**Причины зависимости от интернета**

Лаборатория труда Института психологии РАН изучал стресс у пользователей ЭВМ, основное внимание, уделяя неблагоприятным реакциям человека в процессе компьютеризированной деятельности. Ими отмечены значительные физиологические изменения у пользователей ЭВМ: КГР, ЧСС, АД, появление многочисленных жалоб на беспокойство, раздражительность, нервозность, снижение настроения, повышенную утомленность, нарушение сна. Зрительное, мышечное, умственное утомление.

Как известно, освоение любой новой деятельности, под которой можно понимать и компьютеризацию, включает в себя как необходимое условие контроль (произвольный и непроизвольный) над действиями, с другой стороны – в качестве самоконтроля как свойство личности и показателя развитости мотивационно-волевой сферы.

Были проведены экспериментальные исследования, получены результаты и сделаны следующие выводы:

1. В качестве основного фактора, определяющего отношение человека к компьютеризации трудовой деятельности и его фиксацию на субъективных трудностях, выступает утрата контроля над деятельностью, связанная с неосвоенностью новой ситуации.

2. Стрессогенность фактора утраты контроля над деятельностью определяется взаимодействием объективных условий и мотивационно-волевой диспозицией личности – модусом контроля над деятельностью. Основной устойчивости испытуемых к стрессу и ориентации на достижении успеха является высокая продуктивность деятельности без значительного психического напряжения в сочетании с активностью, инициативностью, уверенностью в себе и оптимистической оценкой ситуации.

3. Если доминирующей чертой личности испытуемых является высокая тревожность, то отсутствие уверенности в себе и высокая чувствительность к неудачам обуславливает их низкую активность в жизни и стремление избегать ситуаций, способных нанести ущерб самооценке. Вынужденно оказавшись в ситуации утраты контроля, они склонны реагировать ростом внутренней напряженности, которая не позволяет разрешать эти ситуации оптимальным образом.

Казалось бы, что профессиональная деятельность пользователей ЭВМ и работа пользователей Интернета имеет мало общего. Но проблема, которую испытывают и те и другие, похожа: модус зависимости при работе с компьютером.

Эксперимент Лаборатории труда помогает понять причины психической зависимости пользователей Интернета. Глубокое влияние Интернета на психику и сознание пользователя объясняется так же и спецификой, ключевыми моментами «эффекта виртуальной реальности», которыми выступают «погружение», т.е. ощущение присутствия в виртуальном мире и интерактивность, т.е. возможность взаимодействовать с объектами этого мира и влиять на них.

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности пользователей. Он содержит все, чем может быть увлечен пользователь. И это еще одна причины, объясняющая пристрастие к Интернету.

Интернет – зависимость связана с такой проблемой современности. Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий проведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Например, компьютерная игра становится механизмом бегства определенной части детей и молодежи от реальности. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» постиндустриальной эпохи бы наркотики, а в информационную им станут компьютерные игры.

Пользователям с синдромом Интернет – зависимости необходима психологическая и психотерапевтическая помощь.

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятиям киберсексом.

2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – у всех ваших друзей в имени есть символ @.

3. Навязчивая потребность в Сети – совершение покупок в интернет-магазинах и участие в виртуальных аукционах, конкурсах лотереях.

4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, беспорядочный поиск информации.

5. «Гейм-зависимость» – пристрастие к компьютерным играм.

Все виды деятельности, осуществляемые посредством Интернета, такие как общение, познание или игра, обладают свойством захватывать человека целиком; они не оставляют ему времени и сил на реальную жизнь. В связи с этим сегодня специалисты интенсивно обсуждают заболевание «Интернет-зависимости» или «интернет-аддикации» (Internet Addiction Disorder).

Термин «интернет-зависимость» еще в 1996 году предложил доктор Айвен Голдберг. Ученый исходил из предложения о том, что у человека может развиться патологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных действий и эмоций. По мнению ведущих специалистов, возникновение интернет-аддикации не подчиняется законам формирования традиционных зависимостей, например, от сигарет, наркотиков, алкоголя, а также азартных игр. Если для приобретения последних требуются годы, то интернет-зависимость наступает гораздо быстрее. Как показывают данные психологов, подавляющее большинство людей приобретают интенет-синдром в течение полугода после начала работы в интернете.

Интернет-расстройствам более подвержены гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, тогда как специалисты по компьютерным сетям приобретают интернет-зависимость крайне редко. Среди подверженных зависимости преобладают мужчины, они составляют 67%. Однако, по данным исследования, проведенным Университетом Хертфордшира (Великобритания), по в данном виде заболевания роли не играет.

Недавно ученые получили данные о том, что среди тех, кто страдает Интернет-зависимостью, очень часто встречаются люди, подверженные другим зависимостям – алкоголики, патологические игроки или сексуально озабоченные. Одним словом, за проявлениями зависимости от Интернета нередк скрываются другие психические отклонения.

Пребывание в сети дает возможность человеку ощутить себя в роли творца, пересоздать собственную жизнь и окружающий мир. Специалисты утверждают, что люди, «подсевшие» на интернет, в действительности очень часто одиноки или испытывают проблемы в общении. Кимберли Янг, одна из главных специалистов по киберболезням, выяснила, что интернет-зависимые, как привило, «пасутся» в чатах. Янг отмечает, что если обычные пользователи занимаются преимущественно сбором информации, то интернет-зависимые «зависают» на общении.

Человек, заболевший Интернет-зависимостью, стремиться уйти от своих жизненных проблем в виртуальный мир и там изменить свое психическое состояние. Вместо решения проблемы «здесь и сейчас» он выбирает искусственное перемещение в идеальную жизнь. Конечно, подобное поведение свойственно всем людям, но проблема патологической зависимости возникает тогда, когда стремление отключиться от реальности начинает доминировать, и становится центральной идеей человека.

По данным проведенных социологических опросов, в интернете людей привлекает анонимность, доступность, безопасность и простота использования. Интернет-зависимые люди зачастую являются аутсайдерами в жизни и используют сеть для получения социальной поддержки, психологического и сексуального удовлетворения, а также возможности создания нового «Я», которое получает признание окружающих таким образом. Привыкание к интернету можно определить как расстройство волевого контроля без употребления химических веществ.

**Список использованных источников**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Акопов А.Ю. Психотерапевтический метод контр аддиктивной стимуляции. Лечение игровой зависимости. СПб., 2011. - 54 с. |
| 2 | Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания /Б.Г. Ананьев. — М.: Наука, 2013.-351с. |
| 3 | Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания /Б.Г. Ананьев.- СПб.: Питер, 2011. 272 с. |
| 4 | Андреева Г.М. Социальная психология: учебник. /Г.М. Андреева. -М.: Аспект Пресс, : 2008. Издательство: Аспект Пресс ISBN: 5-7567-0274-1 978-5-7567-0274-3. |
| 5 | Асмолов А.Г. Психологическая модель Интернет-зависимой личности / А.Г. Асмолов, Н.А. Цветкова, А.В. Цветков // Мир психологии. 2004 |
| 6 | Белинская Е., Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 165 с. |
| 7 | Браславский П.И. Современные способы репрезентации // Толерантность: Вестн. Урал, межрегион, ин-та обществ, наук. Екатеринбург, 2003 |
| 8 | Браславский П. И. Театр и его двойник виртуальная реальность // Изв. Data. In Proc. of CLEF'2014. |
| 9 | Бурмистрова Е.В. Система оказания психологической помощи в кризисной ситуации// Психологическая наука и образование № 3/2003.- С.43 |
| 10 | Войскунский А.Г. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психол. журн. 2004. - №1. - С. 90-100. |
| 11 | Гофман А.Г. Клиническая наркология. М., 2003. - 214 с. |
| 12 | Грановская P.M. Психология защиты / P.M. Грановская. -МПб.: Изд-во «Речь», 2007. 474 с. |
| 13 | Григорьев Г.И. (ред.) Духовно ориентированная психотерапия патологических зависимостей СПб.: ИИЦ ВМедА, 2008.- 504с. |
| 14 | Григорьев С.Г. Многомерное математико-статистическое моделирование сложных медицинских систем: Автореф. дис. . д-ра мед. наук. -СПб., 2003.-42 с |
| 15 | Гудимов В. В. Психология киберигр Электрон, ресурс. Режим доступа: http://psynet. by. ru/texts/gudimovl. htm, 2003. |
| 16 | Дмитриева Т. www Газета.ги/ seiense/2014/06/21 |
| 17 | Евдокимов В.И. и др. Компьютер и здоровье пользователя: библиографический указатель литературы на русском языке (1988-2004гг.).-СПб.: ВЦЭРМ, 2007. -94с. |
| 18 | Евдокимов В.И., Зайцев В.В. Научно-методические аспекты развития и лечения патологической зависимости от азартных игр // Вестник психотерапии. 2007, N25 (30). С. 18-25 |
| 19 | Евдокимов В.И., Литвиненко О.В. Методические аспекты диагностики развития Интернет-зависимости / В.И.Евдокимов, О.В.Литвиненко // Вестник психотерапии, 2007, N25 (30). С.68-75 |
| 20 | Евстигнеева Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Автореф. . канд. психол. наук: 19.00.13. -М.: Москов. гос. пед. ун-т, 2003. 16 с. |
| 21 | . Желдак О.И. Компьютерная зависимость школьников / О.И. Желдак // Актуальные проблемы современной медицины: материалы науч. копф, -Минск, 2004. С. 68-69. |
| 22 | Зайцев В.В. Как избавиться от пристрастия к азартным играм. Психотерапевтическая программа лечения игровой зависимости / В.В. Зайцев, А.Ф. Шайдулина. СПб.: Нева, 2010-07-27. |
| 23 | Заявка 2004117045/14 РФ. МКП7 A 61N 1/00. Способ лечения и реабилитации лиц с игровой зависимостью / А.А. Несмеянов, А.Ю. Акопов. -Заявл. 01.06.2004; опубл. 20.11.2005. |
| 24 | . Змановская Е.В, Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы: учебное пособие. СПб.: Питер, 2011: |
| 25 | Змановская Е.В. «Современный психоанализ. Теория и практика»: Питер; Санкт-Петербург; 2011 ISBN 978-5-49807-629-4 |
| 26 | Клиническая психология Автор: Карвасарский Б.Д.(ред.) Издательство: Питер Год: 2011 Страниц: 864. |
| 27 | Б.Д. Карвасарского. 3-е изд. перер. и доп. - СПб.: Питер, 2008.- 960 с.  Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. |
| 28 | Кимберли С. Янг, «Диагноз – Интернет-зависимость». 17.06. 2013. – 32с. |
| 29 | Научно-методический журнал «Евразия» 2009. – 19-24с. |
| 30 | Менделевич В. Д. Поведенческие расстройства или девиации поведения? 2011. – 16-20с. |
| 31 | Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология. М., 2012. – 592 с. |
| 32 | http://www.mentalhelp.net/guide/iad.htm. |