

Ст.преп. Могдалева И. В., студент 4 курса Абадеев А. М.

Автомобильно-дорожный институт

Государственного высшего учебного заведения

«Донецкий национальный технический университет»

«ЖИВУЩИЕ В INTERNET»

Компьютерная сеть Internet является самой большой информационной системой, поскольку обеспечивает связь с мировыми информационными источниками. Активный поиск разнообразной информации в Internet способствует не только развитию самостоятельности, обогащению знаний, но и может вызвать формирование зависимости от Internet. Миллионы людей по всему миру уже не представляют свою жизнь без ежедневного использования сети Internet, так как она предоставляет множество удобств: возможность пообщаться со знакомыми из других стран, купить нужные вещи, найти интересующую информацию.

Однако, к сожалению, многие люди уделяют Internet слишком много внимания. По данным организации Computer Economics, в мире 20 % пользователей страдают зависимостью от компьютера. У таких людей со временем портится здоровье, появляются проблемы в учебе, работе, личной жизни. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, утрата интереса к реальной социальной жизни и к собственному внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия к компьютеру. Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется в случае, если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

Все эти и другие показатели компьютерной зависимости появляются не сразу, а поэтапно. Мы выделили три этапа формирования и развития зависимости от сети Internet. Итак, этап 1. Пользователь знакомится с

преимуществами Internet. Заводит себе странички в социальных сетях, персонажей в онлайн играх. Общение с незнакомыми людьми по Internet кажется проще, чем в реальности. Неприятного человека всегда можно добавить в «черный список». За высказывание собственного мнения человек не понесет ответственности. От проблем реальной жизни можно отдохнуть в онлайн играх. В целом множество ярких и положительных эмоций.

Этап 2. Со временем активное пользование Internet требует от человека все больше свободного времени. Проблемы виртуального мира и реальной жизни переплетаются. Человек оказывается перед выбором: уделить время подготовке к экзамену или поучаствовать в онлайн состязаниях. Для пользователя такой выбор весьма сложен, и поэтому предпринимаются попытки совместить реальность и виртуальность. Человек думает, что сейчас он еще немного поиграет, а потом обязательно возьмется за работу. Но это не так.

Этап 3. Человек уделяет слишком мало времени для учебы, работы, личной жизни. Он становится зависимым от Internet. Неудачи в реальном мире компенсируются успехами в виртуальной. Появляются проблемы в реальной жизни, но зато персонаж в онлайн игре получил новое достижение, а учетная запись в социальной сети – очередной десяток «лайков». Прием пищи происходит прямо за компьютером, чтобы не отвлекаться от игры или посещения Internet сайтов. Конечно, человек способен увидеть весь масштаб проблемы и пожелать исправить ситуацию. Обычно это происходит после значительного ухудшения здоровья, исключения из ВУЗа, увольнения с работы или возникновения серьезных конфликтов с близкими и родными людьми. Однако одного желания вернуться к реальной полноценной жизни уже мало.

Для успешной борьбы с Internet зависимостью нужно избавиться от всех учетных записей в социальных сетях и персонажей в онлайн играх, что требует огромной силы воли и мотивации. Не все люди способны справиться с зависимостью от Internet самостоятельно. Для минимизации негативного эффекта от пользования Internet человек должен постоянно напоминать себе,

что настоящая, реальная жизнь – там, за окном, а не в экране компьютера. А также постоянно следить за своим здоровьем, которое может испортиться от длительного пребывания у монитора.

Безусловно, Internet во многом облегчил жизнь человека и принес множество новых возможностей. Но любое лекарство в больших количествах становится ядом. Так и чрезмерное увлечение виртуальной жизнью приносит значительный вред. Это уже осознали те, кто сами были зависимы от Internet, но нашли в себе силы бороться с этим. К сожалению, их откровения редко выходят дальше Internet форумов и общения с друзьями. Если же данная статья поможет хоть одному человеку предотвратить появление зависимости от Internet, то ее можно считать удачной, а время, отведенной на ее написание, – проведенным с пользой.

Литература:

1. Бирюков В. Сеть и наркомания / В. Бирюков // Компьютера. – 1998. – № 16. – С. 13–15.
2. Вересаева О. Психология и интернет на пороге XXI века / О. Вересаева // Психологическая газета. – 1996. – №12. – С. 4–6.
3. Дроздов А. Ю. Издержки «виртуального зазеркалья», или Кое-что о феномене компьютерной агрессивности / Дроздов А. Ю. – М., 1997.
4. Кудрявцев В. Интернет, или «Экологически чистый» наркотик / В. Кудрявцев // Воспитание школьников. – 1995. – № 5. – С. 35–40.