

**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ  
И ПЕРЕГРУЗКА ИНФОРМАЦИЕЙ****Мертёхин А.А.**

*В данной статье рассматриваются особенности интернет-аддиктивного поведения, описываются причины и симптомы интернет-зависимости, а также идет речь об информационной перегрузке, анализируются её причины.*

**Ключевые слова:** зависимое поведение, интернет-зависимость, информационная перегрузка, нехимические аддикции.

В связи с возрастающей компьютеризацией и «Интернетизацией» российского общества появилась проблема патологического использования Интернет, за рубежом возникшая еще в конце 1980-х гг. Речь идет о так называемой Интернет-зависимости.

Последние два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета, как в профессиональной, так и обывательской жизни десятков миллионов людей. Через Интернет производятся покупки, происходит общение, получается актуальная информация обо всех аспектах жизни, реализуются сексуальные и игровые пристрастия, а также многое другое.

Интернет-аддикция – феномен психологической зависимости от сети Интернет, который проявляется в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети Интернет затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире.

В западной научной литературе этот феномен получил название Internet Addiction Disorder (IAD) – «Интернет-аддиктивное расстройство». Безусловно, стремительный рост числа активных пользователей ПК и доступность Интернет-услуг оказывают прямое влияние на степень распространённости этого вида поведенческой аддикции [6].

В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом» [6]. В некоторых психологических словарях Интернет-зависимость определяют как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненную неспособность вовремя отключиться от Интернета [2].

Первыми с Интернет-зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети онлайн.

Родоначальниками психологического изучения феномена зависимости от Интернета могут считаться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг. В 1994 году К. Янг разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник. В результате были получены почти 500 заполненных анкет, из которых около 400 были названы, согласно выбранному ею критерию, аддиктами. В середине 90-х гг. прошлого века для обозначения этого явления И. Гольдберг предложил термин «Интернет-аддикция» (современные синонимы: нетаголизм, виртуальная аддикция, Интернет-поведенческая зависимость, избыточное/патологическое использование Интернета и др.), а также набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета. Данный набор критериев построен на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга).

Также были выделены некоторые психологические и физические симптомы, характерные для Интернет-зависимости.

Первым психологическим симптомом является хорошее самочувствие или эйфория за компьютером. Вторым симптомом является невозможность остановиться. Третьим симптомом является увеличение количества времени, проводимого за компьютером. Четвертым – является пренебрежение семьей и друзьями. Пятым психологическим симптомом являются ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером. Шестым же выделяется ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности. И в завершении линейки симптомов находятся проблемы с работой или учебой.

Физическими симптомами выделяются: синдром карпального канала, сухость в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приемов пищи, а также пренебрежение личной гигиеной и расстройства сна, изменение режима сна.

Опасными сигналами (предвестниками Интернет-зависимости) являются:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

Признаками наступившей Интернет-аддикции являются следующие критерии:

- всепоглощенность Интернетом;
- потребность проводить в сети все больше и больше времени;
- повторные попытки уменьшить использование Интернета;
- при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;
- проблемы контроля времени;
- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
- ложь по поводу времени, проведенном в сети;
- изменение настроения посредством использования Интернета [4].

Существует пять основных типов Интернет-зависимости:

1. Обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности).

2. Компulsive навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных.

3. Патологическая привязанность к опосредованному Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам.

4. Зависимость от социальных применений Интернета, то есть от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может, в итоге, привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

5. Зависимость от «киберсекса», т.е. от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых» [4].

Известно, что среди Интернет-зависимых людей отмечается более высокий уровень аффективных с преобладанием депрессии и обсессивно-компульсивных расстройств. Корейские исследователи обнаружили у старших школьников с Интернет-аддикцией более частую депрессию с повышенным риском суицида. Изучая личностные особенности с помощью опросника Айзенка у Интернет-зависимых, ученые обнаружили, что интроверты и экстраверты используют разные ресурсы Интернета, при этом у мужчин экстраверсия положительно коррелирует с использованием Интернета «для развлечения»,

а нейротизм отрицательно связан с использованием информационных сайтов. У женщин экстраверсия негативно коррелировала, а нейротизм – положительно связан с использованием информационных ресурсов Интернета. Позже те же авторы установили, что для Интернет-аддиктов, преимущественно женского пола, характерно ощущение одиночества. Они стараются снизить это ощущение, проводя время за общением в чатах. Также выделяются следующие особенности личности Интернет-зависимых лиц: депрессия, одиночество, скромность и самолюбие. Обобщив результаты разных исследований, Н.В. Чудова приводит некоторый список черт Интернет-аддикта. Во-первых, выделяются сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела). Во-вторых, заметны сложности в непосредственном общении (замкнутость). В-третьих, реализуется склонность к интеллектуализации, а также чувство одиночества и недостатка взаимопонимания [3].

Феномен Интернет-аддикции представляет собой сборную групп разных поведенческих зависимостей (работогольную, общения, сексуальную, любовную, игровую и т.д.), где компьютер является не объектом, а лишь средством их реализации. Отсюда можно сделать вывод, что Интернет-зависимые пользуются сетью для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе); сексуального удовлетворения; возможности творения виртуального героя (создания нового «Я»), что вызывает определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих. Под социальной поддержкой имеется в виду не просто эмоциональная поддержка, но и ощущение принадлежности к определенной группе людей, установление полезных контактов.

Социальная поддержка в данном случае осуществляется через включение человека в некоторую социальную группу в Интернете. «Как любое общество, культура киберпространства обладает своим собственным набором ценностей, стандартов, языка, символов, к которому приспособляются отдельные пользователи» [4].

По мнению Янг, будучи включенными в виртуальную группу, Интернет-зависимые становятся способными принимать больший эмоциональный риск путем высказывания более противоречащих мнению других людей суждений [4]. То есть они оказываются способными отстаивать свою точку зрения, говорить «нет», в меньшей степени боясь оценки и отвержения окружающих, чем в реальной жизни. В киберпространстве можно выражать свое мнение без страха отвержения, конфронтации или осуждения, потому что другие люди являются менее достигаемыми, а также потому, что личность самого человека, выражающего таким образом свое мнение, может быть замаскирована.

В основном те, кто становятся Интернет-зависимыми, меняют свою личность. Это уже не та гармоничная личность, а личность уже аддиктивная. Во-первых, для аддиктов характерна смена аддиктивной реализации. Сегодня он – Интернет-зависимый, завтра – любовный аддикт, послезавтра – патологический игрок, а немного спустя он ушел в наркотики или алкоголизм. Во-вторых, опасность заключается в том, что очень часто, рано или поздно, аддиктивные личности становятся социально дезадаптированными [2].

Так, если сравнивать Интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то можно обнаружить достаточное количество общих черт. Большинство терапевтов уже сошлись во мнении, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом его собственной зависимости. Некоторые авторы считают, что существует, так называемый, зависимый тип личности, а те люди, которые имеют такие черты, попадают в группу риска. Этими авторами выделяются такие черты как: во-первых, крайняя несамостоятельность, ранимость критикой или неодобрением. Во-вторых, неумение отказать, сказать «нет» из-за страха быть отвергнутым другими людьми. Также к ним относят нежелание брать на себя ответственность и принимать решения, и, как следствие, сильное подчинение значимым людям. Все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения [4].

Интернет является привлекательным в качестве средства ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций. Особое значение здесь имеет чувство безопасности и сознание своей анонимности при осуществлении интеракций. Во-вторых, это возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью. И последний пункт – это неограниченный доступ к информации и, как следствие, информационная перегрузка.

Во второй половине XX в. с началом перехода развитых стран к информационному обществу стали проявляться негативные стороны этого процесса, а именно – информационная перегрузка. Также следует отметить то, как возросла скорость доступа к этой информации посредством сети Интернет. Сама же суть перегрузки информацией заключается в следующем: количество поступающей полезной информации превосходит возможности ее восприятия человеком, т.е. человек не способен справляться с информацией в огромных масштабах [5].

Огромное количество информации, производимой в Интернете, делает его главной причиной

информационной перегрузки. Интернет – это необходимый инструмент для поиска, но изобилие информации, которую вы находите, превосходит все ваши ожидания и запросы, и это скорее уменьшает эффективность поиска.

Основными причинами информационной перегрузки являются: стремительный рост новой информации, которая производится; простота дублирования и передачи данных через Интернет; увеличение доступных каналов входящей информации; большое количество исторических сведений; противоречия и неточности в имеющейся информации; низкое соотношение сигнал / шум; отсутствие метода сравнения и обработки различных видов информации; куски информации не связаны или не имеют общей структуры для выявления их отношений [6].

Современные средства получения информации позволяют уходить от решения личностных проблем, компенсировать личную и житейскую неустроенность. Компенсация происходит мнимая, что только усугубляет проблемы, решения которых пытается избежать человек. Ис с этой стороны информационная перегрузка становится явлением в психологическом смысле близким алкоголизму, наркомании и другим формам патологической зависимости.

Иногда, чтобы получить нужные и полезные сведения, необходимо перелопатить большой массив информации. В итоге факты накапливаются, но не усваиваются. Происходит перенасыщение лишней информацией.

Перегрузка информацией возникает не только из-за большого объема потока получаемой информации, но, может быть даже в большей мере, из-за его непредсказуемости. Если информация поступает не в ответ на запрос, а сама находит своего получателя, то, чаще всего, целевой потребитель оказывается не готов к ее восприятию. И информация не только оказывается не воспринятой, но и вносит существенный хаос в представления человека о мире. Именно хаос, отсутствие структуры и вызывает информационное переутомление и, как следствие, Интернет-зависимое поведение.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – № 1. – С. 8–15.
2. Чудова И.В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» // Психологический журнал. – 2002. – Т. 22. – № 1. – С. 113–117.
3. Чудова Н.В., Евлампиева М.А., Рахимова Н.А. Психологические особенности коммуникативного пространства Интернета // Медиапсихология. – М., 2001.

4. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.
5. Castells M. The Rise of the Network Society // The Information Age: Economy, Society and Culture. – Cambridge, MA; Oxford, UK: Blackwell, 2004. – Vol. I. – P. 1–27.
6. Castells M. (as chief editor). The network society. – Cheltenham; Northampton Edward Elgar, 2004. – 464 p.
7. Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? // Psychologist. – 1999. – V. 12. – № 5. – P. 246–250.