

УДК 159.9:316.77  
ББК 88.53  
Л 68

**Ф.Г. Ловпаче**

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры философии, социологии и педагогики факультета управления Майкопского государственного технологического университета; E-mail: Fatima.lovpache@mail.ru*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО МИРА

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются социально-психологические процессы Интернет-зависимости. Особое внимание уделяется отношению подростков и молодых людей к проблемам Интернет-зависимости. Выделены симптомы и факторы Интернет-аддикции.

**Ключевые слова:** Интернет-зависимость, аддикция, гэмблинг, Интернет-аддикция, Интернет, виртуальность.

**F.G. Lovpache**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy, Sociology and Pedagogy of Faculty of Management, the Maykop State Technological University; E-mail: Fatima.lovpache@mail.ru*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INTERNET ADDICTION AS RELEVANT PROBLEM OF THE MODERN WORLD

**Abstract.** This paper discusses social and psychological processes of Internet dependence. Special attention is paid to the attitude of teenagers and young people to Internet dependence. Symptoms and factors of the Internet addiction are examined.

**Keywords:** Internet dependence, addiction, gambling, Internet addiction, Internet, virtuality.

Актуальность исследования психологических факторов, которые влияют на формирование Интернет-зависимости среди молодежи, определяется, во-первых, тем, что увеличивается число молодежи как пользователей Интернета. Во-вторых, процессы социального взаимодействия в настоящее время настолько усложнены, что это определяет актуальность анализа проблем социально-психологической адаптации, а также неопределенности для личности в обществе, которое стремительно развивается.

Интернет-общение становится удобным для того, чтобы изучить социально-психологические факторы в целом, в неопределенной среде; это обусловлено тем, что в настоящее время наблюдается неопределенность социальных норм, большое многообразие групп общения и различных видов деятельности во всемирной сети. Многие потребности человека, сознательные, а также и подсознательные, удовлетворяет Интернет. В нем человек может обнаружить все, что его увлекает, и все, чем интересуется.

Это является еще одной причиной, которая объясняет увлеченность Интернетом. Последние исследования дают возможность утверждать, что стратегия поведения современной молодежи в сложившихся трудных жизненных ситуациях – это уход в виртуальный мир, в мир фантазий.

Воздействие всемирной сети на жизнь человека с каждым разом увеличивается, выделяются психологические, социальные и культурные изменения в особенности личности, также формируются новые социальные группы (А.Е. Войскунский, К.S. Young, M.D. Griffiths, В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики). Всемирная сеть разнопланова и включает в себя разнообразные виды деятельности, которые отличаются по своим целям, мотивам и характеру (А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров) [1; 3].

Термин «Интернет-зависимость» был введен в обращение в 1994 году И. Голдбергом. Он сформулировал его как навязчивое влечение выйти во всемирную сеть и находиться там как можно дольше. Также он провел сравнение между такими типами зависимостей, как наркотическая, алкогольная и зависимость от азартных игр.

Можно выделить некоторые виды зависимости, которые зависят от разного рода направлений развития Интернета:

- информационная зависимость, когда происходит непрерывный поиск новой информации, причем без определенной цели;

- Интернет-зависимость от игр онлайн;

- зависимость от общения виртуального.

Можно выделить положительные стороны Интернет-общения, которые помогают обеспечить выполнение базовых потребностей человека. К ним относятся:

- познавательные потребности – происходит поиск новой информации, можно получить

- квалифицированное мнение эксперта, также повысить свою квалификацию;

- коммуникативные потребности – разного вида общение, например, дружеское, деловое и т.д.;

- потребности в саморазвитии включают самообразование, реализацию творческих способностей, также демонстрацию своих достижений;

- аффилиации – это новые знакомые, с которыми можно сотрудничать, единомышленники, партнеры.

Некоторые авторы утверждают, что люди, у которых имеются черты зависимого типа личности, попадают в группу риска. К этим чертам можно отнести: неготовность нести ответственность за принятое решение, неумение отказывать из-за страха, что люди отвернутся от него, несамостоятельность.

Разные виды деятельности, которые осуществляются с помощью Интернета, например, общение, игра, имеют такое свойство, как удерживать человека целиком, при этом не оставляя ему ни времени, ни сил на реальную жизнь. Находясь в сети, человек получает такую возможность почувствовать себя творцом, что может переиграть собственную жизнь и пересоздать окружающую действительность. У подростков знакомство с компьютером происходит обычно в школе или в компьютерном клубе. Почти все подростки проходят первую стадию естественной увлеченности, большинство из них в дальнейшем остаются обычными пользователями, но определенная часть, перейдя в категорию более широкого круга общения, редко имеет дружеские отношения и эмоциональную привязанность к людям, которые их окружают.

По мере того как развивается Интернет-зависимость, у подростка происходит действительная изоляция и отчуждение от окружающих его людей. В большей степени

молодые люди не могут отдавать себе отчет в том, что они чрезмерно увлеклись компьютерными играми и развлечениями. Главными инициаторами, которые обратились за помощью, обычно становятся родственники, заметившие появившиеся проблемы в учебе. Значительная часть молодых людей находится в разнообразных чатах и форумах неограниченное время, что, по мнению самих подростков, развивает мировоззрение и расширяет кругозор.

А.Е. Войскунский утверждает, что невозможно однозначно квалифицировать влияние на развитие личности информационных технологий как отрицательное или положительное, так как вместе с отрицательными преобразованиями личности есть возможность положительного развития определенных способностей. Он считает, что в связи «подросток-компьютер-Интернет» есть взаимосвязь, которая развивается в двух вариантах – это положительный и отрицательный. В случае отрицательного развития, то есть довольно-таки частом использовании Интернета и компьютерных систем, появляются признаки Интернет-зависимости. А это, в свою очередь, приводит к личностному изменению в целом [2].

К одним из критических периодов психического развития относят подростковый возраст. Протекающие изменения – такие, как психическая ломка, обуславливают его противоречивость и сложность. Как известно, самым главным и важным образованием в этом возрасте является активное становление самосознания. Главным признаком, который может охарактеризовать самосознание подростка, является чувство взрослости. Исходя из этого, мы можем сказать, что подросток ставит себя в положение взрослого в определенной системе реальных отношений.

Интернет-аддикция служит для формирования психологических

проблем: замещение реальной жизни на виртуальную, депрессии, которые переходят в хронические, конфликты в общении, проблемы с адаптацией в обществе, неумение контролировать время нахождения за компьютером, также возникновение ощущения дискомфорта при невозможности использовать Интернет. Подросток при использовании Интернета отдает предпочтение «поиску» вместо того, чтобы самому учиться и думать.

Можно выделить некоторые симптомы и проблемы, связанные с Интернет-зависимостью:

- трудность в принятии своего «Я» физического;
- определенные трудности коммуникации, проявление замкнутости;
- возникновение чувства одиночества;
- возможные психические расстройства, которые проявляются по отношению к себе, пренебрежительное отношение к своему внешнему виду, бессонница, сниженная физическая активность и т.д.;
- фрустрация и склонность к негативному отношению к окружающим;
- проблемы с самооценкой (она может быть завышена или занижена), также сложности с идентификацией личности.

Исследования вопросов о предрасположенности определенных психотипов к Интернет-зависимости привели к определенным выводам о том, что зачастую ими могут оказаться люди публичные, театральные, у которых можно наблюдать истероидные черты характера, которым обычно присущи эмоциональная тупость, незрелость духовная. Также у таких людей можно наблюдать стремление к тому, чтобы осуществить свои планы не воспитания особых способностей, которые имеются, а, используя все возможные средства для воздействия на окружающих, добиваться высокого положения среди окружающих.

К основным факторам обращения к Интернету можно отнести:

- анонимность взаимоотношений между участниками;

- возможность не раскрывать свои влечения, не рассказывать о своих страхах и комплексах;

- находиться в среде себе подобных;

- возможность участвовать в неформальных объединениях, различных собраниях, в том числе и в сети;

- возможность преодолеть свою неполноценность.

Находясь в сети, человек ощущает тягу к авантуре, ведет себя более уверенно, становится смелее, может приукрасить свои способности и возможности.

Многие исследователи отмечают неизученность того, какое влияние может оказывать ведение сетевых дневников на реальное общение, на самооценку самого человека, успешность в собственном понимании.

Можно выделить несколько категорий, к чему именно может пристраститься человек: во-первых, это виртуальные знакомства, во-вторых, это азартные игры и биржевые торги и самая популярная категория – компьютерные игры.

К. Янг выявил четыре симптома Интернет-зависимости:

- 1) желание проверить свою электронную почту становится навязчивым;

- 2) ожидание выхода в Интернет преследует постоянно;

- 3) склонность к работе и постоянный поиск информации в сети;

- 4) окружающие постоянно жалуются на то, что человек слишком много времени находится в сети;

- 5) возмущение окружающих тем, что много финансовых средств уходит на Интернет.

Среди психологов существует определенное мнение, что многие активные пользователи Интернета не входят в число Интернет-аддиктов, они используют Интернет для решения других зависимостей

и проблем, связанных с личной жизнью. Ученые дают определение Интернет-аддикции как независимой от формы активности патологическую зависимость от сети. За выражением зависимости от сети обычно скрываются либо психические отклонения, либо другие аддикции.

Люди, которые находятся в состоянии депрессии, а также те, у кого имеются проблемы с алкоголем и наркотиками, имеют тенденцию к Интернет-зависимости. Также можно выделить среди Интернет-зависимых людей значительное количество тех, кто довольно часто испытывает состояние тревоги в жизни и не может избавиться от этого.

Расстройства и проблемы с психикой в основном возникают из-за того, что человек начинает путать, где виртуальное, а где реальное, и в этом случае можно наблюдать проблемы, связанные с идентификацией. Если человек начнет втягиваться в эти игры, то со 100% уверенностью можно утверждать, что у него есть возможность получить какую-то форму нервного расстройства.

Всемирная сеть отличается тем, что там очень много компьютерных игр, которые находятся в режиме свободного доступа. Одной из самых распространенных форм Интернет-зависимости среди молодежи является геймерство, которое дает возможность идентифицировать себя с героями многих игр.

Человеку не всегда удается определить у себя признаки Интернет-зависимости, поэтому можно предложить ему самостоятельно проверить себя на существование проблем, которые могут быть связаны с постоянным или частым нахождением в социальных сетях, для этих целей можно использовать тест, который разработал и апробировал в 1994 году доктор, профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде Кимберли Янг.

Интернет-аддикция является феноменом поведенческого увлечения и эмоциональной зависимости от поведения определенной формы. Исходя из этого, мы можем выделить симптомы зависимости:

- увеличение времени, проведенное в сети;

- замещение реального общения и реальной жизни на Интернет-активность;

- изменение эмоционального фона вне сети – синдром отмены.

Существует мнение о том, что Интернет может иметь аддиктивный ресурс. К. Янг считает, что Интернет-зависимость можно определить тремя главными факторами:

1. Доступность разного рода порнографических изображений, также информации и интерактивных площадок.

2. Анонимность той информации, которую можно передать и лично контролировать ее.

3. Скрытые чувства, которые устанавливают на подсознательном уровне достаточно большую степень доверия к общению в сети.

Определить, что представляет собой Интернет-аддикция, в настоящее время сложно, так как нет единого мнения, также не выработаны диагностические критерии. Исходя из этого, разрабатывая тест на Интернет-зависимость, Янг делала упор на имеющиеся уже представления и методики диагностики склонности к азартным играм.

В своем исследовании мы использовали анкету, предложенную К. Янг. Целью нашего исследования стало выявить склонность студентов к Интернет-зависимости.

Респондентами стали студенты 1 курса технологического, лечебного факультетов Майкопского государственного технологического университета. В процессе анкетирования выяснилось, что у 31% учащихся есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Но это не

является тяжелой формой зависимости, однако необходимо обратить внимание на причины столь частого пользования Интернетом.

Среди опрошенных студентов не было выявлено лиц, у которых бы явно наблюдалась Интернет-зависимость.

Они находятся на начальном этапе Интернет-зависимости. В отдельных случаях они могут быть в сети больше необходимого, но они, несомненно, владеют всей ситуацией.

У большинства студентов (69%) Интернет не занимает много времени, предпочтение они отдают уже имеющимся контактам и отношениям. Исходя из этого, можно сказать, что Интернет не вызывает в их жизни каких-либо проблем и является лишь полезным.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что студенты технологического и лечебного факультета МГТУ являются средними пользователями Интернета. Можно сказать, что они затрачивают немного времени на общение в сети. Для этих людей Интернет является лишь источником необходимой информации, которую они используют для учебы, и не обращаются без особой причины. Но у определенной категории выявлен начальный уровень Интернет-ависимости. Причинами могут стать проблемы в общении, сложности с адаптацией с окружающими, так как это новый коллектив, в котором придется учиться, также есть некоторые проблемы в построении новых отношений. В виртуальном мире есть возможность уйти от этих трудностей. Интернет играет огромную роль в жизни человека и оказывает достаточно серьезное воздействие на психику и сознание. В психиатрии уже признан тот факт, что Интернет играет зомбирующую и оупляющую роль. Многие исследователи считают, что негативное влияние Интернета зависит от особенностей личности человека. Общаясь в сети,

люди, которые подвержены аддик- свою потребность в общении и чув-  
циям, таким образом, восполняют стве защищенности.

#### Примечания:

1. Griffiths M. Does Internet and computer «Addiction» exist? Some case study evidence // *CyberPsychology and Behavior*. 2000. Vol. 3(2). P. 211-218.

2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // *Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского*. М., 2000. С. 100-131.

3. Богданова О.А. Интернет-зависимость у детей и подростков // *Вестник Московского городского педагогического университета* 2014. № 1(27). С. 54-59.

4. Дрепа М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // *Знание. Понимание. Умение*. 2009. № 2. С. 189-193.

5. Рыбников В.Ю., Литвиненко О.В. Психологические особенности и механизмы Интернет-зависимости // *Вестник психотерапии*. 2006. № 19. С. 137-140.

6. Фаустова Э. Компьютер в жизни студента // *Высшее образование в России*. 2003. № 1. С. 87-90.

#### References:

1. Griffiths M. Does the Internet and computer “Addiction” exist? Some case study evidence // *CyberPsychology and Behavior*. 2000. Vol. 3 (2). P. 211-218.

2. Voiskunsky A.E. The phenomenon of Internet addiction // *Humanitarian research on the Internet / ed. by A.E. Voiskunsky*. M., 2000. P. 100-131.

3. Bogdanova O.A. Internet addiction of children and teenagers // *Bulletin of Pedagogical University of Moscow City*. 2014. No. 1 (27). P. 54-59.

4. Drepa M.I. Internet dependence as an object of scientific reflection in contemporary psychology // *Knowledge. Understanding. Ability*. 2009. No. 2. P. 189-193.

5. Rybnikov V.Yu., Litvinenko O.V. Psychological features and mechanisms of Internet addiction // *Bulletin of Psychotherapy*. 2006. No. 19. P. 137-140.

6. Faustova E. Computer in student’s life // *Higher education in Russia*. 2003. No. 1. P. 87-90.