Содержание

Введение

. Современные концепции зависимого поведения

. Интернет-зависимость как форма аддиктивного поведения

. Психологическая помощь при Интернет-зависимости

Заключение

Список литературы

# Введение

Аддиктивное поведение - одна из форм девиантного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

Изучением особенностей аддиктивного поведения в разное время занимались Ч. Ломброзо, В. Франк, З. Фрейд, Э. Берн, Б. Сегал, Ц.П. Короленко, Е.В. Змановская, Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева и др.

Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов. К «традиционным» агентам относятся такие вещества, изменяющие психическое состояние, как алкоголь, наркотики и т.д. В настоящее время особую актуальность приобретает новый вид зависимости - интернет-зависимость.

Широкое распространение данного вида зависимости определяется тем, что сейчас имеются большие возможности выхода в сеть, не выходя из дома, многие имеют подключенные интернет-услуги дома. В интернет-зависимость вовлекаются разные слои населения: от подростков до лиц пожилого возраста. Для подростков выход в интернет - одна из форм ухода от реальности, решения проблем, повышения самооценки. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

Возрастающие возможности компьютеризации общества влекут за собой проблемы патологического использования Интернета. На сегодняшний день РФ занимает одну из самых высоких позиций по числу пользователей Интернета. За последние несколько лет число интернет - пользователей в нашей стране выросло с 8 % до 30 %. В основном это молодые люди в возрасте 18-24 лет [5]. Вместе с этим растет число людей, страдающих интернет-зависимостью.

Данное явление начало изучаться в конце 1980-х гг. ХХ в. К.Г. Янгом и И. Гольдбергом. В 1996 г. И. Гольдберт предложил термин «интернет-зависимость».

Исследования свидетельствую о том, что последствия применения информационных технологий носят амбивалентный характер. Они могут способствовать как всестороннему развитию личности, так и вести к нежелательным последствиям. Помимо огромного, безусловно, положительного эффекта от взаимодействия человека с компьютером, можно выделить и ряд тревожных тенденций, наличие которых подтолкнуло к рассмотрению социальных проблем, обуславливающих зависимость от компьютерных технологий.

Глубина и распространенность проблемы данной зависимости делает актуальным вопрос коррекции поведения людей, страдающих интернет-зависимостью.

Цель данной работы: показать особенности психологической помощи при интернет - зависимости.

Были поставлены задачи исследования:

1) проанализировать современные концепции зависимого поведения;

2) рассмотреть феномен интернет - зависимости;

) изучить вопрос психологической помощи при интернет-зависимости.

В работе использован метод анализа научно-психологической, периодической литературы по теме исследования.

# 1. Современные концепции зависимого поведения

аддикция девиантный психологический интернет

Аддиктивное поведение является одной из форм девиантного поведения. Однако это, прежде всего, некая форма поведения личности, следовательно, ему присущи все основные свойства человеческого поведения.

Особенно активно наука о поведении начала развиваться в начале XX в. в бихевиоризме. Изначально поведение понималось как любое внешне наблюдаемая реакция индивида (двигательная, вегетативная, речевая), которая функционирует по схеме «стимул-реакция». По мере появления эмпирических данных понимание природы человеческого поведения все более углублялось.

В современной психологической науке поведение - это не только ответ реакция индивида на внешний стимул. Внешняя активность человека - это любые внешние проявления: движения, действия, поступки, высказывания, вегетативные реакции. Имеют место также и внутренние составляющие поведения - это когнитивная переработка, мотивация и целеполагание, процессы саморегуляции, эмоциональные реакции.

Другими словами, поведение - это процесс взаимодействия личности со средой, опосредованный индивидуальными особенностями и внутренней активностью личности, имеющей форму преимущественно внешних действий и поступков.

Девиантное поведение (от лат. deviatio - отклонение) занимает свою собственную нишу в ряду психических феноменов и выражает социально-психологический статус личности на оси «социализация - дезадаптация - изоляция» [2, с. 296].

Девиантное поведение, как любое другое психическое явление, имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других феноменов, а также, при необходимости, помогают констатировать его наличие и динамику у конкретного человека. Перечислим эти особенности:

1) девиантное поведение личности - это поведение, которое не соответствует общепринятым или официально установленным социальным нормам;

2) девиантное поведение и личность, его проявляющая, вызывают негативную оценку со стороны других людей;

) особенностью девиантного поведения является то, что оно наносит реальный ущерб самой личности или окружающим людям;

) рассматриваемое поведение можно охарактеризовать как стойко повторяющееся (многократное или длительное);

) для того чтобы поведение можно было квалифицировать как девиантное, оно должно согласовываться с общей направленностью личности;

) особенностью девиантного поведения является то, что оно рассматривается в пределах медицинской нормы;

) девиантное поведение сопровождается различными проявлениями социальной дезадаптации;

) в качестве последнего признака девиантного поведения можно отметить его выраженное индивидуальное и возрастно-половое своеобразие.

Иначе говоря, девиантное поведение - это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией.

Одной из форм девиантного поведения, является аддиктивное поведение, выражающееся в формировании стремления к уходу от реальности.

Любой вид аддикции формируется на основе последовательного чередования специфических психологических состояний, где напряжение, эмоциональная боль, одиночество сменяются сильными положительными ощущениями и этот путь запоминается как опыт устранения неприятностей. Субъективно аддиктивная реакция фиксируется на том, что человек считает для себя успокаивающим и безопасным. У человека, которые не умеет переживать трудные события, порождается желание мгновенно их пережить и уничтожить каким-либо способом. Если это удается сделать, то формируется связь между этим состоянием и действием, которое к этому привело.

Каждое последующее подобное отрицательное переживание будет ускорять появление действия, приведшего к искусственному способу его устранения. В результате человек попадает в ловушку, стремясь достичь немедленного удовольствия, даже зная об отдаленных негативных последствиях своего поведения. Каждое последующее действие по искусственному устранению неприятного состояния у аддикта усиливает вероятность его повторения через все более короткие промежутки времени.

А.В. Смирнов, В.П. Прядеин говорят о том, что анализ литературы показывает, что вопросы аддиктивного поведения и аддиктивной личности изучаются специалистами тринадцати научных направлений. Различия между трактовками определяются тем, какие факторы выдвигаются в качестве «первоисточника» (импульса) развития аддиктивного поведения, например, эволюционные, социальные, информационные факторы, генетика и наследственность, особенности онтогенетического развития, гендерные, возрастные, личностные особенности и т. д.

Все это говорит о сложности и комплексном характере исследуемой проблемы.

Согласно эволюционному подходу, у современного человека существуют глубокие эволюционные основания для развития различных форм аддиктивного поведения. Исследователи отмечают, что описанные на сегодняшний день нехимические зависимости по существу «покрывают весь спектр поведенческих актов человека, все стороны его жизни: секс, любовь, работа, деньги, спорт и т.д. Получается, что любой человеческий поведенческий акт таит в себе угрозу возникновения зависимости к нему. Все многообразие нашей жизни - это богатство потенциальных аддикций».

Почему же не все люди, в таком случае, становятся аддиктами? Представители эволюционного подхода постулируют, что между нормой и патологией существует не жесткое качественное, а диалектическое количественно-качественное отличие.

Другими словами, предрасположенность к аддиктивному поведению есть у каждого индивидуума. Однако у потенциальных и реальных аддиктов факторы предрасположенности имеют различное количественное выражение, а значит - разное качество. Следовательно, необходимо не выявление радикальных качественных различий между «аддиктами» и «не аддиктами», а поиск общих для всех людей факторов предрасположенности к аддиктивному поведению и количественно-качественная оценка их проявлений как у аддиктов, так и у лиц, предрасположенных к аддикциям или не склонных к ним.

В этологическом подходе можно найти ответ на вопрос, что выступает в качестве общих детерминируемых факторов предрасположенности к аддикциям. Фундаментальным постулатом этологии является положение, в соответствии с которым большинство поведенческих актов человека имеет инстинктивную природу. Инстинкты связаны с поведением через эндокринную, нейрональную и нейропептидную системы.

В рамках этологии различные девиации поведения рассматриваются как нарушение нормального инстинкта. Более определенно можно сказать, что в случаях, когда ЦНС оказывается неспособной управлять инстинктами, возникает девиация.

В рамках психиатрии традиционно рассматриваются следующие виды инстинктов:

) инстинкт пищевой - проявляется в том, что человеку свойственно влечение к поеданию съедобного и отторжению несъедобного. Частным его проявлением является влечение к питью или отказу от него;

) инстинкт половой (продолжения рода) проявляется в норме в том, что человек испытывает влечение к особи того же вида противоположного пола, стремясь к совершению с ней полового акта, либо возникает отторжение по причине наличия у нее нежелательных свойств;

) инстинкт самосохранения проявляется или в форме активного агрессивного поведения по отношению к особи, представляющей опасность, или в поведении избегания опасных ситуаций [11].

Выделяются также вторичные инстинкты.

Если рассматривать аддиктивное поведение как девиантное, а оно именно таким и является, то за многочисленными формами аддиктивного поведения действительно может стоять нарушение (извращение) нормальных инстинктов. При этом за каждой аддикцией стоит нарушение не одного, а нескольких инстинктов. Извращение инстинктов подразумевает не только извращение сути инстинкта (например, злоупотребление алкоголя и употребление наркотиков противоречит сути инстинкта самосохранения), но и возникновение такого поведения, которое, в конечном счете, оказывается либо социально бесполезным, либо социально негативным или пагубным для личности.

Поскольку эволюционно любой инстинкт направлен на сохранение и совершенствование особи (и вида в целом), то в этом контексте любое поведение, не способствующее сохранению, развитию и совершенствованию особи (в том числе человека) также может считаться извращением инстинкта.

Анализ литературы показал, что единой концепции, объясняющей все особенности явлений зависимости, не существует. Исследователи чаще всего связывают причины и условия ее развития с предрасполагающими особенностями личности и с воздействием социальной среды. Точных ответов на вопросы о механизмах и стадиальности развития данного феномена нет.

# 2. Интернет-зависимость как форма аддиктивного поведения

Проблема компьютерной зависимости начала изучаться в зарубежной психологии в конце 1980-х гг. Сам термин «интернет-зависимость» ввел психиатр И. Голдберг в 1995 г.

Первыми с ним столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, которые используют в своей деятельности Интернет и несут потери в случаях, когда у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети.

У рабочих уменьшается работоспособность, рассеивается внимание, и хотя физический вред здоровью при компьютерной зависимости не настолько очевиден, как, например, цирроз печени при алкоголизме или возможность сердечного приступа при употреблении кокаина, риск для здоровья все-таки существует. Появляется усталость, иммунная система человека становится ослабленной, после чего повышается вероятность заболевания. К тому же, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение - к различным заболеваниям глаз.

Среди всех описанных диагнозов, как наиболее близкую модель, можно использовать «патологическое влечение к азартным играм» (F63.0). Если следовать этой модели, то привыкание к Интернету можно определить как расстройство привычек и влечений, не вызванное химическими веществами.

Также существуют более широкие трактовки данной зависимости:

зависимость от компьютера - болезненное пристрастие к работе с компьютером и компьютерными программами;

«информационная перегрузка» - это компульсивная (непреодолимая) навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных (web-серфинг);

компульсивное применение Интернета - патологическая привязанность к азартным играм, аукционам он-лайн или электронным покупкам в Интернете;

зависимость от «кибер-отношений» - интернет применяется в целях социального общения;

зависимость от «киберсекса» - порнографические сайты, обсуждение сексуальной тематики в чатах и т.п. [14, с. 232].

Сейчас существует предположение, что Cyber Disorder (CD) войдет в международную классификацию болезней DSM-V наряду с другими нехимическими аддикциями - гэмблингом, любовными, сексуальными, ургентными, аддикциями избегания отношений, патологическим влечением в к трате денег и работоголизмом [15, с. 29].

Стоит отметить, что формирование этого вида зависимости происходит достаточно быстро (от нескольких недель до нескольких месяцеы). Формирование интернет - зависимости происходит в несколько этапов:

1 этап - этап риска развития интернет-зависимости;

2-й этап - этап сформированной интернет-зависимости - появляются психическая зависимость и эмоционально-волевые нарушения;

3-й этап - этап тотальной интернет-зависимости - характеризуются психической и физической зависимостью, синдромом актуализации компульсивного влечения.

Выделяются факторы, которые способствуют формированию зависимости от Интернета. Ведущее место здесь занимают социальные факторы, прежде всего, анонимность общения и возможность экспериментов. Стеснительные люди, которым трудно находить общий язык, заводить новые знакомства, могут в сети открыто говорить о себе, осваивать новые формы поведения, спорить, в сети они чувствуют себя более уверенно.

Еще один фактор - удобство использования - можно общаться, совершать покупки, знакомиться, не выходя из дома, удовлетворять без особых проблем большое число потребностей.

Немаловажную роль отводится «возможности ухода» от реальности. Во время пребывания в сети у человека меняется эмоциональное состояние, теряется чувство времени, человек отвлекается от своих проблем и окружающей действительности. Достаточно активные исследования в этой отрасли ведутся с начала 90-х годов и в отечественной психиатрии и психологии. И с каждым годом их интенсивность возрастает параллельно росту количества лиц, пользующихся компьютерами. Появляются новые работы, как отечественных авторов, так и зарубежных, которые посвящены следующим аспектам:

проблеме компьютерной зависимости (Ц.П. Короленко, В.А. Ласкутова, Э.В. Мельник, М.Д. Гриффитс и др.);

влиянию виртуальных взаимоотношений на личность (М. Файл, А. Шевебел, С. Таркл и др.);

исследованию идентичности у пользователей компьютерной сети и процессов самопрезентации в сети (И.Г. Белавина, В. Бреннер, К. Пульверс и др.);

психологическим аспектам коммуникативных процессов в сети (Л.П. Гурьева, Т.Ю. Мителева, Л.В. Подригало, А.Е. Жичкина, А.Е. Войскунский и др.).

Кратко коснемся некоторых исследований данной проблемы. Первое и наиболее тщательное исследование феномена зависимости от интернета было проведено английским психологом М. Шоттон в 1980 г. Согласно этому исследованию, проявляющие зависимость от компьютера - это чаще всего высокообразованные мужчины в возрасте около 30 лет, работающие в области науки или техники, с высоким уровнем интеллекта. М. Шоттон разработал типологию зависимости от компьютеров (таблица 1) [10, с. 126].

Таблица 1 - Типология зависимости от компьютера (по М. Шоттон)

|  |  |
| --- | --- |
| Разновидность | Характеристика |
| «Сетевики» | Оптимистичны, социально активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола, поддерживают нормальные отношения с родителями; компьютер для них - нечто вроде хобби. Однако при этом они мало самостоятельно программируют, мало интересуются приложениями - компьютерной графикой - или аппаратным обеспечением. |
| «Рабочие» | Самая малочисленная группа. Владеют наиболее современными и дорогими компьютерами. Процесс программирования у них четко спланирован, программы ими пишутся для достижения нужного результата. Представители этой группы хорошо учились или учатся, посещают дополнительные учебные курсы. Для них характерна строгая «рабочая этика»: например, неприемлемо «компьютерное пиратство» |
| «Исследователи» | Самая многочисленная группа. Они пишут сверхсложные программы, зачастую даже не доводя их до конца и, принимаются за более сложные. Хакерство для них приемлемо. Могут превосходить по объему знаний «рабочих». Компьютер для них - скорее друг или партнер, он зачастую одушевлен, с ним проще взаимодействовать, чем с людьми. |

Исследование психотерапевта К. Янг показало, что бегство в виртуальную зависимость от интернета - процесс стадиальный: на первой стадии происходит знакомство и заинтересованность интернетом и новыми возможностями (engagement), на второй - интернет замещает значимые стороны жизни (substitution), на третьей - можно говорить о собственно бегстве (escape). К. Янг разработала трехуровневую модель зависимости от интернета (ACE) [16]:

1) Accessibility - доступность интернет-ресурсов (интернет-магазин и казино открыты круглосуточно);

2) Control - контроль за своими действиями (сам кликаешь по ссылкам и жмешь на кнопочки);

) Excitement - эмоциональный подъем, возбуждение от результатов собственных действий - возможных выигрышей/проигрышей, полученных доходов (в том числе отрицательных), побед или поражений в аукционах и т.д.

В данной модели совмещены организационно-технические и собственно психологические моменты.

Д. Гринфилд в своем исследование показывает, что в зависимости от интернета очень часто (в 20% случаев, по его данным) большую роль играет сексуальная аддикция. Экран монитора, по его мнению, действует гипнотически и вводит пользователей в трансоподобные состояния, отчего, скажем, любовные послания приобретают особую эффективность.

Д. Грохол говорит о том, что феномен зависимости от интернета - не более чем стадия освоения информационных технологий и, в частности, интернета. «Зацикливание» на первой стадии - стадии «очарования» (enchantment) выражается у новичка в поведенческих реакциях, которые могут быть восприняты как психологическая зависимость. Естественное избавление от возможной зависимости знаменует переход на стадию «разочарования» (disillusionment), за которой следует стадия «сбалансированности» (balance). Такие же стадии, как полагает Д. Грохол, проходит и квалифицированный пользователь интернета, когда принимается за освоение нового для себя сетевого ресурса [8].

Итак, интернет-зависимость - это серьезное заболевание, которое требует своевременной профилактики и коррекции. Активность и эмоциональное возбуждение - это главные факторы, формирующие зависимость от интернета.

# 3. Психологическая помощь при Интернет-зависимости

Помощь психолога при возникновении любой проблемы может идти в нескольких направлениях:

психодиагностика;

психологическое консультирование;

психопрофилактическая работа;

коррекционно-развивающая работа;

реабилитационная работа.

Важным этапом в работе является грамотная психодиагностика, которая должна учитывать как личностные особенности человека, так и факторы, вызывающие зависимость. К личностным особенностям людей, которые могут войти в «группу риска» можно отнести следующие черты:

эмоциональная неустойчивость;

конформность, склонность подчиняться другим;

низкий самоконтроль;

подверженность чувствам;

робость, несмелость;

напряженность и повышенная тревожность;

низкий уровень спонтанности и агрессии.

Б. Сегал выделяет следующие психологические особенности лиц с аддиктивными формами поведения:

снижение переносимости трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;

скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;

внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;

- стремление говорить неправду;

стремление обвинять других, зная, что они невиновны;

стремление уходить от ответственности в принятии решений;

стереотипность, повторяемость поведения;

зависимость;

- тревожность [4, с. 8].

Исходя из этого, можно предложить углубленную диагностику, направленную на изучение черт личности:

изучение особенностей характера, темперамента, акцентуаций характера, самооценки, уровня притязаний, тревожности;

определение уровня интеллектуального развития;

склонность к другим видам зависимости (или их наличие).

Проведенная психологическая диагностика позволит выявить то или иное психическое свойство, состояние, его выраженность, уровень развития и степень отклонения от нормы. Для этого используют различные тесты, опросники, проективные методики, различные шкалы самооценки.

На основе этих факторов строится дальнейшая работа. Для надежного психологического «диагноза» необходимы не только экспериментальные исследования и тесты, но и наблюдение в реальных жизненных ситуациях или специально смоделированных ситуациях, информация о себе от самого обследуемого (самооценка, ценности, отношение к жизни, наличие целей и т.п.).

В индивидуальной беседе с самим обследуемым и с его родственниками, друзьями, знакомыми можно выяснить, насколько человек вовлечен в интернет-зависимость, на какой стадии он находится. Правильная диагностика компьютернозависимого поведения также зависит и об осведомленности учителей, психологов, родителей, социальных работников о симптомах компьютерной зависимости. К ним относятся:

нежелание отвлекаться от игры, интернета, компьютера;

раздражение, злость, агрессия при вынужденном отвлечении;

различные материальные вложения в интернет, игры;

постоянное обновление программ;

пренебрежение домашними делами, учебой, здоровьем;

притупление физиологических потребностей (сон, пища, гигиена, сексуальные контакты);

злоупотребление кофе, чаем, психостимуляторами;

ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером, пребывания в интернете [5].

Таким образом, максимально надежный и объективный диагноз обеспечивается комплексным обследованием и сопоставлением всей собранной информации. Конечным результатом диагностики является объективное, надежное психологическое заключение, которое отражает целостную картину психического развития личности. Диагностика требует понимания того, что психологический диагноз также зависит от конкретной социальной ситуации, в которой находится человек, потому необходимо корректно давать окончательный результат, помня о том, что ситуация может измениться.

Зная все эти моменты, можно грамотно и правильно построить профилактическую и психокоррекционную работу зависимого поведения. В любом случае психологическая работа должна строиться на доверии, открытости, принятии и понимании клиента. В противном случае, человек не пойдет на контакт, и работа будет мало продуктивна.

Во всех случаях выявления зависимости работа должна вестись дифференцированно, с учетом длительности влияния компьютерной адддикции и проявлений поведения.

В плане профилактики возникновения и дальнейшего развития аддиктивного поведения, наибольший интерес представляют внутриличностные и социальные причины, способствующие формированию аддиктивного поведения.

Вопросы профилактики Интернет-зависимости в настоящее время практически не разработаны. Ряд зарубежных исследований авторы предлагают использовать для профилактики и коррекции Интернет-аддикции (зависимости) online-психотерапию, другие исследователи считают недопустимым использование компьютерных технологий и применение компьютера в процессе коррекции и лечения компьютерных аддиктов.

В большинстве случаев людей, которые больны «компьютерной» болезнью, лечат точно так же, как наркоманов, в таких же клиниках и подобными методиками. Существуют и другие подходы к проблеме, но они не всегда являются достаточно эффективными.

В настоящее время не существует универсального, общепринятого способа избавления от интернет-зависимости. Однако поскольку интернет-аддикты имеют проблемы в межличностном взаимодействии и социальной адаптации, предпочтительнее групповые формы работы. Несмотря на то, что каждый случай интернет-зависимости по-своему уникален, существуют и проблемы, общие для всех или большинства аддиктов, что делает групповые занятия еще более необходимыми.

Исходя из основных, наиболее распространенных проблем интернет-аддиктов, коррекционная работа идет в следующих направлениях:

1) формирование устойчивой и позитивной самооценки, уверенности в себе;

) развитие коммуникативных навыков и восстановление межличностных отношений:

ориентация на благоприятные межличностные отношения;

адекватное восприятие критики;

умение слушать и понимать собеседников;

эмпатийность, искренность;

развитие способности устанавливать доверительные контакты;

строить долговременные дружеские отношения с людьми;

терпимость к другим людям;

) самопознание:

способность к самоанализу;

знание своих слабых и сильных сторон и умение компенсировать и использовать их соответственно;

способность к критическому восприятию действительности;

умение прогнозировать;

развитие рефлексии;

) развитие навыков самоконтроля и саморегуляции:

осознанное целеполагание;

ответственность;

умение решать свои проблемы самостоятельно, не перекладывая их решение на других;

) социально-психологическая адаптация: повышение стрессоустойчивости, активности [14, с. 233].

Недостаточная эффективность профилактических и коррекционных программ обусловлена тем, что родственники пользователей и сами пользователи компьютеров не расценивают признаки, характеризующие риск развития компьютерной зависимости, как предболезненное состояние и обращаются к специалистам только на этапе уже сформированной компьютерной зависимости.

Потому так важна в данном вопросе профилактическая работа. Особое значение приобретают адекватные формы и методы работы. От того насколько верно они будут подобраны, зависит успех профилактической и коррекционной работы. К наиболее эффективным формам профилактической работы можно отнести - тренинговые занятия, анкеты, семинары, проекты, ролевые игры [13].

Любая профилактическая программа ведется в нескольких направлениях, включая определенные виды деятельности:

выявление людей, склонных к компьютерной аддикции, а также другим видам аддиктивного поведения. Особенно важно это сделать в период подросткового возраста, в течение которого подростки могут быстро стать аддиктами в силу возрастных особенностей, незрелости личности;

тесное взаимодействие и работа с семьей;

знакомство родителей, членов семьи с информацией о причинах, последствиях, путях выхода из компьютерной зависимости;

формирование у человека навыков анализ поступающей информации, критичной оценки, умения принимать правильные решения;

обязательно - предоставление человеку альтернативных видов деятельности;

комплексная работа с людьми, которые склонны к аддиктивным формам поведения (определение «группы риска», оказание помощи при возникающих проблемах, ведущих к интернет-зависимости);

взаимодействие с другими организациями и структурами, которые проводят профилактическую и реабилитационную работу.

Отметим, что пользователи компьютеров, их родители не достаточно осведомлены как о первых признаках формирующейся зависимости, так и о профилактических мерах, направленных на ее предотвращение. Без поддержки и понимания семьи работа может быть очень затруднена. Без взаимной работы психолога и членов семьи сложно выработать у человека собственную позицию, умение избирать приоритеты, принимать решения, определять значимость своих поступков, брать на себя ответственность, в конечном итоге, изменить свою жизнь, найти свое дело и преодолеть свою зависимость.

Психолог может помочь родителям, членам семьи осознать важность и необходимость специальной работы с зависимым человеком. Для этого можно использовать индивидуальную работу, проводить семинары, тематические встречи, объяснять, что увлечение компьютером - это не просто слабость, а может стать серьезным заболеванием.

В профилактике компьютерной зависимости полезно использовать некоторые стратегические варианты - формирование позитивной Я-концепции, социально-ценностных поведенческих норм, учить правилам эффективного общения.

Подростковый возраст является тем периодом, когда дети подвержены риску стать зависимыми. Остановимся на мерах профилактики и коррекции интернет - зависимости в этом возрасте. Специалисты рекомендуют родителям использовать следующие стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости у подростков:

) обязательно показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. Если родители говорят, что можно находиться за компьютером не более получаса в день, то и сами не должны проводить за ним несколько часов в день;

) ограничить время, проведенное за компьютером. Объяснить свою позицию, что компьютер - это не право, а привилегия и общение с ним обязательно контролируется родителями. При этом резко запрещать работать с компьютером, находиться в сети - нельзя, особенно, если ребенок склонен к зависимости. Стоит следить, чтобы в будние дни это было два часа, в выходной день - три часа и обязательно с перерывами;

) рассмотреть другие варианты досуга, можно попробовать составить список дел, чем можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы это был совместный семейный досуг: настольные игры, походы в кино, прогулка в парке, на природе, поделки и т.д. Для подросткового возраста характерен поиск себя в мире. Клубная работа - спортивные секции, художественные кружки, дополнительное образование, факультативы; кружки уменьшают запас свободного времени и увеличивают количество заданий, которые требуют, не только времени, но и занимают внимание подростка. Временное или частичное трудоустройство молодого человека поможет найти свое предназначение в жизни;

) можно использовать компьютер в целях эффективного воспитания, как поощрение за какое-либо сделанное дело;

) следить за тем, в какие игры играют дети. Некоторые игры могут привести к страхам, агрессивности, раздражительности, потере сна;

) обсуждать различные варианты игр вместе с ребенком, отдавать предпочтение развивающим и обучающим играм. Очень важно показать ребенку альтернативу компьютерным играм, научить его критически относиться к такому времяпровождению. Показать, что это очень небольшая часть развлечений, игра никогда не заменит реального общения;

) если родители сами не могут справиться с проблемой, то необходимо обратиться к психологу или в специализированные центры.

Можно сказать, что профилактика аддиктивного поведения приобретает особенную значимость в подростковом возрасте. Но особенно нужно уделять внимание тем, у кого уход от реальности еще не нашел своего яркого выражения, кто только начинает усваивать аддиктивные патерны поведения в тяжелых спорах с потребностями среды, кто потенциально может быть вовлечен в разные виды аддиктивной реализации.

Вторичная профилактика основана на познании личности компьютерных аддиктов с учетом генеза и механизмов их поведения и направлена на предупреждение развития компьютерной зависимости и возобновление личностного и социального статусов пациента.

Итак, интернет - зависимость является одним из видов аддиктивного поведения. Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Аддиктивное поведение представляет собой серьезную угрозу для здоровья (физического и психического) не только самих аддиктов, но и тех, кто их окружает. Значительный ущерб наносится межличностным отношениям. Среди наиболее значимых факторов, способствующих развитию аддикции - психологические и социальные. К ним мы можем отнести кризисные явления во многих сферах общественной жизни современного общества, непростые социально-экономические условия, резкую смену привычных стереотипов и ситуацию на рынке труда.

Развитию интернет - зависимости способствует его специфика - удобство, доступность, возможность принять на себя другую роль.

Проблема влияния компьютера на человека очень обширна и многогранна. Интернет - технологии, в последнее время, захватывают все большее количество людей. С одной стороны, это сопряжено с восхищением общества по поводу возможностей компьютера. С другой стороны, высказываются мнения, что занятия с компьютером - это своего рода зависимость, которая выражается в чувстве мнимого превосходства над окружающими, оскудении эмоциональной сферы и т.п.

# Заключение

Проблема влияния компьютера на человека очень обширна и многогранна. Зависимость от компьютера, в последнее время, охватывает все большее количество людей. С одной стороны, это сопряжено с восхищением общества по поводу возможностей компьютера. С другой стороны, высказываются мнения, что занятия с компьютером - это своего рода зависимость, которая выражается в чувстве мнимого превосходства над окружающими, оскудении эмоциональной сферы и т.п. В данной работе были рассмотрены лишь некоторые аспекты этого вопроса.

Под Интернет-зависимостью понимается патологическое, непреодолимое влечение, тяга к использованию интернета. Эта зависимость оказывает пагубное влияние на многие сферы деятельности - учебную, бытовую, социальную, финансовую, семейную, психологическую. В более широком понимании сюда относится зависимость от он-лайн покупок, он-лайн игр, просмотру сайтов порнографического характера.

Интернет-зависимость оказывает влияние, как на психологическое, так и на физическое здоровье, наносится вред окружающим людям, сфере межличностных отношений. У зависимых людей меняется поведение, исчезает потребность в реальном общении, возникает ложное чувство безопасности.

Причинами Интернет-зависимости могут выступать как внутренние факторы (личностные особенности), так и внешние (семейные отношения, проблемы на работе, социально-экономические факторы и др.).

Интернет-зависимость выражается в непреодолимом желании вернуться за компьютер. Зачастую у людей полностью теряется чувство реального времени, начинается снижение успеваемости в учебе или проблемы на работе, теряются контакты с друзьями. Они начинают отдавать предпочтение онлайн-общению. При попытке запретить реагируют агрессивно.

Как в случаях с другими аддикциями, коррекционная работа при Интернет-зависимости и склонности к ней - трудоемкий, длительный и напряженный процесс, однако работы в этом направлении должны пользоваться приоритетом, поскольку грядущий вред от Интернет-зависимости трудно переоценить.

Также грамотно построенная психотерапевтическая и коррекционная работа может помочь в данном вопросе, главное, помнить: что компьютерная зависимость - это серьезная проблема, которую в одиночку будет трудно решить.

В данной работе были рассмотрены лишь некоторые аспекты этого вопроса. Мы показали, что интернет-зависимость оказывает сильное влияние на личность человека. Учитывая, что количество людей, попадающих в эту зависимость, растет с каждым днем, они представляют наибольший интерес для научных исследований, а сама проблема, несомненно, актуальна.

# Список литературы

1. Абдрашитова Т.А. Девиантное поведение молодежи и эффективность психологического консультирования // Вестник университета «Кайнар». - 2005. - № 2-3. - С. 66-70

. Арымбаева К. Социально-педагогический подход к пониманию девиантного поведения // Поиск. Серия гуманитарных наук. - 2006. - № 4. - С. 296-307

. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. - М.: Московский психосоциальный институт, 2003. - 240 с.

. Гурьева Л.П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты // Вопросы психологии. - 1993. - № 3. - С. 5-16

. Дрепа М.И. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2009. - № 4. - С. 75-81

. Жилов В.С. Основные проблемы интернет-зависимого поведения // Известия РГПУ. им. А.И. Герцена. - 2008. - № 54. - С. 361-365

. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения). - М.: Академия, 2003. - 288 с.

. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психология зависимости. Минск, 2004. - С. 205-223

. Калиниченко О.Ю., Малыгин В.Л. Аддиктивное поведение: определение, модели, факторы риска // Вестник новых медицинских технологий. - 2005. № 3. - С. 36-38

. Самойлик А.А. Интернет-зависимость - актуальная проблема современного общества // Вестник Череповецкого государственного университета. - 2013. - № 2. - Т. 2. - С. 126-128

. Смирнов А.В., Прядеин В.П. Аддиктивное поведение с позиций эволюционно-этологического подхода // Научный диалог. - 2012. - № 1. - С. 84-96

. Ушакова Е.С. Интернет-зависимость как проблема современного общества // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2014. - № 1. - С. 44-51

. Фадеева С.В. Профилактика компьютерной зависимости у подростков Народное образование. - 2011. - № 8. - С. 276-280

. Чухрова М.Г., Ермолаева А.В. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения // Мир науки, культуры, образования. - 2012. - № 2. С. 231-233

15. Юрьева Л.Н. Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. - Днепропетровск: Пороги, 2006. - 196 с.

16. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. - 2000. - № 2. - С. 24-29