**ЭТИ КОВАРНЫЕ СОЦСЕТИ…..**

Что там происходит в жизни друзей? А [как поживает бывшая/ий](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/lubov-i-otnosheniya/zhizn_posle_rasstavaniya__ili_kak_izbavitsya_ot_muchitelnogo_pochemu.html)? Ответы на эти и другие вопросы можно найти в сети. Поэтому каждые 5 минут рука сама тянется проверить появление новых записей, обновленных статусов, добавленных видео и фото… И ничего, что ждет [работа – не волк, не убежит](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-obrazovaniya/5_prichin_meshaiuschih_nam_effektivno_rabotat.html), и пускай жена/муж и дети без внимания – уже привыкли, да и накопившиеся дела не так значимы и актуальны – подождут. Знакомо? А ведь речь идет об интернет-зависимости.

Первыми с интернет-зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты и компании, использующие в своей деятельности интернет и несущие убытки в случае, когда у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети онлайн. Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от интернета могут считаться два американца: клинический психолог **Кимберли Янг** и психиатр **Иван Гольдберг**. В 1994г. Янг разработала и поместила на сайте специальный тест. В результате набралось почти 500 заполненных анкет, из которых около 400 были отправлены аддиктами (зависимыми), согласно выбранному ею критерию. А в 1996 г. Гольдберг предложил сам термин «интернет-зависимость» для описания непреодолимого [желания пользоваться интернетом](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-zhenshin/internet_reshit_kvartirnyj_vopros.html), которое влечет за собой пагубные последствия для бытовой, учебной, социальной и психологических сфер деятельности.

Сегодня специалисты не на шутку обеспокоены тем количеством времени, которое пользователи проводят в социальных сетях. Согласно данным американских и российских исследований, 54% пользователей соцсетей проводят в них больше 3 часов в день. При этом, большинство данных пользователей находятся там до середины ночи, что ведет к хроническому недосыпу и, как следствие, сниженному настроению, усталости и невысокой продуктивности на работе. Выделен ряд причин, по которым человек готов тратить драгоценное время на общение в соцсетях.

**1. Расширение** [**круга знакомств**](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/znakomstva/)

Очевидно, что в реальной жизни вы бы вряд ли познакомились с некоторыми интересующими вас людьми, особенно, если они живут в разных странах и городах. В соцсетях часто заводят странички популярные люди, которых вот так запросто на улице не встретишь. И это дает возможность больше узнать о том, кто вам интересен. Однако постоянное стремление добавлять друзей может свидетельствовать о нарушении коммуникации и сложностях в установлении отношений в реальной жизни. Именно такие люди запросто могут впасть в [нешуточную депрессию](https://domashniy.ru/article/eda/zdorovoe-pitanie-i-diety/dieta_pri_depressii.html), если обнаруживают, что их удалили из друзей. При этом, неважно, как много и как часто пользователь общался с данным человеком. Определенная категория людей считает, что количество друзей может добавить им весомости и вызвать больше уважения.

**2. Возможность общаться в комфортном режиме**

Специфика общения в соцсетях такова, что можно не отвечать на сообщения или внезапно прерывать общение, если по каким-то причинам оно не устроило. Также можно запросто завести разговор с человеком, к которому в реальной жизни вы бы не рискнули подойти. Общение в социальных сетях может стать настолько комфортным, что за его пределами человек просто растеряется, потому что модель взаимоотношения, почерпнутая в социальных сетях, абсолютно не будет работать на живых людях при [непосредственном общении](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-lichnosti/test__kak_vy_obshaetes_s_okrujaiuschimi.html).

**3. Желание узнать новые подробности жизни друзей**

Это приводит к постоянному просмотру ленты новостей, фотографий, множеству оставленных комментариев и т.д. Подобный поток информации способен привести пользователя к информационному стрессу, а также плохому настроению или к самой настоящей депрессии. Человек склонен сравнивать себя с другими, а фото Светки из Греции, глубокомысленные статусы Васи или смена работы бывшей одноклассницы наводят на мысль о том, что в вашей жизни что-то определенно идет не так. Кстати, те же Света, Вася или кто-нибудь еще, просматривая вашу страничку, могут думать точно так же в отношении себя.

**4. Смена ролей и масок**

Общение в соцсетях представляет прекрасную возможность побыть в роли, которая в обычной жизни по той или иной причине не может быть реализована. Юноша, на пушечный выстрел боящийся подойти к женскому полу, в сети может преобразиться в опытного сердцееда и властителя девичьих дум, а робкая барышня вполне стать ярой активисткой какого-нибудь движения. Можно «поменять» пол, [рассказывать о себе что угодно](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/lubov-i-otnosheniya/internet-znakomstva__kak_ne_popast_na_udochku_moshennika.html), дать волю фантазии – ведь вероятность проверки данной информации сведена к минимуму. Таким образом, повышать свою оценку, выступая в разных ролях, можно сколько душе угодно. Правда, реальная встреча может изрядно удивить вас.

**5. Чувство** [**одиночества**](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/lubov-i-otnosheniya/v_obyatiyah_odinochestva.html)

Часто именно оно является причиной поиска собеседников в  соцсетях. При этом, пользователь в своем стремлении завязать диалог, может быть весьма навязчивым, что выступает негативным фактором и вызывает отторжение со стороны потенциального собеседника. Ситуация может повторяться бесконечно, еще больше усугубляя имеющуюся проблему. Соцсети еще дают некую иллюзию выбора и может казаться, что раз с этим человеком диалог не сложился, значит сложится с другим. Сложность заключается в том, что при таком виртуальном общении практически утрачивается навык поддержания уже имеющихся отношений.

**6. Привлечение к себе внимания**

Обновление статусов, выкладывание фотографий, постов и видео у определенной категории пользователей происходит с поистине гигантским размахом. Они просто жаждут признания в виде лайков и комментариев. Отсутствие таковых ввергает их в депрессию и заставляет с удвоенной активностью наполнять ленту новостей всякой всячиной. Неуверенность в себе может заставить их выкладывать на своей страничке весьма провокационные материалы.

**7. Иллюзия реальной деятельности**

«Пропал ребенок..» – рассказать друзьям. «Найден бездомный щенок. Нужны заботливые руки!» – нажми «мне нравится». «Светлая память Васе Пупкину...» – рассказать друзьям. «Срочно! Ребенку требуется переливание крови!» – нажми «мне нравится». Эти и другие сообщения часто можно увидеть на просторах соцсетей. Они собирают бешеное количество лайков. Вся хитрость заключается в том, что нажимая «мне нравится» или «рассказать друзьям», человек чаще всего искренне полагает, что он делает доброе дело. Он же сделал то, что требовалось! Как-то знакомая внезапно попала в больницу и разместила небольшое сообщение об этом на своей страничке – звонить кому-то не было сил. Результат оказался печален: «друзья» лайкнули это сообщение, но ни один не догадался позвонить, а тем более приехать.

**8. Анонимность**

В обычной жизни за [ненормативную лексику](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/semejnye-otnosheniya/o_vredonosnom_vliyanii_matershiny.html) в адрес ближнего или издевательство над ним можно получить «в глаз» или вообще попасть под суд, если размер обиды настолько велик. В соцсетях любители матерщины, склонные к агрессии, не считают нужным сдерживаться. Отсюда и происходят так называемые «тролли» – пользователи, пишущие сообщения намеренно провокативного, агрессивного характера. Большинство из них честно признают, что им нравится стравливать людей и таким образом получать эмоциональную разрядку.

**9. Эмоциональная дистанцированность**

Реальная жизнь требует эмоциональной вовлеченности, активных действий, много внутренних ресурсов для поддержания контактов, навыка коммуникабельности, эмпатии и внимания к собеседнику, а также [способности урегулировать возникающие разногласия](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/semejnye-otnosheniya/5_sekretov_pravilnoi_ssory.html). Российские психологи **Р.Ф. Теперик** и **М.А. Жукова** в своем исследовании обнаружили, что большинству зависимых от соцсетей пользователей была присуща сниженная эмоциональность, ориентация только на собственное мнение, нетерпимость к критике, настойчивость, эгоцентричность, обособленность и замкнутость в отношениях с другими людьми, связанные с подозрительностью и обидчивостью. Кроме того, согласно их теории, такие люди не только хуже считывают невербальный язык партнера и не ориентируются на понимание его эмоционального состояния, но и сами не очень заботятся о том, чтобы быть понятыми собеседниками.

Интернет-зависимость, как считается, способна приводить к самым тяжелым последствиям. Известны случаи убийств и [самоубийств](https://domashniy.ru/article/materinstvo-i-deti/razvitie-detey/samoe_strashnoe.html) из-за чрезмерного увлечения интернетом, побегов подростков из дома из-за отказа в доступе к сети, семейных проблемах, эмоциональных расстройствах из-за стресса, вызванных потерей доступа к интернету или содержанием полученных от партнеров сообщений. По мнению одного из ведущих исследователей интернет-зависимости **А.Е. Войскунского**, виртуально-зависимый человек демонстрирует один или несколько характерных способов поведения:

• неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в интернете, а уж тем более прекратить работу;

• досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об интернете в такие периоды;

• стремление проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы;

• готовность тратить на обеспечение работы в интернете все больше денег, не останавливаясь перед тратой припасенных для других целей сбережений или влезанием в долги;

• готовность лгать друзьям и членам семьи, приуменьшая длительность и частоту работы в сети;

• склонность забывать при работе в интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой;

• злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами;

• нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких и начальства;

• готовность мириться с [разрушением семьи](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/semejnye-otnosheniya/krizisy_v_seme__kak_obojti_i_predotvratit.html), потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в сети;

• пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в интернете в ночное время;

• избегание физической активности или стремление сократить ее, оправдываемое необходимостью срочной работы, связанной с интернетом;

• пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка «личное» время, работая в Интернете;

• постоянное «забывание» о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера;

• стремление освободиться на время работы в интернете от ранее возникших [чувств вины](https://domashniy.ru/article/psihologiya-otnosheniy/psihologiya-lichnosti/chuvstvo_viny_-_polozhitelnoe_kachestvo_ili_put_k_samorazrusheniyu.html) или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения своеобразной эйфории.

Наличие одного или нескольких поведенческих симптомов – это уже повод для обращения к психологу.