

Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии

М. И. ДРЕПА

(СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ)*

В статье дано понятие интернет-зависимости, раскрываются ее объекты, основные механизмы развития и признаки, описывается психологический портрет интернет-зависимой личности.

Ключевые слова: интернет-зависимость, интернет-аддикция, объект интернет-зависимости, механизмы развития интернет-зависимости, признаки интернет-зависимости, когнитивно-поведенческая модель патологического использования Интернета, интернет-зависимая личность.

Internet Dependence as an Object of Scientific Reflection in Contemporary Psychology

M. I. DREPA

(NORTH CAUCASUS SOCIAL INSTITUTE)

The concept of Internet addiction is presented, its objects, the basic mechanisms of development and characteristics are revealed, psychological portrait of an Internet-addicted person is described in the article.

Keywords: Internet dependence, Internet addiction, pathological Internet use, object of Internet addiction, mechanisms of Internet addiction development, features of Internet addiction, cognitive and behavioral model of pathological Internet use, Internet addicted person.

Последние два десятилетия ознаменовались распространением Интернета как в профессиональной, так и обыденной жизни миллионов людей. По данным фонда «Общественное мнение», на сегодняшний день по количеству пользователей Интернета Россия обгоняет Австралию, Испанию, Италию, Францию, Великобританию и Бразилию. В период с 2002 до 2008 г. число интернет-пользователей в России выросло с 8% (8,7 млн человек) до 30% (34,4 млн человек), а уровень суточной аудитории — с 2% (2,1 млн человек) до 16% (17,7 млн человек). Таким образом, на сегодняшний день каждый третий житель России является пользователем Интернета, а каждый седьмой посещает Интернет ежедневно. На сегодняшний день по результатам многочисленных социологических опросов основными пользователями Интернета в России являются молодые люди в возрасте от 18 до

24 лет (Проект «Интернет в России / Россия в Интернете», 2008).

В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» российского общества стала актуальной проблема патологического использования Интернета, возникшая за рубежом еще в конце 80-х годов прошлого столетия.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета считаются клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг. Впервые термин интернет-зависимость был предложен И. Гольдбергом, под которой он понимал расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера, оказывающее пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека (Goldberg, 1996).

* Дрепа Мария Ивановна — соискатель кафедры прикладной психологии и педагогики Северо-Кавказского социального института. Эл. адрес: Drepa-Mary@yandex.ru

В настоящее время под интернет-зависимостью понимается компульсивное желание войти в Интернет, находясь в off-line, и невозможность выйти из Интернета, находясь в on-line. Основными синонимами понятия «интернет-зависимость» в современной литературе являются интернет-аддикция, нетаголизм, интернет-поведенческая зависимость, патологическое применение Интернета.

В России проблема интернет-зависимости начала изучаться только в последнее десятилетие. На сегодняшний день, согласно классификации А. Ю. Егорова, интернет-зависимость является одной из форм нехимических аддикций, а именно разновидностью технологической зависимости (Егоров, 2007).

По мнению ряда авторов (Менделевич, 2007; Егоров, 2007; Больбот, Юрьева, 2006), интернет-зависимость обладает такими характеристиками уже известных аддикций, как пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения; разрушение отношений аддикта со значимыми людьми; раздражение или разочарование значимых для аддикта людей; скрытность или раздражительность при критике аддиктивного поведения со стороны окружающих и безуспешные попытки сокращать данное поведение.

Однако, несмотря на внешнюю схожесть интернет-зависимости с другими видами аддикций, ее возникновение не подчиняется закономерностям формирования других зависимостей: если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для интернет-зависимости этот срок резко сокращается. Так, в ходе опросов, проводимых К. Янг, было выявлено, что 25% интернет-зависимых личностей приобрели данный вид зависимости в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% — в течение второго полугодия, а 17% — через год (Янг, 2000).

Согласно В. А. Лоскутовой, основными свойствами Интернета, способствующими его превращению в аддиктивный агент, являются: сверхличностная природа межличностных взаимоотношений в сети; возмож-

ность анонимных социальных интеракций; возможность использования Интернета для реализации представлений и фантазий; вуайеристический аспект; неограниченный доступ к информации (Лоскутова, 2000).

В представлении К. Янг, зависимость от Интернета — это многомерное явление, включающее проявления эскейпизма — бегства в виртуальную реальность людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учебной или социальным окружением; поиск новизны; стремление к постоянной стимуляции чувств; эмоциональную привязанность — возможность выговориться, быть эмпативно понятым и принятым, освободиться от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение; удовольствие ощутить себя «виртуозом» в применении компьютера и специальных поисковых либо коммуникативных программ. Основными предпосылками возникновения Интернет-зависимости, по мнению К. Янг, являются: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса выхода в Интернет; увеличение времени, проводимого в онлайн; жалобы окружающих на проведение человеком слишком большого количества времени в Интернете; увеличение количества денежных средств, расходуемых на Интернет; жалобы окружающих на большие расходы на Интернет (Янг, 2000).

В 2000 г. К. Янг был создан «Центр онлайн-зависимости», где была разработана трехуровневая модель, объясняющая приверженность к применению Интернета. Согласно данной модели, зависимость от Интернета возникает в силу доступности соответствующих действий; сохранения контроля за собственными действиями и последствиями принимаемых решений; эмоционального подъема от результатов собственных действий (Янг, 2000).

Основным механизмом развития интернет-зависимости, по мнению Н. А. Носова,

является смещение цели в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер жизни личности через иллюзорное удовлетворения основных потребностей человека за счет конструирования в виртуальной реальности новой личности. Смещение цели из реальной жизни человека в виртуальную достигается за счет возможности сокрытия в сети «Интернет» любого проявления жизни, реализующейся вследствие возможности изменения пола, сокрытия своего реального имени, реальных переживаний, эмоций и демонстрации отсутствующих переживаний; возможности изменения роли путем создания виртуальной личности и конструирования новой реальности (Носов, 2000).

В качестве основных объектов интернет-зависимости в настоящее время выступают навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым системам); сетевые компьютерные игры типа MUD; виртуальные знакомства; киберсекс и страсть к онлайн-торгам и азартным играм. Исходя из основных объектов интернет-зависимости В. Д. Менделевич выделил 7 типов интернет-зависимых людей: интернет-гемблеры; интернет-трудоголики; интернет-сексоголики; интернет-эроголики; интернет-покупатели и интернет-аддикты отношений (Менделевич, 2007).

На сегодняшний день многие исследователи (Goldberg, 1996; Hamburger, Ben-Artzi, 2000; Янг, 2000; Войскунский, 2004; Котляров, 2006) занимаются изучением основных признаков наступившей интернет-зависимости. В настоящее время выделяется до 20 данных признаков.

Доктором М. Орзак была проведена систематизация изученных признаков. Согласно ее классификации, все признаки интернет-зависимости были разделены на психологические и физические. По мнению доктора Орзак, к психологическим симптомам интернет-зависимости относятся хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; стремление проводить за работой в Ин-

тернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы; способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой; неспособность и нежелание отвлечься от работы в Интернете; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды; побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходом денег припасенных для других целей сбережений или влезанием в долги; нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете. К физическим симптомам интернет-зависимости относятся синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц), сухость в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приемов пищи, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна и изменение его режима (Orzack, 1998).

Обобщив результаты имеющихся исследований, Р. Дэвис предложил когнитивно-поведенческую модель патологического использования Интернета. Он выделил две формы интернет-аддикции, которые обозначил как специфическое патологическое использование Интернета (Specific Pathological Internet Use) и генерализованное патологическое использование Интернета (Generalized Pathological Internet Use). Первая форма представляет собой зависимость от какой-либо специфической функции Интернета (онлайн-сексуальные службы, онлайн-аукционы, онлайн-продажа акций, онлайн-гемблинг). Тематика аддикции сохраняется, она также может быть реализована и вне Интернета. Вторая форма

представляет собой неспециализированное, многоцелевое избыточное пользование Интернетом и включает проведение большого количества времени в сети без ясной цели (общение в чатах, зависимость от электронной почты), т. е. в значительной степени связана с социальными аспектами Интернета (Davis, 2001).

Обобщая результаты российских и зарубежных исследований (Hamburger, Ben-Artzi, 2000; Войскунский, 2004; Егоров, 2007; Жичкина, Ефимов, 1999; Чудова, 2002; Юрьева, Большот, 2006; Янг, 2000), можно выделить следующие черты интернет-зависимой личности: шизоидный, истероидный, лабильный или эпилептоидный тип акцентуации; сложность в принятии своего физического «Я» (своего тела); наличие высокой потребности в общении и сложностей в непосредственной его реализации; склонность к интеллектуализации; чувство недостатка взаимопонимания; эмоциональная напряженность; склонность к негативизму; наличие фрустрированных потребностей; особая ценность независимости; недифференцированность, завышенность представлений об идеальном «Я»; склонность к избеганию ответственности. Интернет-зависимые личности часто пытаются опровергнуть свою зависимость, аргументируя это тем, что использование Интернета — «всего лишь часть работы», «это просто изобретение» и «все им пользуются». Использование Интернета данной группой зависимых продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызывает его использование.

Таким образом, анализ работ зарубежных и российских авторов позволяет выделить основные направления в изучении интернет-зависимости в современной науке:

— разработка диагностических критериев интернет-зависимости;

— изучение влияния виртуальных взаимоотношений на личность пользователя Интернета;

— исследование идентичности пользователей Интернета и процессов их самопрезентации в сети;

— изучение психологических аспектов коммуникативных процессов, реализуемых посредством сети «Интернет».

Все вышесказанное обуславливает важность изучения факторов риска, клинико-психопатологической структуры, особенностей психологических характеристик у интернет-зависимых личностей. Принимая во внимание прогнозы темпов роста распространенности Интернета в России, рост удельного веса молодежи среди пользователей Интернета, формирование интернет-зависимости у четверти пользователей в первые полгода после начала работы в Интернете, можно заключить, что изучение влияния интернет-зависимости на личностные характеристики современной молодежи является актуальной проблемой психологии. Изучение данной проблемы позволит разработать профилактическую и психокоррекционную программу для предупреждения изменений личности интернет-зависимых пользователей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Войскунский, А. Е. (2004) Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. Т. 25. № 1. С. 90–100.

Егоров, А. Ю. (2007) Нехимические зависимости. СПб. : Речь.

Жичкина, А. Е., Ефимов, К. Ю. (1999) Социально-психологические особенности населения Сети // Планета Интернет. № 30. С. 18–21.

Котляров, А. В. (2006) Другие наркотики, или Homo Addictus: Человек зависимый. М. : Психотерапия.

Лоскутова, В. А. (2000) Интернет-зависимость — патология XXI века? // Вопросы ментальной медицины и экологии. Т. 6. № 1. С. 11–13.

Носов, Н. А. (2000) Виртуальная психология. М. : Аграф.

Проект «Интернет в России / Россия в Интернете» (2008). Выпуск 25 (Осень 2008). М. : Фонд «Общественное мнение».

- Руководство по аддиктологии (2007) / под ред. проф. В. Д. Менделевича. СПб. : Речь.
- Чудова, И. В. (2002) Особенности образа «Я» «жителя Интернета» // Психологический журнал. Т. 23. № 1. С. 113–117.
- Юрьева, Л. Н., Больбот, Т. Ю. (2006) Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография. Днепропетровск : Пороги.
- Янг, К. С. (2000) Диагноз — интернет-зависимость // Мир Интернет. № 2. С. 24–29.
- Davis, R. A. (2001) A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. V. 17. № 2. P. 187–195.
- Hamburger, Y. A., Ben-Artzi, E. (2000) The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet // Computers in Human Behaviour. V. 16. P. 441–449.
- Goldberg, I. (1996) Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. V. 3. № 4. P. 403–412.
- Orzack, M. H. (1998) Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. V. 15. № 8. P. 34–38.