е база за разработване на SMT, но е по-разширена, тъй като включва:

- обучение на родителите и
- техники за когнитивно реструктуриране.

Ефективна е с намаляване както на времето прекарано онлайн, така и на тежестта на проблемното ползване.

Тези две програми са основа на съвременните превантивни стратегии, ориентирани към проблемното ползване на Интернет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повечето усилия в идентифицирането и превенцията на проблемното ползване на Интернет, са частично успешни. Началният етап - мотивирането на хората с проблеми да потърсят помощ - е много труден, тъй като те са склонни да отричат своите проблеми. Нещата се влошават и от обстоятелството, че лицата нуждаещи се от превенция са изложени на интернет през цялото време, навсякъде. Това е огромно предизвикателство за тях.

Поради разпространението на проблема, дори и най-добрата превантивна програма може да обхване една малка част от тези, които имат нужда. Броят на хората, които се нуждаят от помощ ще продължава да расте, а ресурсите за предоставяне на такива услуги не са достатъчни.

Популацията на учащите се е рискова и уязвима група, предвид достъпността на Интернет и гъвкавостта на техния дневен режим. От друга страна, тази група дава възможност за ранно идентифициране и предотвратяване, посредством най-удобния и лесен за изпълнение подход, базиран на познанието - образователния подход. Образованието и скринингът са по-евтини от терапията. С помощта на предложения в настоящата разработка изследователски инструмент, бихме могли да посрещнем предизвикателството, което Интернет отправя към нас. Също така е необходимо родители, настойници, училищен персонал и работодатели, да се образуват за рисковете от видеоигрите, хазарта и сексуалното поведение онлайн, социалните мрежи, както и по общи въпроси на проблемното ползване на Интернет.

Въпреки че засега не разполагаме с такива данни, здравните специалисти също може да се превърнат в рискована група. Електронното здравеопазване налага ползването на Интернет-ресурсите в ежедневието на практиката на здравните специалисти. В Интернет има и огромно количество научна информация, необходима за специализиращите лекари. Това обстоятелство поражда загриженост както за учащите се младежи, така и за здравните специалисти, като ни прави съпричастни към опазването на тяхното психично здраве.

Библиография

1. „Безопасен Интернет. Книга за учителя (2010). Авторски колектив. Издател: Фондация „Партньори-България”, София, 2010г. ISBN: 978-954-9945-21-8.
2. Бонев, Иван (2011). Психологични проблеми при ползване на Интернет. В: Сборник Научни трудове от Национална конференция с международно участие „40 години Шуменски университет 1971-2011“, част II, стр. 134-138. Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“, Шумен. ISBN 978-954-577-618-2.
3. Величков, А., М. Радославова, Г. Петков (1996). Психична адаптация към нова социална среда. Изд.: Институт по психология – МВР. София, стр. 8-13.
4. Иванов, Иван П. Методики за изследване на функционалните състояния. Шумен, 1999. ISBN 954-8789-58-2.
5. Карагъзов, Иван (1993). Диагностика на отклоненията в психическото развитие. Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий”, Велико Търново, 1993, стр. 147-159.
6. Кардалев, Явор (2012). Обзор върху феномена зависимост на децата и юношите от компютърни и видео игри. В: Списание на Софийския Университет за електронно обучение, 2010/2.
7. Карастоянов, Г. (2009). Структура на конфликта. В: Сп. “Военна психология и лидерство”.
8. Кокошкарлова, А. (1984). Психологично изследване на личността в клиничната практика. С., 1984).
9. Мизова Б., Барамян М. (2003). Социалнопсихологични особености на общуването в Интернет. Интернет-зависимост, Психологични изследвания, кн.1/2003, стр. 99-108. София.
10. МКБ – 10. Глава V. Психични и поведенчески разстройства. Изд. Център за сътрудничество със СЗО по проблемите на психичното здраве. София, 1992г.
11. Чонова Р., В. Ганева. (2008). Свободното време на подрастващите в новата информационна среда. Научни трудове на Русенския университет - 2008, том 47, серия 5.2.
12. Anderson, K. J. (2001). Internet addiction among college students: An exploratory study. Journal of American College Health, 50, 21-26.

13. Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential detriments of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537-550.
14. Bai, Y. M., Lin, C. C., & Chen, J. Y. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric Service*, 52(10), 1397.
15. Barker, J. C., & Hung, G. (2006). Representations of family: A review of the alcohol and drug literature. *International Journal of Drug Policy* 15, 347–356.
16. Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 377–383.
17. Beard, K. W. (2008). Internet addiction in children and adolescents. In C. B. Yarnall (Ed.), *Computer science research trends* (pp. 59–70). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
18. Benner, V. (1997). Parameters of internet use, abuse, and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
19. Boies, S., G. Knudson and J. Young (2004). The Internet, Sex, and Youths: Implications for Sexual Development. In: *Sexual Addiction & Compulsivity*, 11:343–363, 2004. Copyright © Taylor & Francis, Inc. Canada.
20. Brown, S.A., Myers, M.G., Mott, M.A., & Vik, P.W. (1994). Correlates of success following treatment for adolescent substance abuse. *Applied and Preventative Psychology*, 3, 61-73.
21. Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
22. Caplan, S. E. (2003). Preference of online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.
23. Caplan, S. E., & High, A. C. (2007). Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic Internet use. *Communication Research Reports*, 23, 265–271.
24. Chickering, A. & Reisser, L. (1993). *Education and Identity* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

25. Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college student's case. *Computer and Education*, 35(1), 65-80. 150
26. Cooper, A., Griffin-Shelley, E., Delmonico, D., & Mathy, R. (2001). Online sexual problems: Assessment and predictive variables. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 8, 267-285.
27. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
28. Davis, R. A. (2001b). Internet addicts think differently: An inventory of online cognitions.
From: <http://www.internetaddiction.ca/scale.htm>.
29. Davis RA, Flett GL, Besser A. Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia, and Virtual Reality on Behavior and Society [Cyberpsychol. Behav.]*, ISSN: 1094-9313, 2002 Aug; Vol. 5 (4), pp. 331-45.
30. Davis, S.F., Smith, B. G., Rodrigue, K., & Pulvers, K. (1999). An examination of internet use on two college campuses. *College Student Journal*, 33(2), 257-260.
31. Di Chiara, G. (2000). Role of dopamine in the behavioural actions of nicotine related to addiction. *European Journal of Pharmacology*, 393(1-2), 295-314.
32. Delmonico, D. L., & Griffin, E. J. (2008a). Cybersex and the e-teen: What marriage and family therapists should know. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(4), 431-444
33. Dell'Osso, B., Hadley, S., Allen, A., Baker, B., Chaplin, W. F., & Hollander, E. (2008). Ecitalopram in the treatment of impulsive-compulsive Internet usage disorder: An open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(3), 452-456.
34. DSM-5 (2013).
From: [http://www.dsm5.org/Documents/Internet Gaming Disorder Fact Sheet.pdf](http://www.dsm5.org/Documents/Internet_Gaming_Disorder_Fact_Sheet.pdf)
35. Esra Ceyhan, Aydogan Aykut Ceyhan, Ayflen Gurcan. The Validity and Reliability of the Problematic Internet Usage Scale. Turkey. „Educational Sciences: Theory & Practice“ 7 (1), January 2007, 411-416.
36. Goldberg, I. (1996) Internet addiction. Electronic message posted to Research Discussion List. research@PsyCom.Net World Wide Web.
37. Goldberg, I. (1997). Are you suffering from internet addiction disorder? [On-line].

Available: <http://www.iucf.indiana.edu/brown/hyplan/addict.html>.

38. Goodman A. (1990). Addiction: Definition and Implications. *Br J Addict* 85 November 1990, (11): 1403–8.

39. Grant, J. E., Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11, 924–930. Retrieved December 21, 2006.

40. Greenberg, J. L., Lewis, S. E., & Dodd, D. K. (1999). Overlapping addictions and self-esteem among college men and women. *Addictive Behaviors*, 24, 565–571.

41. Greenfield, D. N. (2009). Living in a virtual world: Global implications of digital addiction. *Berliner Mediensuch-Konferenz—Beratung und Behandlung für mediengefährdete und geschädigte Menschen*, Berlin, Germany, March 6–7, 2009.

42. Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 95, 32–36.

43. Griffiths, M., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27(1), 87–96.

44. Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions. *CyberPsychology & Behavior*, 2, 395–402.

45. Grohol, J. (2005). Why Reliance on Technology is a Bad Thing. *Psych Central*.

From <http://psychcentral.com/blog/archives/2005/04/21/why-reliance-on-technology-is-a-bad-thing/>

46. Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23, 312–327.

47. Huang, R. L.; Lu, Z.; Liu, J. J.; You, Y. M.; Pan, Z. Q.; Wei, Z.; He, Q.; Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. In: *Behaviour & Information Technology*; Sep/Oct2009, Vol. 28 Issue 5, p485-490.

48. Jones, K. D. & Minatrea, N. B. (2001). The consequences of internet addiction: Implications for counseling practice. *Journal of Technology in Counseling*, 2(1).

49. Ju-Yu yen, Cheng-Fang yen, Cheng-Chung Chen, Sue-Huei Chen and Chin-Hung Ko (2007). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 10, Number 3, 2007. Mary Ann Liebert, Inc., pp. 323-329

50. Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.
51. Ko, C., Yen, J., Chen, C., Chen, S., Wu, K. & Yen, C. (2006). Tridimensional personality of adolescents with Internet addiction and substance use experience. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887-893.
52. Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Lin, H.-C., & Yang, M.-J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of Internet addiction in young adolescents: A prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
53. Koeppe, M. J., Gunn, R. N. Lawrence, A. D., Cunningham, V. J., Dagher, A., Jones, T., et al. (1998). Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature*, 393(6682), 266-268.
54. Krant, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998) Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
55. Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74.
56. Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 52(2), 366-382.
57. Kwon, H. K., & Kwon, J. H. (2002). The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high-risk students of Internet addiction. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21, 503-514. Cited by: Young, K. S. with Cristiano Nabuco de Abreu in: *Internet Addiction* (2011).
58. Lee, H. C. (2001). A study on developing the Internet game addiction diagnostic scale and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy for Internet game addiction (Doctoral dissertation, Korea University, Seoul).
59. Lee HW, Choi JS, Shin YC, Lee JY, Jung HY, Kwon JS. (2012). Impulsivity in internet addiction: a comparison with pathological gambling. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2012 Jul;15(7):373-7. doi: 10.1089/cyber.2012.0063. Epub 2012 Jun 4).
60. Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 333-348.

61. Li, S.-M., & Chung, T.-M. (2006). Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22, 1067–1071.
62. Liddle, H. A., Dakof, G. A., Turner, R. M., Henderson, C. E., & Greenbaum, P. E. (2008). Treating adolescent drug abuse: A randomized trial comparing multidimensional family therapy and cognitive behavior therapy. *Addiction*, 103(10), 1660–1670.
63. Lin, X. H. (2002). A brief introduction to Internet addiction disorder. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 1, 74–76.
64. Lin, S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18, 411–426.
65. Meerkerk, G. J., Van den Eijnden, R. J. J. M., & Garretsen, H. F. L. (2006). Predicting Compulsive Internet Use: It's All about Sex! *CyberPsychology & Behavior*, 9 (1), 95-103.
66. Mitchell, K. J., Becker-Blease, K. A., & Finkelhor, D. (2005). Inventory of problematic Internet experiences encountered in clinical practice. *Professional Psychology*, 36, 498–509.
67. Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23, 39–48.
68. Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.
69. Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior* 19, 659–671.
70. Murat Iskender, Ahmet Akin. Self-compassion and Internet addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*. July 2011, volume 10, Issue 3
71. Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 110–113.
72. Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Inventory (GHQ) and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 562–570.
73. Özcan, N. K. & Buzlu, S. (2005). Problematic use of the Internet is a tool to help determine the scale of cognitive status on the Internet, the reliability and validity of the university students. *Journal of Addiction*, 6(1), 19-26. Peele 1975

74. Parsons, J. (2005). *An examination of massively multiplayer role-playing games as a facilitator of Internet addiction*. Doctoral thesis, University of Iowa. Retrieved October 1, 2006, from <http://etd.lib.uiowa.edu/2005/jparsons.pdf>.

75. Peele, Stanton with Archie Brodsky. *Love and Addiction*. 1st edition (1975), 2nd edition (1991). New York: Taplinger Publishing Company; ISBN # 0-8008-5041-6

76. Pramanik T, Sherpa MT, Shrestha R. (2012). Internet addiction in a group of medical students: a cross sectional study. *Med Coll J*. 2012 Mar;14(1):46-8. Nepal.

77. Putnam, D., & Maheu, M. (2000). Online sexual addiction and compulsivity: Integrating Web resources and behavioral telehealth in treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7, 91–112.

78. Revoy, N. (2005) Êtes-vous cyberdépendant ?, *Science et Vie*, Novembre, 164-166.

79. Sajida, A., Hamid, Z., & Syed, I. (2008). Psychological problems and family functioning as risk factors in addiction. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*, 20(3).

80. Sasmaz T, Oner S, Kurt AO, Yapici G, Yazici AE, Bugdayci R, Sis M. (2013). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *Eur J Public Health*. 2013 May 30. Turkey.

81. Scherer, K. (1997). College life online: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-664.

82. Schweitzer, J., & Schlippe, A. (2007). *Lehrbuch der Systemischen Therapie, Therapie und Beratung II, Suchte: Von Kontrollversuchen zur Sehn-Sucht* (pp. 191–212). Gottingen, Germany: Vandenhoeck & Ruprecht.

83. Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vander Bilt, J. (2000). “Computer addiction”: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 162–168.

84. Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazoritz, M., Gold, M., et al. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207–216.

85. Shaw M, Black DW. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. Department of Psychiatry, University of Iowa Roy J. and Lucille A. Carver College of Medicine, Iowa City, Iowa 52242, USA. *CNS Drugs*. 2008;22(5):353-65.)

86. Shotton, M. A. (1991). The costs and benefits of “computer addiction”. *Behavior Information and Technology*, 10, 219-230.
87. Suler, J. (1999). Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 385-394.
88. Taylor, R. (2006, April 9). China wrestles with online gamers. *BBC News*. Retrieved January 8, 2007, from: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/clickonline/4887236.stm>.
89. Tao, H. K. (2005). Teenagers’ Internet addiction and the quality-oriented education. *Journal of Higher Correspondence Education (Philosophy and Social Sciences)*, 3, 70–73.
90. Tao, R., Ying, L., Yue, X. D., & Hao, X. (2007). *Internet addiction: Exploration and intervention*. [In Chinese]. Shanghai, China: Shanghai People’s Press, 12.
91. Thatcher, A., & Goolam, S. (2005a). Defining the South African Internet addict: Prevalence and biographical profiling of problematic Internet users in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 35, 766–792.
92. Turkle, S. (1995). *Life on the screen: Identity in the age of the Internet*. New York: Simon and Schuster.
93. Whang, L. S., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users’ psychological profiles: a behavior sampling analysis on Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6, 143–150.
94. Woog-Jang Kim, Jong-Chul Yang, and Young Choi (2002). Relationship between Adolescent Internet Addiction Tendency and Family Environment. *Chonnam Med J*. 2002 Sep; 38(3):235-241. Korean.
95. Yee, N. (2006b). The psychology of massively multi-user online role-playing games: Motivations, emotional investment, relationships and problematic usage. In R. Schroeder & A. Axelsson (Eds.), *Avatars at work and play: Collaboration and interaction in shared virtual environments*. Dordrecht, Netherlands: Springer.
96. Young, K. S. (1996a). Pathological Internet Use: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
97. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
98. Young, K. S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679.
99. Yang, S. C., & Tung, C.-J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79–96.

100. Yoo, H. J. Cho, S. C., Ha, J., Yune, S., Kim, S. J., Hwang, J., et al. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58, 487–594.

The Problematic Internet Use

(Summary)

**Ivan Totev Bonev, MD, PhD,
Psychiatrist, Military Medical Academy, Bulgaria**

Problematic Internet Use is necessarily affecting our society. The prevention of socially determined diseases has important role in healthcare and the Internet addiction is one of these diseases. Although we have no clear data on the prevalence of this problem in our country, it does not diminish its importance, especially for the young generation.

In this monograph is presented my master thesis, exposed at the Faculty of Public Health at the Medical University, Sofia in 2014. Supervisor of the thesis is Prof. Elena Shipkovenska, MD, PhD, and reviewer - Nikolay Popov, PhD.

The book provides systematic information on mental health problems related to the Internet use and presents adapted questionnaire for identification of the problematic use.

This book could be useful in the daily work of teachers and health workers, and likely to be interesting for many readers.

Key words: Problematic Internet Use, mental health, questionnaire for PIU.

Correspondence to:

Ivan Bonev, MD, PhD

Military Medical Academy, 3 G. Sofiiski str.

Sofia 1606, Bulgaria

Tel: +3592 92 25077

E-mail: totev_66@abv.bg

ПРИЛОЖЕНИЕ

Въпросник за проблемно ползване на Интернет¹

1	Най-комфортно се чувствам в Интернет	1	2	3	4	5	6	7
2	Освен тези, които познавам онлайн, малко други хора ме харесват	1	2	3	4	5	6	7
3	В Интернет се чувствам в пълна безопасност	1	2	3	4	5	6	7
4	Често продължавам да си мисля за преживяното онлайн, дълго след като съм напуснал/а/ Интернет	1	2	3	4	5	6	7
5	Докато съм в Интернет, често изпитвам някаква „гръпка“ или емоционално оживление	1	2	3	4	5	6	7
6	Може по-добре да опознаеш даден човек чрез Интернет, отколкото при непосредствен контакт	1	2	3	4	5	6	7
7	Често установявам, че ми е приятно в Интернет	1	2	3	4	5	6	7
8	В Интернет мога да покажа истинското си „Аз“	1	2	3	4	5	6	7
9	В Интернет получавам по-голямо уважение, отколкото в реалния живот	1	2	3	4	5	6	7
10	Ползвам Интернет повече, отколкото би трябвало	1	2	3	4	5	6	7
11	Хората около мен се оплакват, че твърде много ползвам Интернет	1	2	3	4	5	6	7
12	Никога не оставам онлайн по-дълго, отколкото съм планирал/а/	1	2	3	4	5	6	7

13	В Интернет хората ме приемат такъв /такава/, какъвто /каквата/ съм	1	2	3	4	5	6	7
14	Взаимоотношенията в Интернет могат да са попълноценни, отколкото тези в живота	1	2	3	4	5	6	7
15	Често мисля за Интернет, когато съм извън нея	1	2	3	4	5	6	7
16	Когато съм в Интернет, съм в най-добрата си форма	1	2	3	4	5	6	7
17	Реалният свят не е толкова вълнуващ, колкото дейностите, с които може да се занимавам в Интернет	1	2	3	4	5	6	7
18	Бих искал/а/ моите познати и близки да знаят, че в Интернет ме уважават	1	2	3	4	5	6	7
19	Интернет е „по-реална”, отколкото животът около мен	1	2	3	4	5	6	7
20	Когато съм онлайн, не мисля за задълженията си	1	2	3	4	5	6	7
21	Не мога да престана да мисля за Интернет	1	2	3	4	5	6	7
22	Когато съм в Интернет, съм най-малко самотен/ самотна	1	2	3	4	5	6	7
23	Не мога да си се представя без Интернет, за подълго време	1	2	3	4	5	6	7
24	Интернет е важна част от живота ми	1	2	3	4	5	6	7
25	Без достъп в Интернет се чувствам безпомощен/а/	1	2	3	4	5	6	7
26	В Интернет говоря или правя това, което никога не бих могъл /могла/	1	2	3	4	5	6	7

	дакажа или да правя ивн нея							
27	Когато нямам да правя нещо по-приятно, влизам в Интернет	1	2	3	4	5	6	7
28	Установявам, че влизам в Интернет дори и тогава, когато има с какво друго да се занимавам	1	2	3	4	5	6	7
29	Когато съм в Интернет, не ми се налага да мисля за проблемите извън нея	1	2	3	4	5	6	7
30	Понякога ползвам Интернет, за да отлагам разни други дейности	1	2	3	4	5	6	7
31	Когато съм в мрежата, мога да загърбя грижите си	1	2	3	4	5	6	7
32	Често ползвам Интернет, за да избегна непривлекателни за мен дейности	1	2	3	4	5	6	7
33	Ползването на Интернет е начин да забравя нещо, което ми се налага да направя, но не искам да го права	1	2	3	4	5	6	7
34	Понякога бих искал/а/ по- рядко да ползвам Интернет, но не успявам да го постигна	1	2	3	4	5	6	7
35	Безпокоя се, че съм неспособен/а/ да прекратя моята прекомерна ангажираност с Интернет	1	2		4	5	6	7
36	Понякога ми се струва, че не мога да контролирам начина, по който ползвам Интернет	1	2		4	5	6	7

¹Въпросникът е преведен от английски език от автора.

д-р ИВАН БОНЕВ

ПРОБЛЕМНОТО ПОЛЗВАНЕ НА ИНТЕРНЕТ

българска, първо издание

Предпечат и печат: „zape4at.com“

Формат: 148x210/16

Обем: 9.5 п.к.



1015 София, Бул. „Инж. Иван Иванов“ № 70Б, вх.Б, ет.3
e-mail: office@zape4at.com

Всички права запазени.

© Иван Бонев, автор, 2014

© Издателство „zape4at.com“

ISBN 978-954-2987-08-6