**АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ПРИМЕРЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

***Аннотация***

*Данная статья посвящена одной из главных проблем современного общества, а именно интернет-зависимости как вреди всех людей, так и в частности среди молодежи. Выделены причины возникновение интернет-зависимости, а так же приведена статистика взаимодействия молодежи с интернетом.*

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, социальные сети, молодое поколение, самоконтроль.

**Keywords:** internet addiction, social networks, the younger generation, the, self-control .

В современной жизни немыслимо существовать без интернета. В наш век люди общаются с помощью него, зарабатывают, ведут блоги в социальных сетях, играют, смотрят фильмы и многое другое. Можно бесконечно перечислять плюсы интернета, но, к сожалению, есть и минусы - это интернет-зависимость. Интернет-зависимость - болезнь современного общества, на данном этапе развития. Она приводит человека к стремлению чуть ли не все свою жизнь находиться в интернете, к неспособности контролировать свои эмоции и чувства.

Термин «интернет-зависимость» впервые употребил американский психиатр Айвен Годлер в 1994 году [1]. Он подразумевает не болезнь, т сравнимую с наркоманией, а скорее всего проблема кроется глубже, как например проблема, связанная со стрессом и низким самоконтролем человека.

В последние годы большую популярность в Интернете набрали социальные сети. По статистике, примерно 45% всех россиян заходят почти ежедневно в одну из социальных сетей, а около 90% подростков общаются через Интернет [2]. Это нововведение приобрело не просто популярность, оно дало толчок серьезной проблеме, зависимость у многих людей. Патологическая тяга зайти в интернет называется психологами зависимостью от социальных сетей. Учёные серьёзно занимаются данной проблемой, но, несмотря на это, зависимость молодого поколения от социальных сетей недостаточно изучена. Многие люди пытаются повысить свою самооценку за счет социальных сетей. Один из главных недостаток социальных сетей – замена реального общения на виртуальное. Виртуальная жизнь становится для него более ценной, чем его реальная. Со временем у него пропадает желание общаться с людьми вживую, чтобы не разрушить свой созданный образ в интернете. Большая часть интернет-зависимых наблюдается среди молодого поколения.

Выделяют три основных признака интернет-зависимости:

* увеличение времени нахождение в интернете;
* постоянная проверка почты;
* увеличение средств на оплату интернета.

Но если интернет-зависимость налицо, избавиться от нее можно только прибегнув к действием специалиста, потребуется серьезное лечение. Для того чтобы процесс лечение был эффективным, необходимо найти причины появление самой зависимости. Далее приведены основные причины:

* низкая самооценка, неуверенность в себе;
* трудность в общении;
* разочарование в своей жизни, не сбытые мечты;
* вредные привычки и следствие осуждение родных.

Ученые выделить следующие стадии развития интернет-зависимости от социальных сетей [3]:

1. Независимые. Такие люди появляются в социальных сетях редко, используют интернет только при необходимости (по работе, найти необходимую информацию). На своих страницах размещают минимум информации о себе, фотографии могут отсутствовать вовсе.
2. Переходный тип (еще независимы, но появляются симптомы зависимости). Такие люди посещают социальные сети каждый день по несколько разу. Они пользуются интернетом без надобности, просто посмотреть фотографии, развеять скуку.
3. Зависимые. Самый распространенный тип. Каждые полчаса, а может и чаще, они обновляют свою страничку в социальных сетях. А если вдруг не пишут, возникает чувство ненужности, что повергает в уныние и отчаянья. Реальные отношения подменяются виртуальными, близкие люди перестают быть близкими, не слышат друг друга.
4. Постоянное зависают в социальных сетях, что вызывает негативные последствия для здоровья. В первую очередь появляются проблемы с памятью и концентрацией внимания.

Далее будут приведены несколько советов по избавлению или уменьшению интернет-зависимости [4]:

* ежедневно планировать свой день;
* добавить в свою жизнь хобби, например занятие спортом, прогулки;
* начать больше общаться со своими близкими людьми.

В заключении, можно сказать, что факты свидетельствуют о том, что количество интернет-зависимых растет прямо пропорционально повышению доступа и скорости Интернета и с каждым днем это количество нарастает. Один из популярных способом борьбы с интернет-зависимостью в настоящие дни является блокирование (запрет) образовательными учреждениями доступа к социальным сетям.

**Литература**

1. Бурова В.А./Социально-психолошические аспекты интернет-зависимости / [Электронный ресурс] – Режим доступа http://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction// (Дата обращения: 01.03.2020).
2. Пользователи соцсетей в Росии: статистика и портреты аудитории / [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://rusability.ru/internet-marketing/polzovateli-sotssetej-v-rossii-statistika-i-portrety-auditorii/>/ (Дата обращения: 01.03.2020).
3. Терякова А.С., Боброва И.И./ Влияние социальных сетей на молодёжь [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://portalnp.ru/2014/12/2243 (Дата обращения: 01.03.2020).
4. Интернт-зависимомть– проблемы современного общества / [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://womanadvice.ru/internet-zavisimost-problema-sovremennogo-obshchestva>/ (Дата обращения: 01.03.2020).