

Брагина Н.А., Зуева И.В.

*Научный руководитель-доцент, к.п.н. Т. Г. Пронюшкина  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*

### **Новая болезнь XXI века: зачем люди меняют реальную жизнь на виртуальную и как с этим бороться.**

Трудно себе представить жизнь современного человека без интернета – глобальной вычислительной сети, которая объединяет множество региональных, ведомственных, частных и других сетей каналами связи и едиными для всех ее участников правилами пользования. В последнее десятилетие Всемирная паутина захватила как профессиональную, так и обыденную жизнь людей. Посредством глобальной сети мы привыкли узнавать свежие новости, прогноз погоды, слушать музыку, совершать покупки, общаться с друзьями, смотреть фильмы, играть и так далее. Одним словом, в той или иной степени все мы зависимы от Всемирной сети. Однако для кого-то сеть Интернет – это реальная необходимость, помощник во многих делах, а для кого-то – это болезнь, признать наличие которой у себя может далеко не каждый.

Каждый день число пользователей сети интернета увеличивается и где-то 20 % из них имеют склонность к зависимости от всемирной паутины [2].

«Интернет-зависимость», или же по-другому «интернет-аддикция», понимается как навязчивое желание войти в сеть Интернет и неспособность выйти из нее, будучи онлайн. Впервые об этом заговорили в начале 90-х годов, когда предприятия и офисы обзавелись локальными сетями. В настоящее время Всемирная организация здравоохранения причислила зависимость к сети Интернет к категории патологических пристрастий, она подобна kleptomании, патологической азартности, навязчивой потребности тратить деньги.

Проблема интернет-зависимости очень остро стоит во всем мире. Особенно это касается современной молодежи: подростки готовы «гулять» по просторам Всемирной сети часами, причем зачастую тратят все свое свободное и несвободное время совершенно бесцельно.

Специалистами в области педагогики и психологии, которые всерьез встревожились этой проблемой, было выделено и классифицировано пять типов интернет-зависимости: навязчивый веб-серфинг, пристрастие к виртуальному общению, увлечение онлайн-играми, непреодолимая потребность тратить деньги в интернет-магазинах или на аукционах и киберсексуальная зависимость. Американский психиатр Кимберли Янг доказала, что подавляющее большинство зависимых от сети Интернет использует ресурсы, связанные с общением: форумы, чаты, социальные сети, телеконференции и электронную почту.

Учеными доказано, что чрезмерное увлечение интернетом пагубно влияет на психику человека, приводит к серьезным проблемам физического и психического здоровья. Зависимые от сети Интернет люди позже обыкновенного ложатся спать, зачастую не могут подолгу заснуть, испытывают головные боли, боли в спине, шее. Как результат из этого – плохо себя чувствуют, испытывают нервные расстройства, у них постоянно проблемы с работой или учебой. Также бывали случаи, когда нездоровая тяга к информационным технологиям приводила к самоубийствам и убийствам.

Кроме видов Интернет-аддикции, специалистами также выделяются и яркие признаки, к которым относятся: продолжительное время нахождения в сети — от нескольких часов до нескольких суток – причем бесцельно; постоянная проверка электронной почты, наличия сообщений в социальных сетях; необходимость в непрерывном общении во Всемирной сети; потеря чувства времени (заглянув на несколько минут, зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время).

Чрезмерное увлечение ресурсами сети Интернет ученые связывают со скудостью и недоразвитостью интересов, а также нежеланием работать над собой, над развитием собственной воли.

Преодолеть зависимость от сети Интернет можно, но это очень сложно, необходимы огромное желание и сила воли, чтобы избавиться от неё. Ученые предлагают заниматься любимым делом, найти хобби, больше проводить времени на свежем воздухе, уделять внимание друзьям и близким, дабы победить интернет-зависимость.

Таким образом, можно сказать, что люди, как правило, не осознают всей опасности проблемы, но ведь перед человеком в течение всей жизни стоит важная задача – работать над собой, самосовершенствоваться. А виртуальный мир не может выступать помощником в этом деле.

#### **Литература**

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войсунского. Москва: Можайск-Терра. – 2000. - 431с.
2. Боровкова Н. Виртуальное зависание // Человек и наука. 2002. №3 (февраль). - С.12-13.
3. Войсунский А. Е. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество. М. 2002. №5 (август). - С.235-250.
4. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190с.
5. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2 (май). С.24-29.