**«Интернет-зависимость как психологический феномен»**

**Оглавление**

Введение

Глава 1. Понятие психологической зависимости

.1 Понятие зависимого поведения: сущность, этапы формирования

.2 Классификация аддикций

.3 Факторы способствующие развитию аддиктивного поведения

Глава 2. Феномен интернет-зависимости: сущность, проявления, профилактика

.1 Интернет-зависимость как одна из форм аддиктивного поведения: её сущность, симптомы проявления

.2 Виды интернет-аддикции

.3 Профилактика интернет-зависимого поведения

Заключение

Список использованных источников

**Введение**

Интернет-зависимость является одной из актуальнейших проблем нашего времени, так как интернет уже вошёл почти во все сферы деятельности человека и становится реальным фактором угрозы психическому здоровью населения.

Наша психика и сознание развиваются в условиях стремительно нарастающего информационного потока, в связи с чем, увеличивается необходимость использования интернета, где информация особым образом структурирована, что даёт возможность сократить своё время наеё поиски, сохранять силы для выполнения действительно важных дел, непрерывно саморазвиваться, постоянно находиться на связи с нужными людьми, интересно проводить досуг, и зарабатывать деньги. Следует ещё отметить, что число пользователей интернетом во всём мире непрерывно увеличивается.

Однако его использование имеет не только положительные, но и отрицательные стороны. Некоторые люди начинают чрезмерно пользоваться интернетом. Вследствие этого у них могут возникнуть следующие негативные проявления: уменьшение непосредственного эмоционального общения с людьми (что может послужить толчком дальнейшей десоциализации), недосыпание (в основном связано с долгим пребыванием в сети интернет в ночное время суток), нарушение режима дня, а вследствие чего может произойти нарушение пищевого поведения, так же могут возникнуть отрицательные личностные изменения (например, ложь, которая ставит под угрозу реальные социально значимые отношения), избыточные финансовые затраты (например, на онлайн игры и на оплату непосредственно самого интернета). Это всё, в конечном счёте, приводит к увеличивающейся депрессии, социальной изоляции, неудачам в учёбе, финансовому неблагополучию, потенциально - к потере работы и даже к распаду семьи.

У меня возник интерес к данной проблеме в связи с тем, что в настоящий момент система образования предполагает использование интернета для выполнения учебной программы. Другими словами, система образования производит компьютеризацию и интернетизацию процесса обучения. Кроме того, почти во всех организациях владение интернетом является необходимым условием при трудоустройстве. Интернет используется в качестве справочного источника, помогает в выполнении домашних заданий, рефератов и т.д. Большой объём основной литературы, необходимой для обучения сосредоточен в основном в интернете и в электронном виде. В связи с этими факторами ученики и студенты вынуждены всё больше и больше времени проводить в сети. Кроме того, необходимо постоянно посещать социальные сети т.к. вних сейчас размещается почти вся информация о культурно-массовой работе студентов и о плане обучения. Всё это делает использование интернета необходимым условием успешного обучения. [3]

Однако, с другой стороны, это способствует злоупотреблению в работе с интернет, его использование в несоответствующих развитию и обучению целях. Студенты начинают проводить всё больше и больше времени в режиме онлайн, что имеет для них негативные последствия. На фоне этого у меня возникли вопросы:

 как правильно пользоваться интернетом, чтобы не приобрести зависимость?

 каковы симптомы и основные проявления интернет-зависимости?

 какие существуют способы профилактики и коррекции интернет-зависимости?

Ещё, очень важным фактором является то, что хорошее владение интернетом влияет на успешную социализацию и ролевую позицию человека в той или иной группе.[1, c. 149]

Начало исследованиям интернет-зависимости положили зарубежные психиатры: Кимберли Янг и Иван Голдберг.

В настоящее время, большинство зарубежных исследователей считают, что интернет-зависимость характерна для небольшого числа пользователей. Несмотря на отсутствие официального признания, зависимость от интернета уже принимается в расчёт во многих странах мира.

**Цель** данной работы: дать развёрнутую психологическую характеристику феномена интернет-зависимости.

В работе предполагается решить следующие **задачи:**

1. Определить понятие зависимого поведения. Охарактеризовать существующие виды зависимости.

2. Выявить факторы, способствующие развитию зависимости.

3. Дать основные характеристики понятию интернет-зависимости и определить его специфику.

4. Выявить симптомы проявления исследуемого феномена

5. Описать виды интернет-зависимости

6. Изучить способы психологической коррекции интернет-зависимого поведения.

**Объектом исследования** являются подходы различных авторов к определению интернет-зависимости.

**Предмет исследования:** феномен интернет-зависимости, в который включены:

 Виды зависимости

 Симптомы зависимости

 Психологические характеристики зависимости

**Методы исследования:** теоретический и эмпирический анализ научной литературы по проблеме исследования.

Работа состоит из двух глав, введения, заключения и списка использованных источников. В первой главе имеется, три подпункта, в них будет дано определение понятию зависимого (аддиктивного) поведения, так же будут описаны основные характеристики зависимого поведения, его виды и факторы, способствующие его развитию. Вторая глава так же имеет три подпункта. Здесь будет описываться феномен интернет-зависимости, специфика его проявления, а так же основные его виды, стадии развития, психологические характеристики и способы профилактики.

интернет аддикция зависимый поведение

**Глава 1.Понятие психологической зависимости**

**.1 Понятие зависимого поведения: сущность, классификация**

Исследования о зависимостях можно наблюдать в разных науках, таких как психология, социология, медицина. В коне 80-х годов в США на стыке этих наук появилась - аддиктология.[1]

Аддиктивное (зависимое) поведение (addiction - склонность) одна из форм девиантного поведения, которая проявляется в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или устойчивой фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Это процесс полностью овладевает личностью и начинает распоряжаться его жизнью. В итоге, он становится беспомощным перед своей склонностью. Усилия воли ослабевают, и не позволяют противостоять аддикции.[5, c. 5]

Наравне с развитием цивилизации неуклонно возрастает зависимость человечества. Проблема аддиктивного поведения является одной из самых запутанных и трудноразрешимых проблем нашего времени, поскольку большая часть населения обладает опытом зависимости. Это может быть зависимость от всего: от другого человека, от интернета, от азартных игр, от наркотика, от определённых видов отношений и т.д. Подобным образом, аддикт перестаёт принадлежать себе и становится собственностью психоактивного вещества, другого человека, алкоголя или интернета. Данное явление наблюдается вследствие того, что почти все люди стремятся к постоянному ощущению психологического и физического комфорта, а так же в силу того, что эталоны нынешнего потребительского общества посредством рекламы провоцируют поддержания всевозможных видов зависимостей. Однако, вследствие многих причин, поддержание такого состояния не всегда достижимо или оно является не достаточно стойким, что и вынуждает людей привязываться к чему- или кому-либо с целью получения постоянного удовольствия и таким образом уходить от проблем.[10, c. 64]

Психологические особенности жизни в обществе и напряжение в нём, непрерывное увеличение объёма информации, создают все необходимые условия для формирования разных видов зависимостей. Аддиктивное поведение является серьёзной социальной проблемой, так как под его влиянием человек вступает в конфликты, лишается работоспособности и даже совершает преступления.

Каждый человек имеет потребность в установлении эмоциональных отношений с другими людьми, в получении эмоционального тепла, близости, а так же в отдаче их другим. Если такие отношения нарушаются или не создаются вовсе, человек устанавливает эмоциональную связь с предметами или определёнными видами деятельности. Такие отношения являются лишь суррогатом нормальных отношений. Мышление такого человека характеризуется ригидностью, не способностью объективно, логически оценивать ситуацию, а лишь давать субъективную оценку, исходя из своих эмоциональных и гедонистических побуждений.

Образ жизни аддиктивной личности является очень специфичным, поскольку большую часть времени в её жизни занимает употребление активного вещества или деятельность, в которую она вовлечена (работа, любовные отношения, выпивка и т.д.). Такое поведение является, своего рода, способом бегства от действительности, при помощи трансформации своего актуального психического состояния, которое обеспечивает человеку мнимую безопасность и эмоциональный комфорт. Главной проблемой такового поведения является то, что эта псевдожизнь начинает преобладать над реальной, замещая её. Личность постепенно утрачивает свободу воли, которая выступает тормозом на пути к достижению удовольствия. Прекращение такого привычного образа жизни вызывает у человека «синдром отмены», который характеризуется раздражительностью, беспокойством, тошнотой, иногда болью и стремлением вернуться к нему, с целью избавиться от негативных ощущений. Зависимое (аддиктивное) поведение равносильно патологическому пристрастию.

Зависимую личность можно назвать незрелой, одной из главных её черт является способность легко переносить кризисные ситуации наряду с плохой переносимостью простых жизненных трудностей. Такая личность склонна преувеличивать свои достоинства, тем самым пытаясь замаскировать скрытый комплекс неполноценности, который возникает, как правило, вследствие неумения справляться с трудностями обыденной жизни, с самоупрёками и упрёками окружения. Защитой от него служит гиперкомпенсация, которая проявляется в завышенной самооценке и демонстрации собственного превосходства. Внешне такой человек выглядит весьма социабельным, хотя имеет внутренний страх перед долгосрочными социальными контактами. Он стремится обвинять других, зная, что они невиновны, уходить от принятия решений и говорить неправду.

Для зависимого характерна гедонистическая установка в жизни, которая заключается в немедленном получении удовольствия любой ценой. Он склонен игнорировать суть явлений и цели поступков, воспринимая реальную действительность лишь поверхностно, пассивно, созерцательно.

Такие люди испытывают дефицит удовольствия, проявляющийся в постоянном ощущении скуки. Жизнь представляется серой и однообразной, что приводит к бесчувственности и апатии. Это вынуждает человека направлять свою энергию на дополнительную стимуляцию тех сфер жизни, которые помогаю выйти ему из такого состояния.

Следует отметить, что сам аддикт имеет глубокие внутренние переживания, он испытывает дискомфорт и дисгармонию т.к. начинает думать о себе критически и о других тоже. Аддикт использует различные психологические защиты. Его характеризует слабая стрессоустойчивость. Важные решения, как правило, откладывает, перенося решение проблемы «на завтра» В результате человек выбирает тактику наименьшего сопротивления, поскольку не умеет справляться с трудностями.

Но всё это лишь приводит к накоплению проблем, а не к их решению, в результате чего и происходят серьёзные личностные изменения. Появляется двойная жизнь «нормальная» и с зависимым поведением. Как результат у человека меняются установки, мотивация, жизненные ценности. Зависимый человек сам эмоционально изолирует себя от близких, разрывая отношения с ними и воспринимая их как «врагов». Поскольку внутри человека уже живёт другая личность, с аддиктивной логикой, появляется необходимость смены близкого окружения на новое, взаимодействие с которым осуществляется только для выхода в искусственную реальность, с целью получения наибольшего удовольствия.

Обычно человек догадывается или знает о наличии у него зависимости, однако не каждый и не всегда стремиться от неё избавиться многие даже не хотят признавать этого, ведь каждый любит себя и на самом деле тяжело отказать себе в удовольствии. Но существует ряд критериев, по которым можно выявить наличие у человека зависимости.

Когда речь заходит о зависимости необходимо помнить, что она бывает нормальной и чрезмерной. Например, все мы испытываем «нормальную» зависимость от воздуха, еды, воды и т.д. поскольку эти компоненты являются жизненно важными. Здоровой считается привязанность к родителям, супругам, друзьям. Недостаток нормальной привязанности к другим людям приводит к расстройствам личности (антисоциальным, шизоидным).Как правило, течение аддикции несёт в себе индивидуальный характер, имеет безобидное начало, и исход. Мотивация поведения различна на различных этапах. Если задаться вопросом, от чего можно быть зависимым, то список ответов можно продолжать бесконечно.

Обществу свою жизнь аддикт представляет как свободную от волнений и обязательств.

Ц.П. Короленко и Т.А. Донских выделяют пять этапов формирования аддикции:

Первый этап - «Первые пробы».На этом этапе происходит сильный эмоциональный подъём, который связан с рискованным поведением или наркотическим веществом. Человек получает большое количество положительных эмоций, но ещё способен контролировать своё поведение.

Второй этап - «Аддиктивный ритм». Происходит формирование стабильного ритма применения предмета аддикции, который на определённое время в действительности улучшает психофизическое состояние. Человек, как правило, прибегает к нему в ситуации фрустрации. Межличностные отношения отходят на задний план, происходит накопление социально-психологических проблем, нарушение душевного комфорта, и усиление дезадаптивных сторон поведения. Человек слабо контролирует своё поведение.

Третий этап - «Аддиктивное поведение».Возникает стереотипный механизм реагирования на требования реальности. Аддиктивные потребности становятся доминирующими в мотивационной сфере личности. Человек учащает употребление аддиктивного компонента и утрачивает контроль. Появляется защитный механизм отрицания существующих проблем. Человек не реагирует на критику его поведения и даже на проблемы близких людей. Однако на подсознательном уровне возникает чувство беспокойства, тревоги (отсюда и появление защитных реакций). Происходит внутренний конфликт между «Я прежним» и «Я аддиктивным».

Четвертый этап - «Полное преобладание аддиктивного поведения»**.** Исходное «Я» человека разрушено, он отстраняется от общества и отчуждается от своей прежней жизни. Аддиктивный объект не приносит былого удовольствия, он употребляется в целях избегания страданий или «синдрома отмены». Все это сопровождается грубыми изменениями личности (вплоть до психического расстройства), контакты крайне затруднены.

Пятый этап - «Катастрофа». Разрушается не только психика и личность, но и организм (хроническое отравление приводит к постепенному разрушению органов и систем жизнедеятельности человеческого организма, а постоянные стрессы ведут к болезням сердечно-сосудистой системы). Вследствие постоянных стрессов и из-за постоянного опустошения истощаются все жизненные ресурсы. Центральные мотивы: отчаяние, безнадёжность, одиночество, изоляция от мира. Возможны случаи возникновения эмоциональных срывов: агрессия, гнев, которые сменяются угнетённостью.

Ещё одна важная характеристика аддиктивного поведения - это цикличность. Каждый из которых состоит из следующих чередующихся этапов:

наличие внутренней способности к аддиктивному поведению;

усиление и напряжение;

ожидание и оживлённый поиск объекта аддикции;

получение объекта и получение специфических переживаний;

расслабление;

фаза ремиссии (относительного покоя).

Затем все они воспроизводятся с индивидуальной частотой и выраженностью. К примеру, для одних аддиктов цикл может длиться месяц, для других - один день.[9]

**.2 Классификация аддикций**

В основе формирования всех типов аддиктивного поведения лежат бессознательные модели зависимого поведения, с их помощью люди пытаются удовлетворить те потребности, которые не были удовлетворены в детстве. Зависимость представляет собой тугой узел, включающий в себя различные аспекты существования: социальный, медицинский, психологический и другие. Некоторые люди относятся несерьёзно к этой проблеме, в результате у них формируются ошибочные представления: некоторые думают, что она легко разрешима, другие же наоборот, что она является неразрешимой.

В настоящее время выдвинут ряд классификаций зависимого поведения.

Основанием для классификации служат различные формы поведения и объекты. Процесс формирования для всех видов будет одним и тем же: что-либо, ранее служившее для удовлетворения определённой потребности постепенно само трансформируется в потребность, и эта новая потребность подчиняет себе всё поведение человека.

Существует ряд критериев, по которым классифицируют зависимое поведение, и проявления некоторых видов являются недостаточно изученными. Основным разделением во всех классификациях является разделение на химические и не химические типы аддикций.

К химической зависимости относят те виды, которые для своего поддержания требуют употребления различных химических агентов, их называют психологически активными веществами (ПАВ). Аддикт употребляет их, поскольку они являются регуляторами его психоэмоционального тонуса.

К химическим видам зависимости непосредственно относят: курение, алкогольную зависимость, токсикоманию, наркотическую зависимость и лекарственную. Химическая зависимость является болезнью, которая возникает в ходе систематического и регулярного употребления различных психоактивных веществ. В результате происходят различные изменения в сознании и личности вплоть до её деградации. Иногда когда говорят о «выздоровлении» от химической зависимости, зачастую возникает замещающая её нехимическая аддикция, в лучшем случае, максимально приемлемая в обществе.

Нехимические виды аддикции (иногда их ещё называют эмоциональными). Объектом зависимости здесь является некий поведенческий паттерн, т.е. определённый вид активности. В данный момент имеется несколько версий классификации нехимических форм аддиктивного поведения. Первым кто предложил классификацию нехимических аддикций в России был Ц. П. Короленко. Непосредственно к ней ниже я и буду обращаться.

Основными формами нехимического аддиктивного поведения являются:

Гэмблинг (патологическая склонность к азартным играм). Его специфика заключается в пристрастии к непрерывному участию в азартных играх. Когда пристрастие начинает преобладать в жизни человека, это приводит к обесцениванию общественных, моральных, семейных, профессиональных ценностей.

В связи с чем это становится проблемой, угрожающей части населения. Занимаясь этой деятельностью, человек забывает о проблемах, снимает психологическое напряжение, у него возникает ощущение комфорта и расслабления. Со временем игровая деятельность начинает занимать всё больше времени, поведение человека становится всё более рискованным, даже после больших выигрышей ему тяжело остановиться, человек утрачивает способность себя контролировать, невозможным становится устоять перед соблазном. Человек меняет свой круг интересов на связанный с азартными играми. У него возникает чувство напряжения, поскольку его одолевает желание найти возможность участия в азартной игре. После очередного участия в ней человек испытывает волнение, раздражение, беспокойство и дискомфорт, т.к. возникает тяжело преодолимое желание снова поучаствовать в игре. В итоге человек утрачивает способность сопротивляться соблазну, например, он решил завязать, а сам при малейшей провокации срывается. Как правило, такие люди склонны переносить решение своих проблем на других.

Аддикция к трате денег. Личность с таким видом зависимости характеризует непреодолимое желание купить что-либо, почти всегда это проявляется в виде труднопреодолимого порыва. Как правило, покупаются неоправданно дорогие вещи или те, которые являются абсолютно ненужными. Процесс покупки превышает запланированное на него время. Это ведёт к дисбалансу в эмоциональной сфере и финансовым трудностям. Иногда пристрастие реализуется через интернет-покупки, совершаемые не в супермаркетах, а в виртуальных магазинах.

Работоголизм. Являет собой бегство от реальности. Объектом зависимости является пристрастие к работе, которое изменяет психическое состояние. Денежный доход не является главной целью работоголика, а работа не является составной частью его жизни - она компенсирует ему любовь, увлечения и другие виды деятельности. Отличительной чертой работоголика является необходимость в получении одобрения от окружающих, в достижении успеха. В эмоциональной сфере преобладает чувство тревоги - это связано со страхом сделать что-то не так, лишиться своего статуса, потерпеть крах, оказаться хуже других. Работоголик находится в постоянном напряжении, поскольку всегда думает о работе. Как правило, он начинает отчуждаться от семьи и замыкаться в себе.

Аддикции отношений заключается в патологической привычке к определённому типу отношений. Они подразделяются на несколько типов: любовные, сексуальные, избегания и «по интересам». Они взаимосвязаны и имеют общие предпосылки для формирования. Чаще всего они имеют проблемы с самооценкой, неспособностью любить себя и испытывают трудности в установлении функциональных границ между собой и другими.

Тип отношений по интересам включает в себя группу людей, которые постоянно встречаются, обсуждают совместный интерес, ходят в гости друг к другу и проводят вместе много времени. В повседневной жизни их сопровождают навязчивые мысли о предстоящей совместной встрече.

Любовная аддикция - это аддикция отношений заключающаяся в фиксации на другой личности. Это тип характеризуется возникновением отношений между двумя аддиктами. Эти отношения называют соаддиктивными, или созависимыми. Зачастую соаддиктивные отношения развиваются у любовного аддикта с аддиктом избегания. В этих взаимоотношениях первостепенным признаком является интенсивность эмоций и их экстремальность, как в положительном, так и в отрицательном отношении. Как правило, такой вид взаимоотношений может возникнуть между родителями и детьми, мужем и женой, друзьями и т. д.

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева описали признаки любовной зависимости, к ним они отнесли: чрезмерную трату времени на человека, на которого направлена аддикция, усиленное проявление внимания к нему. У зависимого формируются нереальные ожидания относительно поведения другого человека, которого он включает в систему этих отношений. Вследствие того, что всё время и все усилия направлены на «угождение» объекту зависимости, зависимый совсем перестаёт заботиться о себе, он забывает о своих личных потребностях, вне этих отношений. Что касается эмоциональной сферы, то аддикт постоянно испытывает страх, который пытается подавить.

Аддикция избегания. Отношения с человеком, обладающим таким типом зависимости, характеризуются амбивалентностью. С одной стороны они хотят, чтобы их понимали, любили, с другой стороны - это страх интимности, сближения. Поведение аддикта характеризуется стремлением сбежать в компанию друзей, на работу. Он не раскрывается в отношениях, а дистанцируется. Наиболее сильным для него является страх потерять свободу и оказаться зависимым, подконтрольным. В действительности это всё происходит из-за страха человека, на подсознательном уровне, быть покинутым. Это не означает, что ему не нужны отношения, ему нужны отношения на дистантном уровне. Как правило, любовный аддикт и аддикт избегания тянутся друг к другу по причине наличия у них схожих психологических черт. Таким образом, возникает влечение к уже знакомому. К тому же им обоим не интересны неаддиктивные люди, они для них слишком скучные и непривлекательные.

Сексуальную зависимость относят к замаскированной. Это связано с запретом социума на обсуждение этой тематики. Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева подразделяют сексуальные аддикции на ранние, которые начинают формироваться очень рано на фоне общего аддиктивного процесса, и поздние, пришедшие на смену другой формы аддиктивного поведения. Для такой личности характерна утрата контроля над сексуальным поведением и его продолжение, невзирая на негативные последствия.

Ургентная аддикция. Представляет собой привычку человека, находится в постоянной нехватке времени, в результате длительного пребывания в таком состоянии у него развивается стабильное чувство отчаяния и дискомфорта.

Интернет-зависимость. Последнее время характеризуется стремительным развитием этой зависимости, поскольку нет той жизненной стороны, которой не коснулся бы интернет. Посредством него люди общаются, совершают покупки, реализуют свои сексуальные (киберсекс) и игровые пристрастия и многое другое. Зависимость от интернета характеризуется стремлением к уходу в виртуальную реальность, где человек может управлять всем самостоятельно. Такие люди испытывают эйфорию, проводя время в интернете. Увеличивается время, проводимое ими в сети, игнорируются остальные жизненно важные потребности (еда, сон, работа). Происходит разлад в отношениях с друзьями с семьёй. (Существует ещё множество других симптомов проявления этого вида аддикции, однако более подробно они будут рассмотрены во 2-ой главе)

Кроме того выделяют промежуточные формы аддикции, к ним относят аддикцию к еде. Она относится к промежуточной форме, поскольку с одной стороны, это психологическая зависимость, а с другой - утоление голода.

Пищевая зависимость <http://imsporty.ru/mir-sporta/eat/kak-pohudet-na-10-kg> заключается в патологическом пристрастии человека к приему пищи или отказу от неё. Основными типами аддикции к еде являются переедание и голодание. При тяжёлых формах пищевой зависимости человек нередко провоцирует рвоту, чтобы с большим «комфортом» принять следующую порцию пищи или вовсе отказывается от её употребления. Необходимо понимать, что последствия этой зависимости очень опасны и важно осознавать, что проявления пищевой зависимости грозят тяжелыми последствиями для психического и физического здоровья и требуют квалифицированной психологической помощи. Пищевая зависимость, как и все остальные, лишает человека свободы воли, что является препятствием для полноценного функционирования в обществе и успешного выполнения повседневных обязанностей. Сюда же относятся нервная анорексия и булимия. [11, c. 47]

Рассмотренная выше классификация зависимостей затрагивает лишь основные, наиболее часто встречаемые проявления данного расстройства. В настоящий момент она пополняется новыми видами аддиктивного поведения.

Разные формы зависимости имеют тенденцию переходить друг в друга(один вид аддикции, заменяется другим менее деструктивным). Наиболее распространённый пример, когда человек бросив курить, испытывает постоянное желание есть, в итоге у него формируется зависимость к еде. Так же различные виды могут сочетаться, образуя комплекс зависимостей (например, алкоголизм часто встречается наряду с игровой зависимостью). Это доказывает, что все они имеют общие механизмы функционирования.

В настоящее время наиболее распространёнными объектами аддикции являются: алкоголь, психоактивные вещества, пища, компьютерные игры, секс, религия и религиозные культуры.[8, c. 61]

**1.3 Факторы способствующие развитию зависимого поведения**

Развитию аддикции способствует наличие у человека предрасположенности: биологической, психической и социальной.

Зачатки аддиктивных механизмов, несомненно, следует искать в детстве, в особенностях воспитания. Поскольку известно, что ребёнок учится в своей семье языку межличностных контактов и эмоциональных отношений. Каждый ребёнок нуждается в получении заботы и чувства защищённости, телесных контактов и эмоционального тепла, так же поддержки со стороны родителей. Это является необходимым условием и важнейшим фактором нормального развития и функционирования личности в дальнейшем. Однако некоторые игнорируют этот факт, и вместо телесного контакта и эмоционального общения с родителями, ребёнок получает общение с каким-либо предметом (например, чтобы он успокоился, ему дают соску-пустышку или очередную игрушку). Это ярко демонстрирует, как родители самостоятельно дают ребёнку неживой объект, который «помогает» ему справиться со своими переживаниями и заменяет ему нормальные человеческие отношения.

Как результат, не найдя поддержки со стороны родителей, ребёнок начинает испытывать чувство психологической незащищённости и недоверия, которое посредством генерализации распространяется на весь окружающий мир. Не дав ребёнку необходимой любви, они провоцируют появление у него неуверенности в себе проблем с самоуважением и неумения принимать любовь и любить самому.

Это всё и заставит его в будущем искать комфортного состояния путём фиксации на определённых предметах и видах активности или посредством приёма определённых веществ. [5, c. 7 - 14]

Не стоит забывать, что в формировании зависимого поведения не менее важная роль принадлежит индивидуальным особенностям конкретной личности.

Кроме вышеперечисленных к основным факторам, потенцирующим развитие аддиктивного поведения можно отнести следующие:

Особенности личности. К ним относится неумение переносить трудности обыденной жизни сочетающееся с хорошей переносимостью кризисных моментов. Внешне проявляемое превосходство, наряду со скрытым чувством собственной неполноценности. Внешне наблюдаемое стремление к социальным контактам, однако, наличием внутреннего страха перед долгосрочными отношениями, возможностью «привязаться» к кому-либо. Стремление говорить неправду и обвинять других, зная, что они невиновны. Такая личность не способна самостоятельно принимать важные решения. Её поведение можно охарактеризовать как шаблонное и тревожное.[5, c. 15-32]

К психологическим факторам относится неумение человека справляться со стрессами и проблемами, а так же низкая самооценка и неумение дифференцировать свои чувства и потребности. Нехватка мотивации к достижению успеха, стремление избежать ответственности в сложных жизненных ситуациях, неспособность самостоятельно принимать решения, отсутствие перспектив для развития своей личности, а так же толерантность к социально неодобряемым формам поведения являются психологическими факторами, влияющими на развитие зависимости.

Социальными факторами**,** оказывающими влияние на развитие аддиктивного поведения, являются: дискриминация по национальному, половому, возрастному, политическому и другим признакам; расслоение общества. Так же сюда можно отнести прогресс в области пищевой и фармацевтической промышленности, которые выбрасывают на рынок всё больше новых объектов зависимости.

Для некоторых социальных групп зависимое поведение является проявлением групповой динамики (подростковая группа, неформальное объединение, сексуальное меньшинство, просто мужская компания).

Сюда же относят нарушение микросоциальной среды: постоянная занятость родителей или отсутствие одного из них (неполная семья), отсутствие сиблингов, наличие зависимости у референтного окружения и низкий уровень образованности родителей. Негативное отношение к обучению, узкий круг интересов, отсутствие социально-значимых установок (например, на духовное развитие или развитие своих интересов) так же доступность денежных средств, без объяснения, откуда они берутся - всё это является социальными факторами, влияющими на развитие аддиктивного поведения.[15, c.20]

К психофизиологическим факторам способствующим развитию аддиктивного поведения человека относятся индивидуальные особенности нервной системы (лабильность, чувствительность), тип характера (конформная, гипертимная, демонстративная акцентуации), низкая стрессоустойчивость, невротическое развитие личности. Психопатии, умственная недоразвитость, тяжёлые соматические заболевания в детстве, психологический инфантилизм, наследственная отягощённость, органические поражения мозга.

Так же было выявлено, что свойства характера являются одним из важнейших факторов формирования аддикций. К ним относятся повышенная обидчивость, ранимость низкая устойчивость к социальным нагрузкам. Как правило, такие люди не умеют строить отношения с противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе. Они испытывают подавленность, пустоту, нервозность, это состояние проходит, как только люди получают доступ к аддиктивному компоненту, поле чего испытывают эйфорию оживление и возбуждение. По мере развития зависимости им необходимо всё больше времени для достижения такого же эффекта.

Все формы аддиктивного поведения имеют, наряду с общими механизмами, свою специфику, которая по отношению к некоторым из них, изучена недостаточно. Это касается, в частности, аддиктивного отношения к компьютерным технологиям.

**Выводы:** Зависимое поведение представляет собой одну из форм девиантного поведения. Его специфика заключается в искусственном изменении текущего психического состояния путём воздействия на организм наркотических веществ или фиксации внимания на определённых видах деятельности.

Проблема аддиктивного поведения затрагивает большое количество людей, независимо от пола, возраста и социального статуса. В основе формирования всех его видов лежит механизм ухода от реальных проблем, осуществляемый различными способами. Зависимость приводит к негативным изменениям в социальном биологическом и психологическом уровнях существования. Аддиктивное поведение может проявляться в различных формах, каждая из которых имеет свою специфику. Кроме того, существует ряд факторов способствующих его формированию. Одним из основополагающих является воспитание в семье.

**Глава 2. Феномен интернет-зависимости: сущность, проявления, профилактика**

**.1 Интернет-зависимость как одна из форм аддиктивного поведения: её сущность, симптомы проявления**

Основоположниками исследования феномена патологического пристрастия к интернету являются: американский психиатр Айвен Голдберг и психолог Кимберли Янг. Сою деятельность Янг начала с массового опроса в сети. Голдберг в свою очередь предложил ряд критериев для диагностики патологического использования интернета, в их основе лежат признаки пристрастия к азартным играм. Голдберг ввёл термин «интернет-зависимость», суть которого состояла в непреодолимом влечении пользоваться интернетом, не смотря на негативные последствия в различных сферах жизни: социальной, учебной, психологической и т.д.

Наблюдается увеличение числа исследований в этой области, которые прямо пропорциональны увеличению числа лиц с данным видом зависимости. Появляются новые работы посвящённые исследованию разных аспектов взаимодействия человека и компьютера. На сегодняшний день существуют два базовых определения расстройства, связанного с компьютером.

В наиболее общем виде интернет-зависимость определяют как «нехимическую зависимость от использования интернета». В некоторых словарях данную зависимость сравнивают с психическим расстройством, навязчивым желанием подключиться к интернету и болезненной неспособностью вовремя отключиться от него. [15, c. 31]

Все специалисты в данной области достаточно схожи в определении поведенческих характеристик, относящихся к этому феномену. Человек, как правило, неспособен отвлечься от работы в сети даже на непродолжительный срок, и если что-то вынудило его отвлечься, то он испытывает недовольство и становится раздражительным. Увеличивается количество времени проводимого в интернете и затрачивается большее количество денежных средств на обеспечение работы в нём, нежели изначально. Человек начинает лгать, относительно времени своего пребывания в сети, преуменьшая его. Он отвлекается и забывает о выполнении своих непосредственных обязанностей: учёбе, работе, домашних делах и т.д. Появляется стремление освободиться на время работы в интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории. Сюда же относят пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна, избегание физической активности, пренебрежение личной гигиеной, постоянное "забывание" о еде.

При рассмотрении мотивов, по которым люди наибольшую часть своего свободного времени проводят за компьютером, пребывая в сети можно сделать выводы о том, что люди используют интернет в качестве средства:

Общения. Люди расходуют своё время на общение с друзьями, одноклассниками, заводят новые знакомства, попытаются найти свою вторую половинку. Основное преимущество в том, что можно без препятствий общаться с человеком, где бы он ни находился.

Развлечения. Большинство занимается просмотром фильмов, прослушиванием музыки, чтением книг и т.д.

Самообразования. Поскольку интернет является доступным источником всевозможной информации, то многие повышают уровень своих знаний.[12]

Возможности совершения покупок не выходя из дома.

Заработка. Возможность зарабатывать деньги, например, создав свой сайт или блог. [14, c. 123]

Дегтерева А.С. и Ларионова С.О. в своей статье говорил о том, что интернет для многих студентов является неотъемлемой частью их жизни и это обоснованно множеством причин:

 Использования интернета в учебных целях.

 Доступность и многообразие интернет ресурсов

 Познавательная мотивация

 Потребность в общении и развлечении

 Наличие определенных проблем. [6, с.232-233]

Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет, приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в течение от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами:

Эмоциональное и двигательное возбуждение

Тревога

Навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в интернете

Фантазии и мечты об интернете

Произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

Исследователи приводят множество критериев, наличие которых свидетельствует об интернет-зависимости.

Кимберли Янг приводит четыре признака:

. Непреодолимое желание проверить электронную почту;

. Стремление постоянно находится онлайн;

. Чрезмерная трата времени на интернет;

. Излишняя трата денег на интернет;

Ещё одной, более развёрнутой является система критериев предложенная Айвеном Голдбергом. Он выделил следующие пункты определения интернет-зависимости:

. Увеличение промежутка времени проводимого в сети, необходимого для достижения удовлетворения. Чувство удовольствия от работы в интернете сравнимо с эйфорией.

. Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в интернете, то эффект заметно снижается.

. Человек пытается проводить меньше времени или вовсе отказаться от использования интернета.

Существует ряд психологических симптомов проявления интернет-зависимости к ним относят:

. улучшение настроения за компьютером;

. увеличение количества времени проводимого в сети,

. невозможность остановиться;

. пренебрежительное отношение к семье и друзьям;

. негативные ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;

. ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;

. проблемы с работой или учебой.[15, c. 55]

Наличие таких эмоциональных изменений, происходящих с человеком, который пытается отказаться от использования интернета или сократить время пребывания в нём, указывают на наличие у него психологической зависимости. Преимущество интернет-зависимости в отсутствии физиологического компонента. Она вызывает у пользователя снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности.

В ряде других исследований данного феномена было выявлено, что зависимые часто заранее планируют свой выход в интернет, испытывают тревожность и беспокойство находясь офлайн. Кроме того у них появляется тенденция ко лжи, относительно времени проведённого в сети. Они замечают закономерность между их пристрастием к интернету и проблемами, возникающими на работе, с финансами. По результатам других исследователей, К.Янг приводит данные о том, что студенты страдают от неуспеваемости в учёбе и ухудшения отношений в связи с бесконтрольным использованием ими интернета.

Человек, как известно, выполняет любую деятельность с целью удовлетворения своих потребностей. В настоящее время круг потребностей человека довольно обширен. Наряду с жизненно важными, к которым относятся физиологические и потребность в безопасности, важное место занимают социальные (в любви, в общении и признании) и так же потребности направленные на развитие личности (в понимании, познании и самореализации.

Участниками «Фонда Развития Интернета»: Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой, было проведено исследование. Оно позволило выявить ряд потребностей, которые молодежь удовлетворяет с помощью Интернета. К ним были отнесены:

. Потребность в автономии и самостоятельности (она предполагает, что в процессе социализации ребёнок в первую очередь стремиться сепарироваться от родителей);

. Потребность в самореализации и признании;

. Потребность в общении, другими словами - это удовлетворение социальной потребности;

. Потребность в приобретении новых знаний (способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации).

. Потребность в безопасности; В результате использования интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность.[12]

Дрепа М.И. выделил в своем исследовании о зависимых студентах следующее:

 Сегодня 70% интернет- пользователей имеют средний и высокий уровень интернет-зависимости, что характеризуется постоянным посещением социальных сетей и превышение запланированного потраченного времени на интернет, так же пренебрежение личными делами в пользу интернета.

 Для зависимых личностей характерны: «предвкушение» грядущего сеанса, нарушение социальной адаптации в реальной жизни и т.д.

 У студентов с интернет-зависимостью наблюдается повышенная раздражимость, враждебность, тревожность, агрессия. Чем выше их зависимость, тем ниже уровень их силы воли, стрессоустойчивости, уверенности в себе и самооценки.

 Выявленные особенности эмоционально-волевой сферы зависимых студентов, предполагают собой, через увеличение пользования интернетом получение поддержки в виртуальном мире, признания.

 Они одиноки и конфликтны, что свидетельствует о наличии у них проблем с коммуникациями межличностными.

 У студентов превышает мотивация избегания неудач над мотивациями достижения успеха.

 Если вовремя выявлять интернет-зависимых людей, то можно проводить соответствующую профилактику над ними, что позволит избежать негативных последствий. [7, с.75]

**2.2 Виды интернет-аддикции**

Причин возникновения интернет-зависимости множество, следовательно, своё выражение она может находить в различных формах.

На данный момент выделяют 5 её видов.

 Виртуальные знакомства, являются наиболее распространённым. Их специфика проявляется в необходимости беспрерывного общения (например, на форумах, в социальных сетях или чатах). К группе риска этого типа зависимости относятся люди, которые имеют трудности в формировании социальных и коммуникативных навыков. Интернет-зависимые пытаются социализироваться при помощи новых знакомств. Как правило, люди, не страдающие зависимостью, используют интернет для поддержания уже имеющихся контактов.

Наиболее подвержены этому виду зависимости подростки, поскольку они находятся в периоде гормональной перестройки, в силу чего, большинство начинает испытывать трудности в налаживании контактов с противоположным полом, с завязыванием новых знакомств и с общением. Поскольку интернет предоставляет анонимность, то часто подростки репрезентируют себя в образе своих мечтаний, зная, что многие не могут проверить соответствие этой информации реальности.

Люди исползают компьютер как средство самовыражения, поскольку в реальной жизни они не могут высказать свои мысли и испытывают страх перед выступлениями на публике, перед осуждением окружения. Как правило, для неуверенных в себе людей интернет - это единственное место, где они без страха, без боязни порицания и критики могут высказать своё мнение. [3, c.195]

 Навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам); Информационная интернет зависимость или онлайн сёрфинг, представляет собой навязчивое состояние нужды в непрерывном потоке информации, заставляющее человека в течение длительного времени странствовать по сети. Причём поиск новой информации лишён всяческих целей и смыслов. Человек переходит по сайтам, базам данных, читает множество статей, комментарии к ним, постоянно переключается на различные ссылки. В итоге это бессмысленное блуждание и непрекращающийся поиск информации приводит к потере продуктивности и информационной перегрузке.

 Следующий вид интернет-зависимости - игровая зависимость или игромания. Характеризуется неспособностью человека отвлечься от онлайн игр. Причины, провоцирующие человека играть в компьютерные игры, различны. Кто-то начинает играть от скуки при отсутствии интересов, хобби не связанных с компьютером, таким образом, человек заполняет пустое место. Некоторые люди, посредством компьютерных игр, стремятся достигнуть превосходства перед другими без особых усилий. Например, стать первым в спортивных соревнованиях достаточно сложно, однако в компьютерной игре это вполне реализуемо. Безусловно, виртуальное превосходство не даёт полной удовлетворённости, однако добиться его гораздо проще.

Формирование зависимости от компьютерных игр включает в себя четыре этапа:

.Человек, увлекаясь игрой, испытывает положительные эмоции, а сам процесс приносит удовольствие. Однако пока игра несёт ситуационный характер.

. Игра принимает систематический характер и в иерархии потребностей появляется новая - потребность в компьютерной игре.

. Новая потребность сдвигается на базовый уровень и становится сравнимой с биологическими. Если человек не может её удовлетворить, то возникают негативные эмоции, дисгармония, фрустрация.

.Игровая активность снижается, однако человек не может полностью оторваться, поскольку у него сформировалась психологическая привязанность.

 Страсть к онлайновым торгам на биржах и азартным играм. Данная интернет-зависимость во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги. Её симптомы, причины и последствия сродни тем, что и у обычной игры на деньги. Есть только кое-какие незначительные расхождения.

 Ещё одной из разновидностей интернет-зависимости является киберсексуальное влечение - это навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом.

Первоначально она может показаться безобидной, однако киберсексуальная зависимость представляет собой серьёзную проблему, поскольку влечёт за собой социальную и психологическую угрозу, как отдельному человеку, так и всему обществу. В настоящий момент множество семей разрушилось или находится на грани разрушения в силу стремления одного из супругов удовлетворять свои сексуальные потребности с помощью интернета. Кроме того, данная зависимость требует больших временных затрат, как результат его не остаётся для общения с семьёй, друзьями, детьми. Эмоциональное общение, работа, учёба отходят на задний план. Ещё одно негативное последствие: возникновение проблем сексуального плана, человек становится неспособным возбуждаться в ходе обычных сексуальных контактов, что приводит к появлению импотенции в раннем возрасте.

Основной причиной возникновения данного вида зависимости является сексуальная неудовлетворённость, причём она касается как подростков, только начинающих половую жизнь, так и людей всех возрастов. На формирование киберсексуальной аддикции может повлиять ухудшение сексуальных отношений с партнером, нехватка общения и разногласия в семье. Интернет, благодаря своей доступности, анонимности, вседозволенности только способствует возникновению данного вида патологического пристрастия.

Наличие киберсексуалной зависимости характеризует ряд признаков. Во-первых, это долгое пребывание в сети в ночное время, это связано с тем, что большинство сайтов данного характера активизируются ближе к ночи. В результате происходит нарушение режима сна.

Следующим сигнальным признаком будет ложь, с помощью которой человек пытается скрыть свои виртуальные отношения. Человек попытается перенести компьютер в другую комнату или поставить пароль. Если потревожить его в онлайн режиме, то это может вызвать агрессивную реакцию.

Вследствие того, что эта зависимость требует много времени и внимания человек постепенно начинает игнорировать выполнение домашних обязанностей. Очевидны изменения в характере, ласковый заботливый супруг становится холодным, серьёзным и безучастным. Человек, как правило, игнорируют разговоры об этих изменениях, поскольку они являются помехой в проведении им времени так, как он хочет.

Наиболее очевидная характеристика это потеря у одного из супругов интереса к сексу, что свидетельствует о наличии другого выхода сексуальной энергии. На фоне всего этого развивается безразличие к семейным отношениям, люди не хотят в ней участвовать, поскольку все их мысли и внимание сосредоточены на кибер-партнёрах.[15, c. 30]

**.3 Профилактика интернет-зависимости**

В настоящее время вопросы профилактики интернет-зависимости практически не разработаны. Ряд зарубежных исследователей предлагают использовать онлайн-психотерапию, однако, это очень противоречиво, поэтому другой ряд исследователей считает недопустимым и не целесообразным использование интернета, для борьбы с интернет-зависимостью. Существует ряд проблем касающихся профилактики интернет-зависимости.

Первая проблема заключается в том, что люди не хотят признавать у себя наличия аддикции и, как правило, обращаются за помощью в тех случаях, когда уже необходима помощь не психолога, а психотерапевта. Вторая проблема состоит в том, что большинство стран не признают интернет-зависимость как психическую болезнь, а считают её просто плохой привычкой. В третьих в мире мало центров, которые могут дать специализированную помощь людям, страдающим от этого недуга. Кроме того, люди не ознакомлены с первичными признаками интернет-зависимости и мерами профилактики, направленными на её предотвращение. Ещё одной трудностью, с которой сталкиваются при разработке профилактики этой аддикции, является то, что в лечении нуждаются все возрастные группы, независимо от пола: дети, подростки, люди среднего возраста, пожилые, как мужчины, так и женщины.[3]

Первичным этапом профилактики во всех случаях является осознание и принятие наличия самой проблемы. Часть психологов считает, что борьба с интернет-зависимостью - это бессмысленное занятие, и дело не в борьбе, как таковой, а в решении проблем существования: умении строить социальные, эмоционально тёплые отношения, адаптировании к постоянно изменяющимся условиям, в поиске на каждом этапе жизненного пути новых смыслов и т.д. Ведь наиболее частые причины возникновения интернет-зависимости - недовольство собственной жизнью и наличие в ней трудноразрешимых проблем. Поэтому, для избавления от неё необходимо найти причины появления этих проблем. В случаях, если человек сам не в силах справиться с зависимостью, необходимо обратиться за помощью к психологу, в специализированный центр.

Выше уже указывалось, что первичными предпосылками формирования зависимости является воспитание и отношения в семье, поэтому базовой профилактикой будет установление тёплых эмоциональных отношений родителей с детьми, основанных надоверии. Кроме этого специалисты советуют родителям использовать определённые стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости. Прежде всего, они должны помогать ребёнку в организации и планировании свободного времени: в выборе кружков, спортивных секций и т.д. Ребёнок должен пробовать себя в различных видах деятельности, это необходимо для его успешной социализации и для познания самого себя. И, конечно же, чтобы у него не оставалось много свободного времени, для бесцельного просиживания в интернете.[11, c. 96]

Родители должны показывать личный пример. Если они запрещают ребёнку подолгу сидеть в интернете, то сами должны поступать подобным образом.

Необходимо ограничивать время работы ребёнка за компьютером. Однако стоит помнить, что при ограничении времени, необходимо предложить ему альтернативный вариант проведения свободного времени. Иначе одна зависимость может замениться другой. Можно составить список дел, в который будут входить совместные походы: в кино, театр, музей, на природу и т.д.Так же следует объяснить, что интернет не является его прерогативой, и использовать его в качестве положительного элемента воспитания или поощрения(например, за хорошую учёбу или помощь родителям).

Необходимо интересоваться играми, в которые играют дети, поскольку они должны соответствовать их возрасту. Некоторые из них могут послужить причиной бессонницы, агрессивного поведения, раздражительности или тревожности, различных видов страхов.

На данный момент существует ряд программ позволяющих контролировать время, проведённое в сети, например:

«КиберМама» - программа позволяющая ограничивать время работы за компьютером;

«Parental Control» - блокирует доступ к сайтам для взрослых;

«Kids Control» - позволяет отслеживать время пребывания в сети.

Важно не допускать приёма пищи при работе за компьютером и пренебрегать правилами личной гигиены.

В соответствии с установкой ВОЗ, выделяют первичное, вторичное и третичное направления профилактики.

Что касается интернет-зависимости, то задачи первичной профилактики заключаются в проведении комплекса мероприятий, цель которых предупредить развитие патологического использования интернета. К первичной профилактике относится: публикация информации об интернет-зависимости и ознакомительная работа со специалистами и психологами, направленная на повышение уровня компетентности населения. Главная цель - донести информацию так, чтобы человек правильно её воспринял, понял и осознал, что происходит с ним при развитии интернет зависимости. Кроме того, к задачам первичной профилактики относится помощь подрастающему поколению в поиске себя, в этот период оно наиболее подвержено усвоению аддиктивных паттернов поведения, в особенности интернет-зависимого, поскольку часто испытывают трудности в общении со сверстниками и противоположным полом (трудности межличностного взаимодействия). Со стороны родителей должен присутствовать умеренный контроль и опека, чтобы не препятствовать формированию у подростка чувства самостоятельности и ответственности за свою жизнь. [3]

Под вторичной профилактикой подразумевается совокупность мероприятий, направленных на выявление заболевания на ранних этапах, и его лечение, с целью остановить на начальных стадиях и не допустить хронических, острых форм.

Значительный вклад в профилактику всех видов зависимости может внести воспитание у человека культуры религиозных чувств, при условии, что она направлена не на уход от реальности существующего мира, а, наоборот, наделяет человека высшей духовной и этической силой для преодоления трудностей и аддиктивных влечений. Кроме этого, духовное развитие способствует формированию уважительного отношения к собственной личности и окружающим, что становится надёжной основой при построении межличностных отношений.

Американский психиатр, Айвэн Голдберг, представил пять рекомендаций по преодолению интернет-зависимости. Следует отметить, что он является основателем группы онлайн поддержки людей страдающих от этого недуга. Суть его рекомендаций заключается в следующем:

 Необходимо признать наличие у себя зависимости. Патологическое пристрастие к интернету можно распознать по симптомам, к ним относятся: навязчивое желание посещения сети (стремление постоянно находится онлайн); игнорирование важных дел (невыполненная работа, встреча с друзьями)

 Выявить проблемы, лежащие в основе зависимости. Ими могут быть: неуверенность в будущем, трудности на работе, учёбе, проблемы социального взаимодействия. Всё это может спровоцировать бегство в виртуальные миры. Необходимо развивать умение противостоять негативному влиянию, развивать навыки межличностного общения и формировать мотивы, побуждающие к здоровому образу жизни и развивать уверенность в себе.

 Разрешить реальные, «насущные» проблемы. Следует помнить, что избегая стрессовых ситуаций, мы только усложняем проблемы (например, если это проблемы с учёбой, то можно нанять репетитора, а не игнорировать их).

 Важно контролировать время работы на компьютере. Не обязательно полностью выключать компьютер - можно просто ограничить время нахождения в интернете. Например, можно засекать, сколько приблизительно времени вы тратите за компьютером на действительно важные дела, необходимо зафиксировать его и стараться не превышать ежедневную «дозу». Так же можно заранее помечать сайты, которые необходимо посетить. Чтобы поиск необходимой информации не превратился в бессмысленное время провождение. Следует отдавать приоритет первичному выполнению реальных задач (работа, учёба).

 Провести чёткие границы между виртуальными фантазиями и полезным использованием интернета. Обращайте внимание на причины, заставляющие вас уходить с головой в виртуальный мир. Вовлекайтесь в процессы не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы виртуальный мир не становился заменой реальности. [15, c.145-150]

**Выводы:** Интернет-зависимость представляет собой одну из форм зависимого поведения. Своё выражение интернет-зависимость может находить в различных видах. Причины их возникновения говорят нам о наличии ряда серьёзных психологических проблем и неумении преодолевать их. Они заставляют человека погружаться в виртуальную реальность, которая, сливаясь с обычной жизнью, заменяет её.

Основными симптомами зависимости от интернета являются: трудности контролирования времени нахождения в сети; изменчивость настроения при его использовании; пренебрежение деятельностью не связанной с сетью.

Интернет-зависимость влечёт за собой ряд изменений в различных сферах: личностной, эмоционально-волевой и поведенческой. Существует ряд факторов способствующих её развитию.

Психологическая профилактика интернет-зависимости представлена комплексным процессом, направленным на информирование людей о механизмах воздействия интернета на человека, причинах, механизмах развития, симптомах, методах выявления, а так же на увеличение круга альтернативных видов деятельности.

**Заключение**

Интернет-зависимость представляет собой одну из форм аддиктивного поведения и определяется, как навязчивое желание постоянно находится в сети и неспособность выйти из неё. Чрезмерное использование интернета способствует формированию у человека психологической зависимости. Эта проблема является весьма актуальной, поскольку количество людей, страдающих этим недугом, во всём мире непрерывно увеличивается. Проблема интернет-зависимого поведения затрагивает большое количество людей, независимо от пола, возраста и социального статуса. В основе формирования всех его видов лежит защитный механизм ухода от реальности.

Интернет-зависимость провоцирует развитие психических, поведенческих и личностных расстройств. Долгое пребывание в сети вызывает иллюзорное чувство благополучия, это происходит вследствие создания человеком желаемой виртуальности, которая заменяет ему реальную жизнь.

Основными критериями определения интернет-зависимости являются:

. Непреодолимое желание проверить электронную почту;

. Стремление постоянно находится онлайн;

. Чрезмерная трата времени на интернет;

. Излишняя трата денег на интернет;

Существует определённая динамика развития интернет-зависимости. Так же для каждого этапа выделен ряд специфических психологических характеристик.

Выделяют следующие психологические симптомы зависимости:

. улучшение настроения за компьютером;

. появление трудностей на работе или учёбе;

. увеличение количества времени проводимого в сети;

. невозможность остановиться;

. пренебрежительное отношение к семье и друзьям;

. негативные ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;

. ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;

Чаще всего пользователей интернета привлекает возможность анонимного общения, доступность всевозможной информации и простота использования.

Знания об интернет-зависимости необходимы всем пользователям компьютеров. Люди должны знать о последствиях чрезмерного увлечения интернетом для того, чтобы предупредить их и обеспечить собственную безопасность. Психологическая профилактика интернет-зависимости представлена комплексным процессом, направленным на информирование людей о механизмах воздействия интернета на человека, причинах, механизмах развития, симптомах, методах выявления, а так же на увеличение круга альтернативных видов деятельности.

Не стоит делать выводов о безоговорочном вреде интернета, поскольку он несёт для нас огромную пользу. Просто необходимо осознавать, что интернет является средством достижения целей и решения реальных, а не виртуальных задач. Интернет необходимо использовать для приобретения новых навыков применимых в повседневной жизни. А самой лучшей профилактикой является побуждение к реальной жизни, необходимо, чтобы она была интересной и насыщенной.

**Список использованных источников**

1. Аддиктология // сайт Свободная энциклопедия Википедия. - 2012 [Электронный ресурс] URL:https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F

. Александров, В.В. Интеллект и компьютер/ В.В. Александров. - СПб.: Анатолия, 2004. - 285с.

3. Бальжирова, Т. Ж. Интернет как средство социальной коммуникации в условиях формирующегося в России информационного общества/ Т.Ж. Бальжирова.: дис. канд. социол. наук: 22.00.04. - Улан-Удэ, 2003. - 161с.

. Биккулов, А. С. Интернет как средство массовой коммуникации/ А.С. Биккулов: дис. канд. социол. наук: 22.00.06. - Санкт-Петербург, 2003. - 217с.

5. Гоголева, А. В.Аддиктивное поведение и его профилактика/ А.В. Гоголева. - М.: МОДЭК, 2003. - 240с.

. Дегтерев, А.С., Ларионова С.О.Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики //Педагогическое образование в России/-2013/ -№2 [Электронный ресурс] URL: http://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-u-studentov-voprosy-profilaktiki.

. Дрепа М.И. Психологический портрет личности интернет - зависимого студента // Вестник ТГПУ. - 2009. - №4 [Электронный ресурс] URL: http://cyberleninka.ru/article/n/psichologicheskie-portret-lichnosti-internet-zavisimogo-studenta.

. Короленко, Ц.П., Дмитриева, Н.В. Психосоциальная аддиктология/ Ц.П. Короленко. - Новосибирск: Олсиб, 2001 - 251с.

. Короленко, Ц. П., Донских, Т. А. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире / Ц.П. Короленко. - Новосибирск: Наука, 1990. - 222 с.

10. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения: учебн. пособ./ В.Д. Менделевич. - М.: МЕДпресс, 2001. - 432с.

11. Обуховский, К. Психология влечений человека./ К. Обуховский. -М.: Прогресс, 1971.-132с.

12. Одинцова, М.С., Антонова, Н.В. Особенности идентичности людей, активно общающихся в сети Интернет/ М.С. Одинцова // Журнал практического психолога. - 2010. - №4. - С.37 - 58.

. Путилова, Е.А. Интернет как фактор формирования информационного общества/ Е.А. Путилова: дис. канд. социол. наук: 22.00.04.- Тюмень, 2004 - 186 с.

14. Смолян, Г.Л., Цыгичко, В.Н., Хан-Магомедов, Д.Д. Интернет в России. Перспективы развития/ Г.Л. Смолян.- М.: Едиториал-УРСС, 2004. - 200 с.

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