**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| Глава I Компьютеризация, последствия ее влияния на человека | 5 |
| §1.1 Интернет, его «патологическое использование» | 5 |
| §1.2 Интернет-зависимость и симптомы этой «болезни» | 7 |
| §1.3 Причины зависимости от Интернета | 9 |
| Глава II Влияние интернет-зависимости на развитие личности подростка | 12 |
| §2.1 Психологические особенности подростка | 12 |
| §2.2 Причины формирования зависимости от Интернета у подростков | 14 |
| §2.3 Воздействие Интернет-зависимости на формирование личности подростка | 18 |
| §2.4 Профилактика Интернет-зависимости | 20 |
| Заключение | 23 |
| Список литературы | 26 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Зависимость от Интернета сегодня многими ставится уже в один ряд с алкогольной и наркотической зависимостями. Все же в отношении последних специалисты сформулировали алгоритмы действий, позволяющих не только осознать возникшую проблему теми, кто оказался под ее влиянием, но и начать бороться с ней. В случае с интернет-зависимостью у детей все по-другому. Пока взрослые убеждаются в том, что подмена мира реального миром виртуальным в жизни ребенка является болезнью, требующей вмешательства для исцеления, сами дети, оказывается, осознают уже появившуюся у них зависимость от Интернета.

Интернет-зависимость осознается подростками сегодня как факт, ставший результатом когда-то неосознанных действий взрослых, обрадованных возможностью отвлечь ребенка чем-то для высвобождения собственного свободного времени. И кому, как ни взрослым пора задуматься над тем, с каких простых действий стоит начать, какими событиями пора наполнить жизнь детей, чтобы помочь последним справиться с возникшей зависимостью.

Актуальность выбранной темы обусловлена высоким уровнем подверженности подростков влиянию внешних факторов. На современном этапе развития отмечается постоянный рост аудитории сети интернет, в основном за счет подростков и юношей. Зачастую постоянное желание, но невозможность войти в сеть Интернет имеет негативные последствия на психику (скука, апатия, грусть и прочие негативные расстройства). Так же актуальность данной темы обуславливает и отсутствие глубоких и емких исследований в данной сфере.

Гипотезу работы можно сформулировать следующим образом: зависимость от Интернета оказывает воздействие на изменение и преобразование личности подростков, так как именно в подростковом возрасте происходит формирование личности.

Целью данной работы является исследование психологических аспектов влияния использования сети Интернет на личность подроста, возможному появлению Интернет-зависимости.

Исходя из поставленной цели в рамках данной работы были решены следующие задачи:

- изучение понятия «интернет», его «патологического использования»;

- анализ основных аспектов Интернет-зависимости;

- выявление причин возникновения зависимости от Интернета;

- исследование психологических особенностей подростка;

- определение причин формирования зависимости от Интернета у подростков;

- анализ воздействия Интернет-зависимости на формирование личности подростка;

- изучение направлений профилактики Интернет-зависимости.

Объектом исследования в данной работе выступает интернет-зависимость.

Теоретической и методологической основой курсовой работы стали труды ведущих отечественных и зарубежных специалистов, раскрывающие понятия Интернет-зависимости, причины ее возникновения и влияние Интернета на психологическое состояние подростка.

**Глава I Компьютеризация, последствия ее влияния на человека**

**§1.1 Интернет, его «патологическое использование»**

Для исследования последствия влияния Интернета на подростков и их психологическое состояние необходимо для начала проанализировать понятие Интернета, историю создания, а так же причины отнесения данного явления в «патологическим».

На сегодняшний день Всемирная сеть известна большинству населения территории. Любой человек, так или иначе, сталкивался с данным понятием. Сложно представить себе современную жизнь без участия Сети интернет и этих удобств, которые он дает людям. Однако все же не всегда сеть была в таком уровне формирования как в наше время и, в целом, появилась она, относительно, не так давно.

Буквально термин «Internet» обозначает «между сетей». Главная роль Сети Интернет - соединение национальных сетей с целью мгновенной доставки данных среди пользователей, расположенными фактически в каждой точке земли.

Таким образом, Сеть Интернет — это Глобальная информационная компьютерная сетка, объединяющая между собой как пользователей компьютерных сетей, так и пользователей личных компьютеров с целью обмена данными.

Возникло все в промежутке «холодной войны» среди СССР и США. В начале октября 1957 Русское Объединение пустило в космос 1-ый на планете искусственный спутник земли. США отставало в научной работы от СССР, а уже после этого отрыв среди странами стал еще заметнее.

В настоящее время в Сети интернет имеется уже большое количество увлекательных материалов в русском языке, и новые пользователи Сети интернет могут приобретать от него удовольствие и выгоду, и не обладая английским. Однако все - таки понимать английский язык весьма желательно - пионерская значимость государств английского языка в формировании Сети интернет зафиксировала за английским значимость языка межнационального общения. По - очевидному, английский станет исполнять такую же роль в обществе, какую играли латынь в Европе в период Возрождения либо русский язык в государствах СССР. С целью образованных людей во всем обществе понимание английского языка стало на сегодняшний день нормой, равно как это было когда – то в дооктябрьской России.

Нельзя не отметить значение среды Интернет в сфере образования, которая благодаря глобальной сети получила не только необъятные коллекции рефератов в помощь студентам, однако и новейшие образовательные технологии. Для науки Интернет – стал самым настоящим инвентарем взаимодействия с сотрудниками, а еще дал доступ к огромной разнообразной литературе. Тем самым Интернет позволяет данной сфере прогрессировать наиболее усиленно, мгновенно отвечать на возникновение практической деятельности.

Непременно, человек в наше время, имея вероятность заполучить доступ фактически к любой ему подходящей информации, подвергается к такой дилемме как патологическое влечение к сети. Чтоб отличить времяпровождение в сети, отличительное для лиц, которым по роду деятельности приходится в рабочее время находиться он-лайн от зависимой реализации в виде пребывания в сети, нужно учесть индивидуальные особенности аддиктивного поведения. При этом необходимо отметить, что составляющие аддиктивного поведения в той либо другой степени были постоянно присущи практически любому человеку (злоупотребление алкогольных напитков, азартные игры и пр. ), поэтому проблема патологической зависимости Интернета возникает в тот момент, когда стремление ухода от действительности, будь это игры или различные социальные интеракции и т. д. , связанное с конфигурацией психического состояния, начинает преобладать в сознании, становясь центральной идеей, врывающейся в жизнь, приводит к отрыву от реальности. И в этот момент происходит процесс, во время которого человек не только не решает для себя бытовых или социальных задач, но и задерживается в собственном личностном развитии.

Даже играя в компьютерные игры, гораздо сложнее проиграть состояние, но как нетрудно «проиграть» собственный интеллект. Всё сводится к тому, что Интернет, к которому вырабатывается больное пристрастие, как, к примеру, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все жизненные силы человека, но в то же время он является для людей огромной находкой в качестве большого потока нужной нам информации. Он способен, а точнее пользователи, которые в нем существуют и делятся со всеми разными данными и новостями, подталкивать других людей на различные идеи и, естественно, безобидные мотивы.

**§1.2 Интернет-зависимость и симптомы этой «болезни»**

Первое определение интернет-зависимости дал Иван Голдберг (Ivan Goldberg в 1995 г. Под интернет-зависимостью он понимал «поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь». В настоящее время интернет-зависимость определяют как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета. Синонимами часто выступают следующие термины: «интернет-аддикция», «виртуальная ад-дикция» «кибераддикция».

Интернет для нашей молодёжи во многом выступает как спаситель в «поиске» учебников, материалов, что, несомненно, увеличивает компьютерную зависимость. И если бы только этим всё ограничивалось... Интернет, компьютер являются для молодёжи заменителем реальной жизни. Люди всё больше времени проводят сидя за компьютером, предпочитают интернет вместо реального общения с друзьями, прогулок, вместо множества полезных занятий.

Необходимо также сказать и о компьютерных играх, количество приверженцев которых неуклонно растёт. Сегодня компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением, а это приводит к тому, что растёт количество людей которых называют «компьютерными фанатами» или «гэймерами».

Игровая компьютерная аддикция может формироваться в любом возрасте, но наиболее актуальна эта проблема для подростков в силу сен-зитивности данного возраста и их повышенного интереса к компьютерным играм. В настоящее время даже сложился официальный термин «патологическое использование интернета». Этот термин употребляется для тех, кто патологически использует интернет, включая виды использования, не относящиеся к социальным.

Психологические симптомы интернет-зависимости:

1) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

2) невозможность остановиться;

3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

4) пренебрежение семьёй и друзьями;

5) ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;

6) ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;

7) проблемы с работой или учёбой;

8) нетерпимость к низкой скорости интернета.

Физиологические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с долгим перенапряжением мышц);

- сухость в глазах;

- головные боли сообразно типу мигрени;

- боли в спине;

- нерегулярное питание, пропуск приемов еды;

- пренебрежение собственной гигиеной;

- расстройства сна, изменение режима сна.

Важно отметить, что Интернет-зависимость в своём роде, как способ аддитивной реализации, который характерен для людей с преморбидным фоном. Иными словами для людей, которым в виду некоторых личностных качеств присуща аддиктивность. Однако, не стоит ожидать широкого распространения Интернет- зависимости, о котором много раз упоминалось в СМИ, принимая во внимание данные об этиологии и эпидемиологии этого расстройства.

Говоря о симптомах Интернет- зависимости, выделю, что в различной литературе, касающейся данной проблемы был выявлен широкий спектр симптомов формирования Интернет аддикции. На мой взгляд, если вы заметили у близкого человека какой-либо из них, стоит незамедлительно начать оказывать помощь. Ведь казалось бы даже такая, не столь опасная на первый взгляд зависимость, может погубить человека как внутренне, так и физически. А чтобы не было возможных симптомов возникновения Интернет-зависимости, нужно знать и постараться устранить причины, по которым возможна эта зависимость.

**§1.3 Причины зависимости от Интернета**

Влияние социального окружения на детей и подростков является одним из факторов погружения их в виртуальную реальность. Если человек растет в семье, где отец с матерью сами являются интернет-зависимыми людьми, позволяют своему ребенку неограниченно пользоваться интернетом, бесконечно играть в компьютерные игры, то, он начинает считать это нормой и вскоре может стать интернет - зависимым. Значимые сверстники, которые увлечены компьютерными играми или общением в социальных сетях, также играют большую роль в формировании кибераддикции.

Кроме того, достаточно важной причиной интернет - зависимости является сложность в общении с противоположным полом. Этот фактор носит тоже социальный характер. И. В. Курносова и П. В. Маршева считают, что многие подростки погружаются в виртуальный мир, стремясь сохранить свои переживания для самих себя.[[1]](#footnote-1)

Компьютерная зависимость время от времени может еще появляться, как последствие других болезней: депрессии или шизофрении, что вызывает надобность неотложного вмешательства и лечебной терапии, но мало кто в сегодняшнее время может вынудить себя пойти лечиться. Поразительным является тот факт, что компьютерная зависимость создается гораздо скорее, чем любая иная обычная зависимость: курение, наркотики, спиртное, игры на деньги. В среднем требуется не более полугода-года для развития компьютерной зависимости.

В основе происхождения интернет-зависимости лежит вероятность восполнить в сети Интернет свои нереализованные потребности в реальной жизни: значимость в обществе, заслуги, секса, общения, любви и дружбы. Интернет способен поднимать настроение, облегчать (ненадолго, конечно же) депрессивные состояния, какие вызваны низкой самооценкой, одиночеством, обидой, неудачливости, ужаса и т. д. Причиной развития зависимости является неверное воспитание, нездоровая атмосфера в семье и бездуховность. Такие взгляды воспитания как вседозволенность, подавление инициативы, безнаказанность и безотчетность содействуют к возникновению у человека зависимости в целом.

С социальной или же межличностной точки зрения, могут иметь место быть - семейные причины, побуждающие использование Интернета. К примеру, человек может без конца «путешествовать в сети», избегая семейных конфликтов, которые его окружают, вместо того, чтобы решать их. Не мало людей есть в обществе, которые опасаются реальной встречи, однако не в Интернете, по этому поводу имеются различные и незначительные причины (застенчивость, неловкость, лень и т. д.). Интерактивные нюансы глобальной сети, такие как чаты, электронная почта и интерактивные многопользовательские игры, ещё возможно быстрее приведут к интернет-зависимости, чем веб-серфинг в одиночку, потому что в большинстве случаев подросток имеет мало друзей или не имеет вообще в реальной жизни, и он, естественно, будет нуждаться в общении с такими же, как он. А в различных своего рода чатах сидят не мало подростков, которым нужно, чтобы с ними взаимодействовали.

Предпосылкой образования Интернет-зависимости у подростков является сам период, когда происходит гормональная перестройка организма, и тогда для молодежи становится проблематично находить общий язык с кем-либо, заводить новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом (естественно, это дотрагивается не всех, однако многих). Общение в Интернете предоставляет, как подростков, как и взрослых возможность быть в образах собственных желаний, и не выходя за границы этих образов, исполнять как нужную и желанную, так и невероятную в реальности коммуникативную активность. Это является главным мотивом интернет-зависимости у подростков и взрослых, а инициирующей причиной, стимулирующим формирование данной зависимости, выступает анонимность и неосуществимость испытать, как представленная о себе информация реальна.

Ещё одним основанием на появление Интернет-зависимости, плотно связанной с предыдущей, является неисполнимость самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои идеи, неспособный отстоять свою точку зрения, испытательный ужас общественных выступлений, опасающийся осуждения реального сообщества, в общем нерешительный в себе человек, в сети может тихо выложить то, что накипело, не опасаясь неодобрения и недопонимания.

**Глава II Влияние интернет-зависимости на развитие личности подростка**

**§2.1 Психологические особенности подростка**

Подростковый возраст – это переходный и критический этап в онтогенезе. У подростка меняется социальная ситуация развития, и появляется чувство «взрослости». Он старается выйти из под опеки родителей, сопоставляет себя с более старшими людьми, хочет, чтобы с его мнением считались и воспринимали его всерьез.

Пубертатный период протекает у всех по-разному, у кого-то менее болезненно, а у кого-то этот период можно однозначно назвать, периодом бунтарства и протеста.

Подросток сталкивается с множеством проблем: низкая самооценка, негативизм, вербальная и физическая агрессия, неуравновешенность, частая смена настроения, трудности в учебе, депрессивные симптомы, суицидальное поведение, а также трудности и различные барьеры в общении с людьми.

Теоретическое анализ проблемы исследования психологических особенностей интернет-зависимой молодежи показал, что не интернет делает личность зависимой, а сама личность находит объект зависимости. Психологи выдвинули гипотезу, что некоторые люди попадают в группу риска из-за склонности к зависимости, т.е. предрасположенности к ней. Было установлено, что зависимому типу личности свойственны следующие черты: несамостоятельность, неумение сказать «нет» из-за страха быть отвергнутыми, ранимость, боязнь трудностей, доверчивость и сильное подчинение другим людям; все это свидетельствует о пассивности в реальной жизни.

Данные науки показали, что аддиктивные расстройства, прежде всего, связаны с личностной предрасположенностью, а с другой стороны, нельзя упускать из внимания и то обстоятельство, что сама личность выбирает определенную модель поведения, деятельности, которые и предопределяют ее жизненный путь.

Исследования последних лет подтверждают, что склонность к зависимости от интернета возникает у людей, имеющих проблемы в межличностных отношениях. В интернете за счет безопасности и анонимности, общение с незнакомыми людьми становится комфортным, не опасаясь каких-либо последствий, а если возникли проблемы в общении, то в любое время можно отключиться от интернета или найти нового собеседника.

Исследования Л.В. Мардахаева показали, что более предрасположены к интернет-зависимости студенты или молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет, у которых встречается интроверсия: скрытность, замкнутость, трудности в общении с окружающими.

По данным И.С. Шаповаловой, молодежь является наиболее оптимальной группой для информационных манипуляций, информационных воздействий различного рода. Интернет становится не просто важным источником информации для молодежи, а превращается в альтернативную реальность.[[2]](#footnote-2)

А.Ю. Егоров исследовал особенности интернет-зависимой молодежи и выделил основные типы личности, зависимой от интернета:

- интернет-гемблеры пользуются интернет-играми, аукционами, он-лайн-казино, лотереями;

- интернет-трудоголики реализуют свою работу по средствам сети (программисты, блогеры);

- интернет-эроголики – это любовные аддикты, которые заводят романы в социальных сетях;

- интернет-покупатели совершают бесконечные покупки в онлайн- магазинах, следят за новинками, скидками и акциями;

- интернет-аддикты постоянно общаются в чатах, проверяют электронную почту, испытывают тревожность, когда находятся не в сети.[[3]](#footnote-3)

По мнению М.И. Дрепы, основной причиной интернет-зависимости у молодежи является неосознание того, что человек стоит на пороге взрослой жизни, вследствие чего это приводит к кризису и внутреннему конфликту, мир интернета идеальная среда для создания желаемой реальности и разрешения кризиса.[[4]](#footnote-4)

На сегодняшний день «Всемирная паутина» стала неотъемлемой частью жизни студенческой молодежи. М.И. Дрепа выявила ряд причин зависимости от интернета у молодежи: использование интернета в целях учебы и работы; разнообразие, безопасность и доступность; познавательная мотивация; потребность в виртуальном общении; психологические проблемы пользователей интернета.

**§2.2 Причины формирования зависимости от Интернета у подростков**

Для начала ученые выявили психологические причины формирования интернет-зависимости. Одной из главных причин, на их взгляд, является попытка человека уйти в виртуальный мир, сбежать от реальности, убежать от житейских проблем, отдалиться от окружающих людей, а также непреодолимое желание попробовать себя в роли другого. Эти причины, в основном, зависят от негативного отношения к самому себе, низкой самооценке и переживаниями, которые связаны с различными сферами жизни человека.[[5]](#footnote-5)

М. Шоттон открыл типологию интернет-зависимости, которая имеет три типа развития:

1) «Сетевики» (networkers): жизнерадостные, социально адаптированные и позитивные к другим людям, имеют много друзей, в хороших отношениях с родителями; компьютер для них что-то вроде хобби.

2) «Рабочие» (workers): очень маленькая группа. Они имеют современные и дорогие компьютеры. Процесс работы у них четко по плану, программы пишутся ими для достижения нужного результата. Представители этой группы были или являются отличниками, причем их не устраивают стандарты обучения и они находят дополнительные курсы.

3) «Исследователи» (explorers): самая обширная группа. Представители этой группы создают очень сложные программы, часто даже не доводя их до конца, они принимаются за новые, более сложные. Среди представителей этой группы нередко можно встретить компьютерных пиратов, хакеров. Уровень образования у них ниже, но даже это позволяет им быть гениями. При этом «сетевики», «рабочие» и «исследователи» сохраняются с видоизменениями до настоящего времени.[[6]](#footnote-6)

Интернет-зависимость является проблемой мирового масштаба. На сегодняшний день интернет-зависимыми считаются 10% пользователей интернета в мире. Причиной этому является высокоскоростное распространение доступа во всемирную паутину и развитие мобильных телефонов. На этот год Россия находится на первом месте по количеству пользователей сети интернет. В среднем каждый россиянин проводит в интернете 23 часа. Именно поэтому эксперты включают интернет-зависимость в разряд серьезных психических заболеваний. А поскольку, как показывают исследования, основными пользователями интернета являются люди от 15 до 23 лет включительно, большая часть из которых подростки и студенты, становится важным изучение и психологическая характеристика интернет-зависимости названной категории пользователей.

Для выявления интернет-зависимости у подростков нами была проведена методика «Тест на определение Интернет-зависимости К. Янг». В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 12 до 15 лет. Тест-опросник содержит 20 вопросов с вариантами ответа: никогда или крайне редко 1 балл, иногда 2 балла, бывает 3 балла, часто 4 балла, всегда 5 баллов. Затем баллы складываются и интерпретируются по шкале: 20-49 баллов обычный уровень пользования интернетом; 50-79 баллов имеются некоторые проблемы из-за чрезмерного пользования сетью; 80-100 баллов интернет-зависимость присутствует.[[7]](#footnote-7)

Полученные данные показали, что 70% (21 чел.) не склонны к Интернет-зависимости; а у 30% (9 чел.) обнаружилась склонность к Интернет-зависимости (3 человека от 14 до 15 лет из них истинные интернет-аддикты).

Проведя исследование о причинах возникновения зависимостей среди подростков, нам удалось выяснить, что более склонными к интернет-зависимости являются подростки с неудовлетворенными потребностями. Любая деятельность направлена на удовлетворение потребностей. Важными среди них являются социальные потребности (в любви, общении, признании) и потребности, связанные с развитием личности человека (самореализации, познания, понимания).[[8]](#footnote-8)

Интернет оказывает огромное влияние на физическое и психическое здоровье человека. Психическое здоровье, в свою очередь, страдает из-за психологического привыкания к виртуальной жизни и ведет к множеству неприятных последствий:

1. Проблемы в семье (появляются, прежде всего, из-за раздраженности по отношению к родителям, когда они запрещают пользоваться компьютером; в то же время, если подростку уделяется мало внимания со стороны взрослых, то он может «уйти в сеть» от своих проблем).

2. Хроническая усталость (сказывается как на физическом здоровье (усталость и жжение глаз, боли в кистях, сутулость и сколиоз), так и на психологическом (недосып, переутомление, раздражительность, заторможенность, бессонница, на фоне усталости могут развиться заболевания иммунной системы)).

3. Потеря социального статуса («отрыв» от реальности, погружение в виртуальную среду, путаница настоящего и вымышленного; неуспеваемость в школе, лживость, неуспешность, в результате главное последствие интернет-аддикции – асоциальность; интернет-зависимые перестают встречаться с друзьями, ходить в гости, ходить в магазин и т.д.; сокращая контакты реальные до минимума, отправляют смс-сообщения, разговаривают по скайпу, впоследствии заводят «виртуальные семьи», совершают покупки в интернет-магазинах).

Чем больше времени люди проводят в интернете, тем быстрее забываются навыки реального общения, тем труднее им сходиться с новыми людьми, они начинают испытывать тревожность и стресс в незнакомой компании.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что чрезмерное пристрастие к виртуальной жизни за компьютером может привести к интернет-зависимости и повлечь за собой ряд отрицательных воздействий на жизнь и здоровье человека. Человек становится раздражительным, постепенно может потерять навыки реального общения, что, несомненно, приведет к социальной дезадаптации. В этой связи очевидной становится необходимость разработки и реализации соответствующих программ профилактики интернет-зависимого поведения.

**§2.3 Воздействие Интернет-зависимости на формирование личности подростка**

К негативным последствиям вовлеченности в интернет относится сетевая зависимость, которая заключается в том, что человек обретает статус во взаимодействии внутри сети и теряет его при завершении взаимодействия, что будет сопровождаться потерей психического равновесия. Приверженец сети приравнивает свое материальное и психическое благополучие к тому статусному положению в сети, которое он занимает. Так определенный НИК может быть больше почитаем, популярен и востребован в сети, чем закомплексованный, плохо одетый человек, скрывающийся за ним.

В жизни подростка межличностное взаимодействие занимает важное место. Общение со сверстниками приобретает особое значение на данном этапе онтогенеза. В процессе подобного рода общения подросток имеет возможность развить разные социальные способности и навыки, среди которых следует выделить способность к эмпатии, которая имеет в общении большое значение, так как обеспечивает взаимопонимание, необходимое подростку. С появлением новых коммуникационных технологий подросток выходит на новое коммуникационное пространство, особенностями освоения которого предъявляются к процессу коммуникации свои требования.

Анализируя особенности интернет-зависимости в период подросткового возраста, подчеркнем, что она становится причиной ряда психологических проблем: хронические депрессии, конфликтное поведение, предпочтение реальной жизни виртуального пространства, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, трудности адаптации в социуме, возникновение дискомфорта при невозможности использования интернета, то есть, по сути, стремление «думать» и «учить» заменяется стремлением «искать».

Таким образом, опосредованное интернетом общение может иметь не только положительное воздействие на личность подростка и особенности его коммуникативной деятельности, но и привести к чрезмерному увлечению данной формой взаимодействия в ущерб «живому» общению. Ситуация развития в период подросткового возраста может способствовать возникновению проблем, связанных с чрезмерным увлечением интернетом, поэтому большинством специалистов подчеркивается важность изучения зависимости личностных особенностей и поведения подростков от опосредованного интернет-общения.

Онлайн-зависимые характеризуются высокой степенью конфликтности и одиночества, что свидетельствует о наличии у онлайн-зависимых трудностей в формировании и осуществлении межличностного общения. Подростки пользуются интернет-пространством для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе). За счет возможности конструирования в виртуальном пространстве новой виртуальной личности подростки получают эмоциональную поддержку и признание в Интернете. Анализируя особенности интернет-зависимости в период подросткового возраста подчеркнем, что она формирует ряд психологических проблем: хронические депрессии, конфликтное поведение, предпочтение реальной жизни – виртуального пространства, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, трудности адаптации в социуме, возникновение дискомфорта при невозможности использования интернета, то есть по сути стремление «думать» и «учить» заменяется стремлением «искать». Опосредованное интернетом общение, может иметь не только положительное воздействие на личность подростка и особенности его коммуникативной деятельности, но и привести к чрезмерному увлечению данной формой взаимодействия в ущерб «живому» общению.

**§2.4 Профилактика Интернет-зависимости**

На современном этапе развития информационного общества актуальной задачей является проведение такой профилактической работы в среде подростков с помощью целой системы мероприятий, которая даст возможность обеспечить их личностный рост, благодаря тренингам коммуникации, уверенности в самом себе, личностного роста, а так же различным форумам. Данные мероприятия обеспечат открытый диалог с подростками, основанный на доверии. Заметим, что, кроме этого, необходимы беседы об опасностях и дальнейших последствиях чрезмерного общения в интернете, где объясняются причины возникновения зависимости, которая считается одной из форм отклоняющегося поведения.

Анализ литературы по этой проблеме дает возможность выделить подходы к предупреждению зависимости от интернета. Ю.Д.Бабаева советует при первых подозрениях зависимости немедленно обратиться к специалистам. «Чрезмерное употребление интернета для реализации различных форм жизнедеятельности может говорить о наличии таких недугов, как депрессия и низкая самооценка. Если разобраться в причинах, которые обостряют зависимость и решить проблемы личности, то саму зависимость можно ликвидировать полностью.»[[9]](#footnote-9)

Е.А. Павлова разработала свою программу профилактической работы с зависимыми учащимися. По ее мнению, «эта программа должна стать универсальной и массовой и будет направлена не только на зависимых учащихся, но и на всю группу в целом. Целью этой программы становится развитие ответственности у школьников, коммуникативных навыков и, что немало важно, сплочение группы»[[10]](#footnote-10). Задачей программы, которую предложила автор программы является внедрение специальных упражнений, тренингов общения и личностного роста, а так же мероприятий совместно с социальным педагогом и школьным психологом.

Можно предположить, что с каждым днем количество детей, которые живут иллюзорной жизнью в Интернет-мире и киберпространстве. Нельзя не отметить, что Интернет-игры становятся одним из главных факторов развития агрессивности подростков, а также способствуют тому, что ребенок полностью погружается в мир виртуальности и забывает о мире реальном.

Поэтому важным моментом в профилактической работе по предупреждению Интернет-зависимости должны стать методы по переключению внимания подростков на реальный мир, который находится вне сети. А такими методами могут стать: творческая деятельность, реальное общение со сверстниками, спорт и здоровый образ жизни и различные виды организации и проведения социально-ценностного досуга.

Невзирая на то, что данное расстройство не включено в официальную классификацию болезней DSM-IV(Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders - Справочник по диагностике и статистике психических расстройств) глобальная организация здравоохранения причислила Интернет-зависимость к категории патологических влечений. По мнениям множества профессионалов, "интернетомания" приводит практически к разрушению личности, и в особенности это дотрагивается наших детей, подростков.

Симптомы и признаки психологической зависимости от Интернета уже нам известны, так как были осмотрены в данной работе выше. Сейчас специалистам образовательной среды, а так же родителям нужно вовремя их разглядеть у подростков, тем самым попробовать предотвратить формирование психологической зависимости и рекомендовать методы по её устранению. Есть очень много тестов и опросников, с помощью которых разрешено определить Интернет-зависимость.

Все вышесказанное дает нам повод сделать вывод о том, что обычный пользователь в киберпространстве молодеет с каждым годом. Вырастает количество подростков, фактически живущих второй жизнью в киберпространстве. Издавна понятно, что некоторые сетевые игры превращают подростков в значительно агрессивных людей, что становится предпосылкой того, что подростки все более отдаляются от реальной жизни и глядят на мир намного пессимистично. Если использование компьютером в школе и за пределами её не станет скооперировано с учетом культуры и обычаев общества, то среди молодежи начнут распространяться отвратительные манеры и поведенческие расстройства. Инновационная жизнь тяжела, и родители обязаны быть проинформированы о "заднем плане" почти всех сетевых операций, кажущихся безобидными на первый взгляд.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Интернет – это источник знаний, к которому может подключиться каждый и получить всю необходимую и интересующую его информацию.

Благодаря Интернету, человечество шагнуло в новую информационную эпоху, в которой обладания информацией ставится на первое место. По- являются и применяются инновационные технологии в промышленной инфраструктуре, улучшаются условия труда, используются новые методики и формы оказания социальных услуг населению. Жизнь человека становится многообразней и насыщенней.

Современный мир уже невозможно представить без Интернета, он прочно вошел в повседневную жизнь людей, обеспечивая реализацию базовых потребностей человека: познавательных, коммуникативных, потребностей в саморазвитии, рекреации и аффилиации. Даже наша культура становится все более зависимой от информационных технологий. В связи с этим, у людей, а преимущественно у подростков, стали возникать проблемы с времяпровождением в сети Интернет.

В данной работе на основе исследования различных мнений ученых дано развернутое понятие интернет-зависимости, а так же дана комплексная психологическая характеристика данного явления. Благодаря исследованию мотивов и причин возникновения интернет-зависимости у подростков выдвинутая в работе гипотеза была подтверждена: у подростков школьного возраста практически повсеместно имеется интернет-зависимость, а так же игровая зависимость.

Так же необходимо отметить, что выбранная тема продолжает оставаться актуальной и малоизученной на современном этапе.

Таким образом, по результатам проведенного в работе исследования можно сделать следующие выводы:

1. Интернет-зависимость оказывает определенное влияние на культурную и психологическую модификацию личности подростка:

1. 1 Интернет-аддикция приводит к искаженному восприятию своей личности и искажению восприятия объективной действительности, что непременно приводит к социально-трудовой дезадаптации, препятствует формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе;

1. 2 при появлении Интернет-аддикции совершается перенос полюса коммуникативной активности из настоящих критерий социума в сеть, что неизбежно ведет к аутизации больного, который начинает хуже узнавать настоящие человечные ощущения;

1. 3 под воздействием Интернета осуществляется девальвация нравственности подростка, а так же создается асоциальное понятие о сексе;

1. 4 игровая аддикция может делать ребенка наиболее злостным и агрессивным, что негативно отражается на будущем поведении ребенка в обществе.

2. Таким образом, мы получили доказательство выдвинутому предположению:

Компьютерные технологии оказывают глубочайшее действие на психику и рассудок ребенка, приводящие к нарушению их социально-психологической адаптации. Интернет-зависимость может приводить к понижению успеваемости в школе и усугублению самочувствия. В итоге создается персональная система ценностей, расходящаяся с общепризнанной.

1. Следует запомнить, что плохое воздействие Интернета находится в непосредственный пропорции от личности пользователя. Часто Интернет-зависимость - это последствие гиперкомпенсации внутриличностных сложных проблем подроста. Следственно, Интернет-зависимость является одним из методов аддиктивной реализации, соответствующей для лиц, имеющих личностные индивидуальные особенности, содействующие формированию собственно аддиктивной личности.

При этом, несмотря на все вышеперечисленные выводы о негативном влиянии сети Интернет на развитии подростка, нельзя недооценить значение данной информационной системы. В любой сфере деятельности, специалисты любой профессии и уровня специализации используют Интернет. Решаются любые вопросы, ведутся переговоры, передаются платежные поручения, документы. Передача идет за считанные секунды в любые точки разных стран. Таким образом, говорить о интернете, как «болезни» на настоящий момент не совсем рационально, ведь значительную роль в данном случае играет процесс использования данной информационной системы. Вредность или полезность интернета зависит главным образом от того насколько правильно и эффективно мы его используем.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
2. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред.А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
3. Бабаева Ю. Д, Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журн. 1998.Т. 19 №1. С.89-100.
4. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
5. Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г. стр.32-58.
6. Бирюков В. "Сеть и наркомания". Компьютерный еженедельник "Компьютерра" №16, 1998, стр.13-15.
7. Боровкова Н. Виртуальное зависание / журнал "Человек и наука". Февраль 2002. – С. 88.
8. Вейценбаум Дж. Возможности вычислительных машин и человеческий разум // От суждений к вычислениям. М.: 1982.
9. Вересаева О. "Психология и интернет на пороге ХХI века". Психологическая газета №12, 1996, стр.4-6.
10. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т.25. № 1. C.90-100.
11. ВойскунскийА Е. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова. М. 2002 С 235-250
12. Войскунвский А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке. Статья из: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1. - М.: Смысл, 2002, с.82-101.
13. Войскунский А.Е. Общение, опосредованное компьютером/ Диссертация кандидата психологических наук. М., 1990.
14. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС. 2000. С.251-253.
15. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред.А.Е. Войскунского. М, 2000. С 100-131.
16. Выготский Л.С. Педология подростка // Собр. соч.: В 6 Т. М.: Издательство: Педагогика, 1984. Т.4. - 432 с.
17. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред.А.Е. Войскунского.М., 2000. - 431 с.
18. Дрепа М.И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов: автореф. дис. … канд. психол. наук. Пятигорск, 2010. 24 с.
19. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. - 190 с.
20. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т.5. № 2.С. 20-27
21. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции // Аддиктология.2005. № 1. С.65-77.
22. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. - СПб.: Речь, 2005. - 436 с.
23. Егоров А.Ю. Интернет-зависимости // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. 2009. № 1. С. 29-55.
24. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета // Труды по социологии образования. М., 2000. Т.5. Вып.7.
25. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обозр. психиат. и мед. психол., 1991/1.
26. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М., Екатеринбург, 2000.
27. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Госсохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С 70-78.
28. Курносова И.В., Маршева П.В. Интернет - зависимость у детей и подростков // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Информатика и информатизация образования. 2014. № 1 (27). С. 54 - 59.
29. Марков Дж., Хефнер К. Хакеры. Киев: 1996.
30. Павлова Е.А. «О необходимости и возможностях профилактики интернет-зависимости у учащихся» URL: [Электронный ресурс]: http://banderus2.narod.ru/85631.html. Дата обращения: 06.09. 2017 г.
31. Пахомова Т.В. Некоторые психологические проблемы интернет-зависимости [Текст] / Т.В. Пахомова // Молодой ученый. – 2014. – №15. – С. 236-238.
32. Семпси Дж. Псибернетическая психология: обзор литературы по психологическим и социальным аспектам многопользовательских сред (MUD) в киберпространстве // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. .Е. Войскунского.М., 2000. С.77-99.
33. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. - 432 с.
34. Чудова И.В. Особенности образа "Я" "Жителя Интернета" // Психологический журнал. 2002. Т.22. № 1. С.113-117.
35. Шавамиш В.В. Зависимое поведение школьников. СПб., 2001.
36. Шаповалова И.С. Влияние интернет-коммуникаций на поведение и интеллектуальное развитие молодежи // Социологические исследования. 2015. № 4. С. 148-151.
37. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29
38. Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? // Psychologist. 1999. V.12. N.5. P.246-250.

1. И. В. Курносова, П. В. Маршева Интернет - зависимость у детей и подростков // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Информатика и информатизация образования. 2014. № 1 (27). С. 54 - 59. [↑](#footnote-ref-1)
2. Шаповалова И.С. Влияние интернет-коммуникаций на поведение и интеллектуальное развитие молодежи // Социологические исследования. 2015. № 4. С. 148-151. [↑](#footnote-ref-2)
3. Егоров А.Ю. Интернет-зависимости // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. 2009. № 1. С. 29-55. [↑](#footnote-ref-3)
4. Дрепа М.И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов: автореф. дис. … канд. психол. наук. Пятигорск, 2010. 24 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Войскунский А.Е. Исследования Интернета в психологии [Текст] А.Е. Войскунский // Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова. – М., 2012. – С. 235-250. [↑](#footnote-ref-5)
6. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета [Текст] / А.Е.Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете. – 2013. – С.100-131. [↑](#footnote-ref-6)
7. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость [Текст] / К.С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С.24-29. [↑](#footnote-ref-7)
8. Пахомова Т.В. Некоторые психологические проблемы интернет-зависимости [Текст] / Т.В. Пахомова // Молодой ученый. – 2014. – №15. – С. 236-238. [↑](#footnote-ref-8)
9. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете /Под ред. А.Е. Войскунского. – Москва: Можайск-Терра, 2000. – 431 с. [↑](#footnote-ref-9)
10. Павлова Е.А. «О необходимости и возможностях профилактики интернет-зависимости у учащихся» URL: [Электронный ресурс]: http://banderus2.narod.ru/85631.html. Дата обращения: 06.09. 2017 г. [↑](#footnote-ref-10)