

## **СЕКЦИЯ «СОЦИОЛОГИЯ»**

УДК 316

Т.Е. Демина (3 курс, каф. УМО), Н.А. Титкова, ст. преп.

### **ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

Проблема Интернет-зависимости на сегодняшний день является очень актуальной и этой проблеме придется коснуться, поскольку Интернет заменил некоторым и друзей, и педагогов, и родителей, став, таким образом, одним из главных факторов влияния на экологию культуры личности.

Зависимость от Интернета – этот термин появился относительно недавно, впервые его употребили американцы в 1994 году, когда всемирная сеть только начала развиваться и расширяться. Уже тогда начали появляться люди, которые не могли обходиться без ежедневного «погружения» в Интернет. Когда же они лишались по, какой-либо причине, такой возможности, то начинали испытывать дискомфорт и непреодолимое желание снова как можно быстрее оказаться в сети. Тогда и появилось выражение – «психологическая зависимость от Интернета». Времена идут, мы уже в третьем тысячелетии и Интернет-технологии уже давно появились в России. С ними вместе пришла и эта новая «болезнь» [2].

Зависимость от Интернета можно условно разделить на четыре стадии. Первая стадия, это когда человек, еще не знакомый с сетью, впервые садится и пытается что-то делать. Вторая стадия, это когда он, уже ранее «погружавшийся» в Интернет, проявляет заинтересованность и пытается использовать его в работе и развлечениях. Третья стадия – самая страшная: человек все время проводит в Интернете, теряет счет времени, отходя от компьютера только для того, чтобы поесть и поспать. Четвертая стадия, это стадия спокойного отношения, когда Интернет используется только по необходимости. Многие компьютерщики быстро переходят на четвертую стадию, но все это зависит от профессиональных качеств. То есть, некоторые люди могут остановиться на третьей стадии, и тогда будет срочно необходима помощь специалиста. Методы работы с этим человеком психологически такие же, как при любой другой зависимости, будь то алкогольная или наркотическая, самое главное – осознать, что зависимость есть и пытаться с ней бороться. Пока человек сам не захочет, ничего с ним сделать нельзя [3].

Безусловно, в Интернете можно найти очень много интересной познавательной информации, но очень часто бессознательное влечение посмотреть тот или иной сайт обусловлено агрессивным появлением красочных реклам различных сайтов в тот момент, когда человек находится на одном из них. Все хочется посмотреть и узнать. И таким образом, человек теряет счет времени и начинает читать все подряд. А следствием является перегрузка информацией, которая влечет за собой дистресс, а иногда депрессию. Кроме психологического ущерба, длительное пребывание в Интернет причиняет также ущерб физическому здоровью, межличностному, семейному, экономическому или социальному статусу.

Влиянию Интернет очень сильно подвержены дети. О том, что вырастает поколение, не мыслящее себя без Интернета, написаны научные исследования, этой тематике посвящены публикации в СМИ [1]. В настоящее время довольно значительная часть детей и подростков не только положительно относится к Интернету, но и проводит немало времени за работой в сети. Это обусловлено рядом причин. Среди этих причин есть свойственная детям и подросткам высокая познавательная мотивация, которая выражается в их тяге ко

всему новому, еще не познанному; другой причиной является увлечение уникальными возможностями применения современных информационных технологий для познания, общения или развлечения, а также для самостоятельного выполнения творческих работ.

Уже несколько лет наблюдается кардинальное увеличение круга общения, особенно для людей с физическими ограничениями. Расширение кругозора, знакомство с чужими культурами, фантастическая экономия временных затрат на поиск информации, наконец, массовый подъем уровня владения английским языком действительно делают Интернет вторым по важности изобретением человечества после колеса. Как всегда, истина многозначна, присутствует она во взглядах и сторонников, и противников интернетизации планеты.

Интернет можно представить как средство достижения благородных целей – развития интеллекта, повышения коммуникационных и адаптивных способностей личности, карьерного роста. И никто не будет отрицать, что в этом аспекте есть что-либо разрушительное для человеческой психики. Если же личность становится все более и более «Интернет-зависимой», проводя часы и дни в завораживающем поиске интересной информации, то это зло. Устоять перед искушением Интернетом тяжело. Выпрыгивающие окна и прочие агрессивные способы подачи информации, спекуляция на интересе к запретному, на бессознательной тяге к нарушению табу и более изощренные легальные и скрытые методы воздействия на сознание и подсознание широко используются при создании Интернет-продуктов. Замечено, что обычно сайты, пропагандирующие разрушительные для личности идеи, выполнены технически совершеннее и поданы привлекательнее, чем сайты, призванные гармонизировать личность. Вопрос об источниках финансирования подобных сайтов заставляет задуматься о целях из подлинных хозяев [1].

За рубежом уже существуют центры поддержки и помощи зависимым от Интернета. Волонтерами этих центров являются те, кто знает, что такое Интернет-зависимость, кто смог с ней справиться. Но как бы не были хороши эти службы психологической помощи, все же большинство специалистов рекомендуют профессиональную очную индивидуальную или групповую психотерапию, с акцентом на работе с образами, эмоциями. Учитывая определенные трудности в осуществлении межличностных взаимодействий и социальной адаптации у лиц, страдающих Интернет-зависимостью, в лечении предпочтительнее использовать именно групповые варианты психотерапии.

Таким образом, можно сделать вывод. Страдающим Интернет-зависимостью необходима серьезная помощь сначала родных и близких, друзей, если человек сам не может отказаться от Интернет, хотя бы на время, а потом, если дружеское внимание к этой проблеме не поможет, необходимо обращаться за помощью специалистов психологов или психиатров.

Главное – признать, что Интернет-зависимость есть и не отрицать ее.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Краснощеков В.В. Формирование экологии культуры специалиста как составляющая процесса социализации личности студента // Проблемы и задачи эколого-экономического образования. – Н. Новгород: ННГАСУ. – С. 85-91.
2. <http://www.add.net.ru>
3. <http://www.stress.ru>