

image not found or type unknown



Задумывались ли вы когда – либо над такими словами, как «интернет» и «зависимость»? Думаю, большинство пользователей и заядлых любителей Интернета размышляли на эту тему, но точно практически каждый из Вас, себя не считал и не считает – Интернет зависимым. Бесспорно, сейчас наступил век информационных технологий, естественно, данный факт свидетельствует не только об улучшении качества жизни людей, но и о возникновении новых проблем. Информационная среда меняет представление людей о пространстве и времени, воздействует на личность человека, на систему его отношений с внешним миром.

Ни для кого не секрет, что интернет давно перестал быть просто системой хранения и передачи огромных объемов информации, а скорее необходимость повседневной реальности огромного числа людей. Невозможно представить себе современное учебное заведение или организацию без компьютерных сетей, которые оказываются все более задействованными в жизни человека и всего общества в целом. Как показывает мировой опыт, информационные технологии оказывают активное воздействие на психическую деятельность. В результате у пользователей компьютерных сетей возникает целый ряд интересов, мотивов, целей, потребностей, установок, а также форм психологической и социальной активности, непосредственно связанных с этим новым пространством.

Все индивидуально и, находясь на этой границе, человек еще может справиться при помощи индивидуальной работы с психологом со своими сильными пристрастиями. Но как только грань пересечена, то для возвращения в жизнь «без зависимости» нужна сложная и продолжительная работа в рамках медицинского учреждения. Еженедельной работы с психологом уже будет недостаточно.

На данный момент рассмотрим подробней форму зависимости, которая сейчас актуальна, начиная с детского возраста – интернет – зависимость. Без смартфона сейчас очень трудно поддерживать хорошее качество жизни. Информационные технологии диктуют условия развития общества. В метро есть интернет, в пробках чаще всего люди смотрят не на дорогу, а в телефон. Бесспорно, жить на два мира опасно.

Уже давно ведутся споры на эту тему, в результате которых, сформировалось два противоположенных взгляда на эту проблему: глобальная виртуализация и

информатизация – это зло, которое приведет к необратимым страшным последствиям, или

- это нормальный этап развития, к нему нужно привыкнуть, люди адаптируются и научатся правильно использовать новые ресурсы, гармонично интегрируя их в повседневную жизнь.

Дефицит общения, проживания собственной ценности, неуверенность в себе - в виртуальном пространстве легко на время избавиться от этого состояния, общаясь под созданным собственным виртуальным образом, играя в игры, где есть возможность выбирать аватары. Но, к моему сожалению, такие попытки обхождения со своими проблемами лишь усиливают дистанцию между человеком и жизнью вокруг. Взрослые люди сейчас также довольно часто увлечены виртуальными играми и социальными сетями. В какой-то степени - это регресс на более раннюю стадию развития. Ведь в игре есть возможность прожить разные роли: короли, принцессы, супермены, чудовища и проч. Эта ступень развития (ролевые игры), которую проходят дети в возрасте 3-7 лет. Так почему взрослый имеет потребность регрессировать до уровня ребенка?

У многих есть нарушение привязанности, незрелое отношение к жизни, мало доступа к чувствам. Работа с любой формой зависимости должна строиться на том, чтобы определить дефициты и работать над укреплением структуры себя. И прежде чем отнимать суррогат жизни, важно обнаружить то новое, что человеку потенциально может нравиться и позволит быть ближе к себе и чувствовать в жизни что-то красивое и хорошее. Ведь зависимость говорит, прежде всего, о том, что человек мало проживал в жизни хорошего и приятного и есть также дефицит смысла.

«Интернет изменяет всё, чего бы ни коснулся, а касается он практически всего». И исходя из всего выше перечисленного, можно сделать вывод, что без интернета, наверное, сейчас никуда. Век технологий и от него никуда не уйдешь. Но чтобы это не стало зависимостью, надо контролировать время проведенное в интернете. И для кого - то это действительно могло стать проблемой, а для кого - то это лишь надуманность. Однозначного ответа, на мой взгляд, нет. Про себя могу сказать, что у меня нет интернет зависимости, так как все делается в меру.