

## ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

*Работа представлена кафедрой психологии здоровья  
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы.  
Научный руководитель – доктор медицинских наук, профессор В. Г. Белов*

Не последнее место в перечне поведенческих видов зависимости, занимает зависимость от Интернета. В статье рассказывается о катализаторах, дающих развитие данной аддикции, указаны причины и последствия, которые в результате приводят к разрушению личности. Также на примере проведенного исследования делаются выводы, какой тип личности наиболее подвержен Интернет-аддикции.

Internet addiction occupies a rather important place in the list of addictions. The article considers catalysts that trigger this addiction and points out reasons and consequences that lead to destruction of a personality. The author finds out which type of personality is most susceptible to Internet addiction.

Почти любое человеческое увлечение (играми, работой, художественным, научным или техническим творчеством, путешествиями, спортом, противоположным полом, дегустацией пищи или напитков, программированием, коллекционированием, заботой о собственном здоровье и т. д. и т. п.) в своих крайних формах, достигая накала страсти, может приводить к саморазрушающему поведению и угрожать здоровью. Однако эти пристрастия имеют не одинаковую опасность в плане сохранения самодостаточности, автономности личности, ее психического здоровья.

Не последнее место в перечне поведенческих видов зависимости занимает зависимость от Интернета. Важно то, что почти любое человеческое увлечение в своих крайних формах позволяет говорить о развитии психологической (но, как правило, не физической) зависимости.

Терминология проблемы еще не вполне устоялась. Применяются наименования «зависимость от Интернета» или «Интернет-аддикция» (Internet Addiction Disorder или IAD, Internet Behavior Dependency), а также «избыточное/патологическое приме-

нение Интернета» (Internet Overuse, Pathological Internet Use). При обилии наименований специалисты достаточно едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому).

Так, отмечаются 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; побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей сбережений или накоплением долгов; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете; способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых

вых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой; стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете; 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 выполнения срочной работы, связанной с применением Интернета; 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; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета считаются два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр И. Голдберг. В 1994 г. Янг разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник и получила почти 500 ответов, из которых около 400 были отправлены, согласно выбранному ею критерию, аддиктами. Голдберг в 1995 г. предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга). В 1997–1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике. В 1998–1999 гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт

опубликовали первые монографии. К концу 1998 г., как замечает Сурратт, Интернет-аддикция оказалась фактически легализована – не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи.

Чаще всего зависимость от Интернета понимается максимально расширительно – в нее включаются:

- обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);
- компульсивная навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных;
- патологическая привязанность к опосредствованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;
- зависимость от социальных применений Интернета, т. е. от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными;
- зависимость от «киберсекса», т. е. от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

Психологи еще и потому столь активны в разработке проблематики зависимости от Интернета, что это едва ли не единственная исследовательская область во всем спектре исследований в Интернете, на которую никто, кроме клинических психологов и психотерапевтов, длительное время не покушался. В других исследовательских направлениях социологи или специалисты по информатике гораздо заметнее, чем психологи. При этом точку зрения пионеров исследований в области зависимости от Интернета разделяет меньшинство психологов.

С большей готовностью восприняли новую систему аргументации юристы. При этом они оказались восприимчивы к нестрогой терминологии, принятой в облас-

ти обсуждения проблем зависимости от компьютеров и от Интернета. «Судебная система уже согласилась со значимостью Интернета в сфере психических заболеваний, – констатирует Янг. – Например, в одном из дел было доказано, что распространение порнографий в Сети являлось не столько желанием удовлетворить свои потребности, сколько бегством от реального мира». Обвиненный за попытку совращения 13-летней девочки П. Нотон построил свою защиту на неспособности различать онлайн-фантазии и реальный мир – и был частично оправдан.

Для того чтобы лучше разобраться в причинах, побуждающих людей полностью подчинять свое время виртуальному миру, было проведено исследование, в котором участвовало более 100 проявляющих зависимость от компьютера профессиональных программистов и профессионально работающих с компьютерами любителей. Оно осуществлялось посредством опроса и интервьюирования испытуемых; в нем применялись стандартные психологические тесты и специально разработанные опросники (тест структуры интеллекта Амтхауэра, личностный опросник Кеттелла, опросник Леонгарда-Шмишека для определения типа акцентуаций характера и др.). Наряду с теми, кто характеризовался как зависимый от компьютера, были исследованы – с применением того же исследовательского инструментария – две контрольные группы.

Согласно выявленным социально-демографическим параметрам, проявляющие зависимость от компьютера – это чаще всего высокообразованные мужчины. Средний возраст выборки составляет около 30 лет, они обычно работают в области науки или техники, более половины из них – перворожденные дети у своих родителей. По сравнению с контрольной группой они относительно реже женаты и у них относительно меньше детей. У зависимых от компьютера испытуемых оказался высокий уровень интеллектуального раз-

вития (многие из них принадлежат сообществу обладателей сверхвысокого коэффициента интеллекта). Согласно признаниям большинства испытуемых, они проявляли теоретический и практический интерес к электронике еще до того, как приобрели начальный опыт работы с компьютером.

Компьютер воспринимается ими как своего рода «конкурент» – рациональный, логичный, высокоинтеллектуальный. К этому можно добавить, что задача, которую ставят перед собой зависимые от компьютера субъекты, состоит в том, чтобы добиться от такого незаурядного «конкурента» полного подчинения. Установить контроль над компьютером означает для них в какой-то мере «отыгаться» за невозможность осуществления желанного контроля в других жизненных сферах, особенно в социальных отношениях: многим из испытуемых кажется крайне важным (и очень хочется) контролировать поступки и слова других – даже самых близких людей, однако им это плохо удается. Также было проведено исследование стадий освоения компьютеров детьми, подростками и отчасти взрослыми людьми. Для целого ряда обследованных испытуемых высокосignificant является параметр, связанный с установлением тотального контроля над компьютером, в частности, путем регулирования всех без исключения вычислительных логических процессов, выполняемых им. В целях подобного регулирования иногда практикуется отказ от применения предусмотренных разработчиками программного обеспечения стандартных подпрограмм и процедур, поскольку в эти моменты, по мнению испытуемых, может быть утрачен контроль над компьютером.

Вернемся к отношению к компьютеру людей, проявляющих зависимость от него, как к «конкуренту», которого необходимо подчинить своей воле и неустанно контролировать. Психологический механизм возникновения эффектов зависимости от компьютера у подростков может быть в общих

чертах обрисован следующим образом. Если стремление доминировать в личных отношениях, общественной жизни и организационной иерархии постоянно наталкивается на неудачи, это побуждает некоторых молодых людей с высокоразвитыми интеллектуальными способностями и недостаточно развитым социальным интеллектом (под ним можно понимать все, что помогает в отношениях с другими людьми, – эмоциональность, контактность, понимание собеседника, эмпатийность, умение слушать, доверительность, готовность и умение «раскрыться» в беседе и т. д.) сделать вполне рациональный, на первый взгляд, выбор.

Выбор состоит в отторжении многого из того, что традиционно относится к социальной сфере, и в поглощенности новыми технологиями, в первую очередь связанными с применением компьютеров. Освоение многочисленных приложений информационных технологий воспринимается как определенный интеллектуальный вызов, на что расходуется немало времени и усилий. Эти труды рано или поздно начинают приносить определенный успех, более того, он может прогнозироваться, в отличие от проблематичных и негарантированных «успехов» во взаимоотношениях с другими людьми – крайне непредсказуемыми, если сравнивать их поведение с «поведением» компьютеров. Соответственно интересы перемещаются в ту область, которая дается легче и приводит к прогнозируемым позитивным результатам. В итоге чреватая возможными неудачами социальная сторона жизни начинает вызывать все меньше интереса, и на основе стремления к самоуважению и получению положительных эмоций формируется та или иная форма зависимости – в данном случае от компьютера.

В результате, зависимых от Интернета и непосредственно компьютера стало возможным разделить на три группы:

1-я: они оптимистичны, социально активны и позитивно настроены к другим

людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола, поддерживают нормальные отношения с родителями; компьютер для них – нечто вроде хобби: они могут интересоваться поиском в удаленных базах данных или, к примеру, играть в ролевые групповые игры, однако при этом они меньше, чем другие выделенные типы зависимых от компьютеров людей, самостоятельно программируют, в меньшей степени интересуются приложениями – такими, как компьютерная графика – или аппаратным обеспечением.

2-я: самая малочисленная группа, они владеют наиболее современными и дорогими компьютерами. Процесс программирования у них четко спланирован, программы пишутся ими для достижения нужного результата. Как правило, представители этой группы прекрасно учились или учатся, причем их не удовлетворяет стандартная программа обучения, и они посещают дополнительные учебные курсы. Для них характерна весьма строгая «рабочая этика»: например, неприемлем всякий род «компьютерного пиратства».

3-я: самая многочисленная группа. Для них программирование сродни интеллектуальному вызову и одновременно развлечению. Они пишут сверхсложные программы, зачастую даже не доводя их до конца и принимаясь за новые, более сложные. Представители этой группы с удовольствием занимаются отладкой программ; компьютерное пиратство и хакерство они приемлют, полагая их «честной игрой» против других программистов (разработчиков программ) и/или администраторов вычислительных систем. С формальной стороны уровень образования у них ниже, чем, скажем, у второй группы, – при этом они не только не отстают от имеющих более весомые дипломы коллег, но и зачастую превосходят их объемом знаний. Амбиций также немного: ни высокие должности, ни большие оклады не играют для них главенствующей роли. Таким образом, к социальным кри-

териям жизненного преуспевания они довольно равнодушны. Компьютер – своего рода партнер и друг, он зачастую одушевлен, с ним проще взаимодействовать, нежели с людьми.

В настоящее время могут быть выделены следующие направления исследований феноменов зависимостей от Интернета: анализ проявлений феноменов зависимости в конкретных видах опосредствованной применением Интернета деятельности, ста-

дии развития и модели Интернет-аддикции; выявление возможных корреляций или причинных связей данного феномена с другими психологическими параметрами или симптомами заболеваний. В настоящий момент предпринимаются интенсивные попытки установить – представляет ли собой Интернет-аддикция отдельный параметр, не зависимый от других психологических категорий. Но так это или нет – покажет время.