

## ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА

Чигирь С.Н., Захарченко Д.И.  
*Академия МВД Республики Беларусь, Минск.*

Под зависимостью понимается подчинённость другим, при отсутствии самостоятельности, свободы [1, с. 200]. В силу своего негативного воздействия на психику индивида зависимость вскоре стала трактоваться как заболевание. Выделяют наркотическую, алкогольную, азартную, компьютерную, адреналиновую и другие зависимости. В то же время, каждая из них имеет общие черты. Во-первых, данное состояние индивида носит систематический характер. Во-вторых, в случае прекращения какого-либо действия либо потребления какого-либо вещества субъект зависимости испытывает психический либо физический дискомфорт. В третьих, употребление либо действие не ведёт к полному насыщению (удовлетворению), но требует повторения, при этом в нарастающих дозах.

Рассматривая причины возникновения зависимости и процесс её формирования, необходимо отметить, что данное явление формируется вследствие сочетания множества факторов, к которым можно отнести: наследственность; социальное воздействие на индивида; семейно-бытовое воспитание; физиологические особенности индивида; ситуации, оказавшие травмирующее воздействие на психику человека.

В настоящее время в Республике Беларусь, как и по всему миру, наблюдается стремительный процесс внедрения современных информационных технологий во все сферы жизни людей. Революционным шагом на пути информатизации общества стало создание глобальной сети интернет. С тех пор данный информационный ресурс прочно укоренился в жизни людей независимо от возраста и рода трудовой деятельности. Так, сетью интернет активно используется учащимися различных учебных заведений в образовательных целях. Широкое распространение получило общение в социальных сетях, позволяющее обмениваться информацией сразу с несколькими собеседниками на больших расстояниях, а современные компьютерные технологии на данном этапе позволяют иметь доступ в сеть через средства мобильной связи. Кроме того, данный информационный ресурс располагает широким спектром развлечений, к которым можно отнести кино, интернет-игры и т.д. По данным Национального статистического комитета, на начало 2017 года в Республике Беларусь количество абонентов сети интернет (физических и юридических лиц) достигло 9,7 миллионов, что практически равнозначно населению страны (9 481 тыс. человек). При этом официально установлено, что интернетом пользуется около 60% граждан в возрасте от 6 лет и старше. Подобная тенденция внедрения информационных технологий во все сферы жизни людей наблюдается по всему миру. Так, по данным интернет-ресурса «Википедия», по состоянию на июнь 2016 года число пользователей сети интернет составило 3,3 миллиарда человек. Это означает, что практически каждый второй житель Земли имеет доступ в глобальную сеть.

В то же время важно отметить, что, несмотря на все блага, которые несёт нам интернет, активное пользование данным ресурсом вызывает ряд психических отклонений, получивших название «интернет-зависимость». При этом можно выделить два основных типа данной зависимости: Зависимость от компьютерных игр в сети интернет; Зависимость от общения в социальных сетях.

Наиболее подверженной данному явлению возрастной категорией принято считать граждан в возрасте от 11 до 24 лет, когда общение в социальных сетях и виртуальные игры по сети являются наиболее популярным способом времяпровождения. По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, за 2016 год доля активных пользователей социальных сетей данной возрастной категории составила 91,1%, в то время как 76,4% пользователей данного возраста выходили в сеть с целью игры в компьютерные игры.

Формирование чрезмерного пристрастия к так называемому «интернет-сёрфингу» развивается так же, как и другие виды зависимости, а доступность сети интернет лишь способствует его развитию. По мнению ряда психологов, масштабы распространения данной патологии на текущий момент позволяют ставить интернет-зависимость в один ряд с такими зависимостями, как наркомания и алкогольная зависимость. Проблема патологической зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем (например, бытовых, социальных), но и останавливается в своем личностном развитии[2, с.25].

Рассматривая причины развития и формирования интернет-зависимости, необходимо отметить, что этому способствуют следующие факторы: доступность информационных ресурсов и виртуальных зон; анонимность передаваемой информации.

Кроме того, негативное влияние активное пользование сетью интернет оказывает и на интеллектуальную деятельность личности. Группа исследователей-психологов пришла к неутешительным выводам - быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей.

При самом внимательном отношении к проблеме развития интернет-зависимости необходимо в первую очередь решать вопросы внешней ситуации: отсутствия контроля со стороны взрослых и вседозволенности в виртуальном пространстве. Это позволит не только сократить группу риска, по оценкам российских исследователей, как минимум в два раза, но и не допустить её разрастания за счёт вовлечения новых пользователей [3, с. 87].

Чрезмерное увлечение интернетом у подростков приводит к состоянию депривации, что отражается на психологическом развитии

несовершеннолетних. Психосоциальной депривацией в результате виртуальных взаимодействий можно назвать состояние индивида, при котором чрезмерное использование новых информационных технологий приводит к недостаточному удовлетворению информационно-коммуникативных и иных видов потребностей и, как следствие, к деформации или качественным изменениям личностных, социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей. Такое состояние депривации ведёт к появлению и развитию психических отклонений у несовершеннолетних[4, с. 56].

Психические отклонения у индивидов, страдающих интернет-зависимостью, при отсутствии контроля со стороны близких и должностных лиц компетентных государственных органов могут выражаться в различных формах. В первую очередь, данные отклонения носят социальный характер. Следствием этого является низкий уровень дисциплинированности, низкая успеваемость в учебной и образовательной деятельности и даже склонность к совершению различного рода правонарушений. Так, постоянное увлечение компьютерными играми, в которой преобладают сцены насилия и жестокости, могут оказывать сильное травматическое воздействие на неокрепшую психику индивида. 3 декабря 2009 г. Межпарламентской ассамблеей государств – участников Содружества Независимых государств было принято постановление №33-15 «О модельном законе «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»», согласно которому было рекомендовано использовать данный модельный закон в законодательстве государств-участников. В нём чётко обозначены позиции, позволяющие существенно сократить влияние интернета на психику детей. В частности, там прописаны дополнительные требования к компьютерным играм, а именно: запрет распространения среди детей на территории государств игр, связанных с возможностью совершения игроком виртуальных убийств и нанесения виртуальных увечий персонажам игры, а также игр, которые сопряжены с натуралистическим изображением или моделированием бесчеловечного обращения, связанного с причинением физических или психических страданий кому-либо. Такие профилактические меры существенно повлияют на сокращение негативных последствий после компьютерной игры.

Таким образом, необходимо отметить, что под интернет-зависимостью понимается расстройство в психических процессах индивида, которое характеризуется возникновением поведенческих проблем и заключается в неспособности человека самостоятельно выйти из сети, а также навязчивым желанием туда зайти.

По мнению современных психотерапевтов, данный вид зависимости носит паталогический характер и по своей опасности её стоит ставить в один ряд с алкоголизмом и наркоманией. Это обусловлено широкой доступностью сети интернет, а также отсутствием контроля родителей за увлечениями своих детей.

Литература:

1. Коротникова, Н.В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий / Н.В. Коротникова // СОЦИС. Социал. исслед. 2010. – №6. – 137 с.
2. Куличкова, Л.И. Профилактика негативного влияния интернета на несовершеннолетних / Куличкова Л.И. // Вестник Академии МВД Республики Беларусь, 2010. – №6. – 180 с.
3. Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений/ Российская академия наук. Институт русского языка имени В.В. Виноградова. – 4-е издание, дополненное. – М.: Азбуковник, 1999. – 939 с.
4. Солдатова, Г.У. Чрезмерное использование Интернета: факторы и признаки/ Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Психологический журнал. - 2013. — Т. 34, № 4 – 182 с.

Репозиторий БГПУ