

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НАРУШЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Е.Н. Крюкова¹

Самарский институт НОУ ВПО
Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия
443071, г. Самара, ул. Промышленности, 317
E-mail: krukova.e.78@mail.ru

В статье представлен теоретический анализ понятия «интернет-зависимость». Под интернет-зависимостью понимается компульсивное желание войти в Интернет, находясь в off-line, и невозможность выйти из Интернета, находясь в on-line.

Ключевые слова: межличностные отношения, интернет-зависимость, симптомы интернет-зависимости, культура межличностного общения.

Основные разновидности деятельности, осуществляемой посредством Интернета, а именно общение, познание и игра (развлечение), обладают свойством захватывать человека целиком, не оставляя ему иной раз ни времени, ни сил на другие виды деятельности. В связи с этим в настоящее время интенсивно обсуждается феномен (или заболевание, или синдром) «(нарко)зависимости от Интернета», или «Интернет-аддикции» (Internet Addiction Disorder, или IAD) [2].

Первыми на практике столкнулись с интернет-зависимостью врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию онлайн. По мнению психиатров, Cyber Disorder (CD) в ближайшее время войдет в DSM-V на равных с другими нехимическими зависимостями (аддикциями) – гэмблингом, любовными, сексуальными аддикциями, аддикциями избегания, отношений, к трате денег и рабочего лиризма [3].

Описаны случаи, когда систематическое увлечение Интернетом продолжалось у отдельных людей по 18 и более часов в сутки, по 100 и более часов в неделю – впрочем, степень аддикции определяется, по словам К. Янг, не количеством проведенного в Интернете времени, а суммой потерь в реальной жизни [4].

Интернет-зависимость наносит ущерб таким существенным сторонам бытия, как участие в жизни собственной семьи, выполнение повседневных обязанностей, полноценный сон, чтение книг и периодики, просмотр телепередач, общение с друзьями, занятия спортом, хобби, социальные контакты (посещение концертов, хождение в гости и т.п.), половая жизнь, – эти 10 видов деятельности чаще всего называют сами аддикты [2].

При этом возникновение зависимости от Интернета не подчиняется закономерностям формирования зависимостей, выведенным на основании наблюдений за курильщиками, наркоманами, алкоголиками или патологическими игроками: если для формирования традиционных видов зависимостей требуются годы, то для интернет-зависимости этот срок резко сокращается: 25% опрошенных К. Янг аддиктов приобрели зависимость в течение полугодия после начала работы в Интернете, 58% – в течение второго полугодия, а 17% – вскоре по прошествии года. Кроме того, если долговременные последствия зависимости от алкоголя либо наркотиков хорошо изучены, то применительно к зависимости от Интернета отсутствует сама возможность долговременного наблюдения [2].

Проблема интернет-зависимости рассматривается в зарубежной психологии с 1994 года. Именно в этом году Кимберли Янг, профессор психологии Питсбургского университета в Бэтфорде (США), разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник и вскоре получила почти 500 ответов, из которых около 400 были отправлены, согласно выбранному критерию, аддиктами. В следующем году Айвен Голдберг предложил набор диагностических критериев интернет-зависимости, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм и не опирающийся на клинические материалы, что вызвало полное или частичное неприятие у ряда специалистов (М. Гриффитс, Дж. Грохол, Дж. Сулер и др.). В 1995-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по проблематике интернет-зависимости.

¹ Крюкова Евгения Николаевна, ст. преподаватель каф. психологии.

К концу 1998 г., как справедливо замечает К. Сурратт, интернет-зависимость оказалась фактически легализована – пусть не как клиническое направление в узком смысле слова, а как отрасль исследований и как сфера оказания людям психологической помощи. В 1998 г. вышла в свет первая монографическая публикация на эту тему, автором которой являлась Янг. Осенью 1999 г. появились монографии Дэвида Гринфилда и Карлы Сурратт. Обсуждение природы и масштабов феномена зависимости от Интернета продолжается сейчас как в форме профессиональных публикаций, так и в форме онлайн-дискуссий, например, с участием С. Кинга, К. Янг, М. Феничела, С. Стерна, Дж. Грохола и др. [7].

Впервые термин «интернет-зависимость» был предложен И. Гольдбергом в 1996 г. Под интернет-зависимостью 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. Диагностические критерии расстройства в целом соответствовали критериям DSM-IV для нехимических зависимостей: использование компьютера вызывает дистресс и наносит ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальному статусу.

Чаще всего интернет-зависимость понимается максимально широко, к ней относят не только зависимость от социальных применений Сети, то есть опосредствованного общения, но и:

1) зависимость от компьютера, то есть обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);

2) «информационную перегрузку», то есть компульсивную навигацию по сети, поиск в удаленных базах данных;

3) компульсивное применение Интернета, то есть патологическое пристрастие к опосредствованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;

4) зависимость от «киберсекса», то есть от порнографических сайтов в Интернете, от обсуждения сексуальной тематики в чатах или специальных телеконференциях «для взрослых»;

5) зависимость от «кибер-отношений», то есть от социальных применений Интернета: от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными [6].

Расширяя дефиниции интернет-аддикции К. Янг, Р. Дэвис (2001) 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, а также может быть реализована вне Интернета. Вторая форма представляет собой неспециализированное, многоцелевое избыточное пользование Интернетом и предполагает 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 [5].

Сейчас чаще употребляется термин «патологическое использование компьютера», а термин «интернет-зависимость» используется для обозначения патологического использования компьютера для вовлечения в социальные взаимодействия.

Доктор М. Орзак выделила психологические и физические симптомы, характерные для патологического использования компьютера. К психологическим симптомам М. Орзак отнесла следующие: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы таковы: 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, изменение режима сна [3].

Интересен тот факт, что для обозначения всех аспектов работы человека с компьютером и Интернетом широко используется термин «киберпространство», так как он отражает возможность восприятия компьютерных сетей как особого психологического «пространства». Людям, активно

работающим с компьютерами, пишущим электронные письма, играющим в игры, общающимся одновременно с людьми с разных континентов, трудно не представлять все это как особое «пространство», «мир», куда они попадают при помощи своего компьютера.

Вовлеченность в путешествие по Интернету с одного сайта на другой приводит к тому, что люди начинают воспринимать компьютеры как продолжение своей личности в этом «пространстве», отражающем их вкусы и интересы. Подобное состояние может настолько захватывать, что временами происходит растворение собственного «Я». Это открывает двери различным фантазиям и реакциям переноса, которые могут быть спроецированы на это пространство.

В этой связи интересно высказывание Дж. Сулера: «Киберпространство – один из способов изменения состояния сознания. Как и в измененном состоянии сознания вообще, киберпространство и все, что в нем происходит, кажется реальным – часто даже более реальным, чем действительность». Это утверждение позволяет провести параллель между интернет-зависимостью и зависимостями от химических веществ, изменяющих состояние сознания.

«Люди, общаясь в Интернете, регрессируют. Это очевидно», – так начинает свою статью о психологическом воздействии Интернета английский филолог К. Холланд [8].

Он прослеживает появление этих регрессий из реакций переноса на компьютер и бессознательных фантазий о силе, доминировании, сексе, нарциссическом любовании и родительской любви. Основой регрессии, по мнению Холланда, является тенденция людей к смешиванию понятий человека и машины. В Интернете люди бессознательно воспринимают машины как живых людей и в то же время общаются с людьми, как с чем-то меньшим, чем человек, в результате снятия запретов на сексуальное и агрессивное поведение.

«Пространство Интернета соединяет в себе высочайшие достижения человеческого интеллекта и наиболее примитивные инстинкты человеческой личности. Человек всегда искал новые способы самовыражения и общения с другими людьми, и в виртуальном мире он нашел одну из таких возможностей, где можно быть тем, кем хочется, и проявлять свои эмоции без контроля со стороны внешнего наблюдателя», – пишет Холланд.

Интересен взгляд на эту проблему Алексенко: «Для понимания сексуальной стороны Интернета необходимо проследить динамику отношений человека к компьютерам. До широкого распространения компьютеров у человека были лишь продолжения его тела – машина, лодка, пистолет. С появлением персональных компьютеров человек получил и продолжение своего разума. И здесь люди продолжили играть в старую игру – мой жесткий диск больше, мой процессор быстрее или новее и т.д. Мужчины и женщины воспринимают компьютеры по-разному. Женщины, в отличие от мужчин, как правило, воспринимают компьютеры просто как инструмент, подобно пылесосу или микроволновой печи.

Ситуация меняется при дополнении компьютера возможностью связи с другими компьютерами, соединенными в сеть. Здесь на первый план выходит непосредственное взаимодействие с личностями, обитающими в киберпространстве, что переключает отношение человек/компьютер на отношение человек/другие люди. В силу снижения контроля над поведением и анонимности мужчины и женщины могут реализовать практически любые свои фантазии, вплоть до представления себя личностью противоположного пола, в общении с другими людьми на серверах общего пользования» [1].

При этом интернет-зависимость как «почти любое человеческое увлечение в своих крайних формах позволяет говорить о развитии психологической (но, как правило, не физической) зависимости» [2].

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.

Интернет создает обстановку, которая позволяет отказаться от повседневных паттернов общения, что дает возможность студентам получать удовольствие и исследовать свои скрытые или подавляемые фантазии без страха быть наказанными. Анонимность способствует появлению альтернативных онлайн-персонажей, что может создавать иллюзию большего комфорта для общения в виртуальном мире, чем в реальности. Интернет-общение позволяет безопасно экспериментировать со своей идентичностью, что вызывает чувство контроля над содержанием подобных экспериментов.

Интернет-пространство не является «нормальной формой социализации» для студентов, поскольку имеет место явное нарушение основных характеристик коммуникации, прежде всего из-за отсутствия возможности построения реального образа партнера и бедности характера эмоциональных реакций в виртуальном общении. Смысл коммуникации переносится с ее содержания, эмоционального, социального, когнитивного, на ее форму, а именно: обмен

репликами в чатах, форумах и т.п., что свидетельствует о компенсаторном характере общения в интернет-пространстве. Большинство интернет-зависимых остаются в сети из-за общения ради общения. Интернет-зависимые студенты получают в Интернете социальное признание в различных формах, вероятно, не получаемое ими в реальной жизни, в своей студенческой группе, при взаимодействии с преподавателями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексенко Н.Н. Психологические аспекты поведения человека в киберпространстве // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2000. - № 3.
2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. - М.: Можайск-Терра, 2000.
3. Орзак М. Интернет-зависимость в медицинской парадигме // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. - М.: Акрополь, 2009. - С. 152-164.
4. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.
5. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. – 2001. – V. 17(2).
6. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996.
7. Grohol J. Internet Addiction guide. – <http://psychcentral.com/netaddiction>.
8. Holland K., Norman N. The Internet Regression // Psychoanalytic Studies e-journal, 1996.

Поступила в редакцию – 12/II/2012,
в окончательном варианте – 28/III/2012.

UDC 31

INTERNET DEPENDENCE AS ONE OF INDICATORS OF INFRINGEMENT OF INTERPERSONAL RELATIONS

E.N. Kryukova

Samara Institute of East economical and legal humanitarian Academy
317 Promyshlennosti st. Samara, 443071
E-mail: kryukova.e.78@mail.ru

In article the theoretical analysis of concept the Internet– dependence is presented. As Internet dependence it is understood compulsive desire to enter into the Internet, being in off-line, and impossibility to leave the Internet, being in on-line.

Key words: *interpersonal relations, Internet dependence, Internet dependence symptoms, culture of interpersonal dialogue.*

Original article submitted – 12/II/2012,
revision submitted – 28/III/2012.

Evgeniya N. Kryukova, Senior Lecturer, Dept. Psychologies.