# Информационная зависимость

Голубев Сергей , 9С, НГГ

Результаты исследования агентства Reuters, название которого можно перевести как "Прилипшие к экрану: информационная зависимость в мире", подтверждают гипотезу, что вскоре информация будет играть едва ли не главенствующую роль в жизни многих людей. В ходе исследования было опрошено более 1000 деловых людей из разных стран мира. Более половины корреспондентов призналось, что информация для них оказывается порой важнее хлеба насущного.

Кроме того, около 50% сотрудников предприятий едва ли не впадают в эйфорию, когда компьютер выдает им результаты удачного поиска. Известно, что некоторые склонности и привычки могут негативно сказываться на работе. 80% корреспондентов считают, что сбор данных - необходимое условие квалифицированной работы с клиентами и успешной конкурентной борьбы. 50% опрошенных жаловались на то, что обработать всю собранную информацию попросту невозможно.

Ассистент профессора психологии Питтсбургского университета Кимберли Янг считает, что основную опасность для больных информационной зависимостью представляет стресс, вызванный избыточностью данных. Отчет Reuters еще раз подтверждает старую идею: психологическая зависимость и здоровье - вещи несовместные.

Иными словами, зависимость от Internet или от информации может сказываться на состоянии человека не менее пагубно, чем любое другое заболевание. "Последствия могут быть самые различные: развод, проблемы во взаимоотношениях с окружающими, увольнение с работы, академическая неуспеваемость. В отличие от алкоголя и наркотиков, информационная зависимость не чревата деструктивными последствиями для организма, однако социальные и профессиональные проблемы могут возникать не менее серьезные", - заметила Янг.

Нельзя не отметить следующий факт: 36% родителей причиняет беспокойство, повышенное внимание, которое уделяют компьютеру их чада.

## Причины возникновения Интернет-зависимости

К.Янг [[i]](" \l "_edn1) , исследуя Интернет-зависимых, выяснила, что они чаще всего используют чаты (37%), MUDs ("многопользовательский мир")[[ii]](" \l "_edn2) (28%), телеконференции (15%), E-mail (13%), WWW (7%), информационные протоколы (ftp, gopher) (2%). Приведенные сервисы сети можно разделить на те, которые связаны с общением, и те, которые с общением не связаны, а используются для получения информации. К первой группе относятся чаты, MUDs, телеконференции, e-mail, ко второй – информационные протоколы. Янг отмечает, что в этом исследовании было также установлено, что "Интернет – независимые пользуются преимущественно теми аспектами Интернет, которые позволяют им собирать информацию и поддерживать ранее установленные знакомства. Интернет - зависимые преимущественно пользуются теми аспектами Интернет, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в виртуальном пространстве"1. То есть большая часть Интернет-зависимых пользуется сервисами, связанными с общением. Янг выделяет две группы среди интернет-зависимых: висящих на общении ради общения (91%) и висящих на информации. При этом по данным опроса Интернет-зависимых привлекают такие особенности сети, как: анонимность (86%), доступность (63%), безопасность (58%) и простота использования (37%).

Отсюда исследователь делает вывод, что интернет-зависимые пользуются сетью для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности творения виртуального героя (создания нового "Я"), что вызывает определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих1. Под социальной поддержкой авторы имеют в виду не просто эмоциональную поддержку, но и ощущение принадлежности к определенной группе людей, установление полезных контактов.

Социальная поддержка в данном случае осуществляется через включение человека в некоторую социальную группу (чат, MUD, или телеконференцию) в Интернете. "Как любое общество, культура киберпространства обладает своим собственным набором ценностей, стандартов, языка, символов, к которому приспосабливаются отдельные пользователи"1.

По мнению Янг1, будучи включенными в виртуальную группу, Интернет – зависимые становятся способными принимать больший эмоциональный риск путем высказывания более противоречащих мнению других людей суждений – о религии, абортах и т.п. То есть они оказываются способными отстаивать свою точку зрения, говорить "нет", в меньшей степени боясь оценки и отвержения окружающих, чем в реальной жизни. В киберпространстве можно выражать свое мнение без страха отвержения, конфронтации или осуждения потому, что другие люди являются менее досягаемыми, и потому, что личность самого коммуникатора может быть замаскирована.

Выше уже приводилось некоторое сравнение Интернет-зависимости с другими видами зависимостей, в частности от вредных веществ. Это сравнение не случайно, так как создание тех или иных видов зависимостей предполагает определенный тип личности. Этот тип личности мы будем называть зависимым, так как люди, имеющие такие черты, попадают в группу риска в отношении злоупотребления вредными веществами, психологической зависимости от другого человека, зависимости от еды, Интернет-зависимости. Этими чертами являются крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать "нет" (то, что в народе называют слабой волей) из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям; все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения. Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества и желание его избегать, часто бывает социальная дезадаптация, которая характеризуется узким кругом общения (возможно общение со многими людьми, но очень поверхностное), не умением высказать, поделиться своими переживаниями с окружающими, не достатком близких отношений, импульсивностью, не умением спланировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность (как следствие возможно отсутствие постоянной работы). Эти люди, часто отказываются от ранее намеченных целей и как следствие пребывают в состоянии депрессии.

Таким образом, благодаря общению в Интернете люди, склонные к созданию зависимостей, компенсируют свои потребности в общении и чувстве защищенности.

## Последствия Интернет-зависимости

Надо отметить, что по сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, Интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг, и казалась бы достаточно безопасной, если бы не явное снижение трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме. Как наркотик, общение в Интернете может создавать иллюзию благополучия, кажущуюся возможность решения реальных проблем. Хотя, как показывают исследования Московских психологов[[iii]](" \l "_edn3) , многие Интернет-зависимые отдают себе отчет в том, что не получат реальной поддержки в сети, и не расценивают Интернет как среду, гарантирующую общение.

В медицине известны способы лечения синдрома отмены ("ломок" в простонародье), который развивается в течение нескольких дней после отказа от наркотика, скажем от героина, с помощью перевода пациента на более "легкие" наркотики, например метадон. В этом смысле, для многих алкоголиков, наркоманов, курильщиков и других людей, склонных к созданию сильных зависимостей, Интернет стал более "легким" наркотиком и шансом избавиться от более серьезных зависимостей. Мне известны алкоголики и наркоманы, которые сократили злоупотребление вредными веществами, а многие и вовсе отказались от них, благодаря многочасовым сессиям в Сети. То есть, они заместили одну зависимость на другую. По такому же принципу работают многие методы психотерапевтического лечения зависимостей: заместить вредную привычку на более "экологичную", безопасную. Скажем, в группах Анонимных алкоголиков и наркоманов развивается зависимость от общения в группе.

Также, Интернет-зависимость является более "экологичной" по сравнению с зависимостями от религиозных сект, где людьми откровенно манипулируют с целью установления власти и материальной наживы. Известно, что участники этих религиозных движений, ежемесячно должны жертвовать определенные суммы денег[[iv]](" \l "_edn4) , они постепенно утрачивают собственную волю и сходят с ума. Так, что религиозный культ является в данном случае маскарадом, скрывающим истинные намерения руководителей. В секты тоже попадают зависимые, внушаемые люди.

Итак, благодаря своим качествам: анонимности, доступности, невидимости, безопасности, простоты использования, Интернет оказывает неоценимую услугу людям, страдающим от вредных привычек, предоставляя им возможность отказаться от последних, и в то же время может наносить вред подросткам и молодежи, которые вместо социализации в реальном мире, находят возможность социализации в мире Виртуальном. Но кто знает, возможно, существование в параллельных мирах – наше будущее, и мы только готовимся к жизни в других измерениях.

[[i]](" \l "_ednref1) Социально-психологические аспекты общения в Интернете, А.Жичкина, FLOGISTON©, 1999.

[[ii]](" \l "_ednref2) компьютерная программа, ориентированная на многих пользователей, каждый их которых может зарегистрировать в ней своего персонажа, и этот персонаж начнет существовать в некоем общем для них всех виртуальном мире

[[iii]](" \l "_ednref3) Результаты исследования поведения в Интернете, А.Жичкина, К.Ефимов, FLOGISTON©, 1999.

2002 год