

Интернет-зависимость как конфликтогенный фактор в общении

Абрамова Ксения Александровна

Студент

Санкт-Петербургский торгово-экономический институт, Финансово-экономический факультет, Санкт-Петербург, Россия

E-mail: ksenia-2.11@inbox.ru

Человек – существо мыслящее. Информация для него имеет гораздо большее значение, чем для любых других живых существ. Компьютер является мощным инструментом обработки и хранения информации, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Именно эта особенность является наиболее привлекательной для людей, страдающих компьютерной зависимостью, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией. В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, работающий за компьютером. По не известным еще причинам наш мозг «любит» решать различные логические задачи и выполнять различные простые действия, моментально приносящие результат. Сама по себе работа за компьютером - это последовательность логических операций и действий, которые могут полностью овладеть вниманием работающего и на время изолировать его от окружающего мира.

Перед выполнением работы нами было поставлено несколько задач:

- Разобраться в видах Интернет-зависимости;
- Выяснить причины Интернет-зависимости;
- Узнать, каким образом компьютерная зависимость приводит к конфликтам между людьми;
- Найти способы борьбы с Интернет-зависимости.

Прежде всего, разберёмся в самом понятии «Интернет-зависимость». Компьютерная зависимость, или Интернет-зависимость - навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.

Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: данное психическое расстройство не включено в классификацию официальных заболеваний.

Впервые расстройство было описано в 1995 году доктором Иваном Голдбергом. Несмотря на то, что в цели Голдберга не входило включение этого расстройства в официальные психиатрические стандарты, предложенное им описание базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Голдберг выделил следующие основные симптомы этого расстройства:

- использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние;
- использование Интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.

Проблема Интернет-зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет. Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми.

Основные 6 типов Интернет-зависимости таковы:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.

2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.

3. Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в Интернет-магазинах или постоянные участия в Интернет-аукционах.

5. Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет, когда человек может провести перед экраном весь день, не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.

Компьютерная зависимость зачастую приводит к многочисленным конфликтам в семье. Проблемы в семье, как правило, возникают в результате недостатка внимания к тому или иному члену семьи. Ссоры и непонимание проблем зависимого человека только усугубляют осложнение отношений в семье. Так как Интернет-зависимый человек поглощает много информации и, возможно, знаний, подобные изменения вызывают внутреннюю напряжённость и беспокойность. Семейные скандалы могут еще больше навредить психике человека. Лучший способ решить проблемы семьи — это любовь, взаимопонимание и мудрость домочадцев. Желательно выводить человека на семейное позитивное общение и, главное, увеличивать совместное общение с живой природой, к примеру: с помощью прогулок. Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой «зависимости». Но главное, чтобы эта «зависимость» была полезной и интересной для самого человека. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из различных видов зависимостей, и, конечно же, из Интернет-зависимости. В США ведущим специалистом в изучении Интернет-зависимости сейчас считается Кимберли Янг — профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде, автор известной книги «Пойманные в Сеть» (англ. «Caught in the Net»), переведённой на многие языки. Она также является основателем Центра помощи людям, страдающим Интернет-зависимостью. Центр, созданный в 1995 году, консультирует психиатрические клиники, образовательные заведения и корпорации, которые сталкиваются со злоупотреблением Интернетом. Центр свободно распространяет информацию и методики по освобождению от Интернет-зависимости.

Компьютерная зависимость влечёт за собой множество различных проблем: семейные конфликты, отчуждение от реальности, потерю друзей... Но самое главное — заметив, что человек страдает Интернет-зависимостью, стоит помочь ему в преодолении этой проблемы, подсказать решения и попытаться вывести человека из этого состояния. Компьютерная зависимость уводит от реальности и полностью поглощает человека, всё

больше отдавая его от реального мира.

Литература

1. <http://www.rk03.ru/article/261/>
2. <http://psydocspb.ru/2011/04/11/virtualnaya-zavisimost>
3. Галкин К. Ю. Зависимость от виртуальной реальности компьютера – новый вид зависимого поведения