

ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Мертёхин А.А.

Эта статья посвящена проблеме интернет-зависимости. В статье рассматриваются психологические характеристики интернет зависимого поведения. Также рассматриваются известные подходы к исследованию критериев, характеризующих это явление.

Ключевые слова: интернет-зависимость, аддиктивное поведение, не химическая зависимость.

Интернет предоставляет множество возможностей в области труда, образования, коммуникации. Тем не менее есть те, которые выходят за пределы нормального времяпрепровождения и имеют свойства аддиктивного поведения, теряя связь с реальной жизнью. Критерии зависимого поведения могут применяться и к игромании и навязчивым покупкам, но общими характеристиками этих видов аддиктивного поведения являются потеря контроля, навязчивый поиск ощущений и удовольствия. Для интернет-зависимости существуют такие критерии, как количество и сложность пристрастия к Интернету, коммуникативная наркомания, сексуальная патология. До сих пор большее количество дискуссионных форумов и статей на эту тему, были прерогативой Соединенных Штатов и Канады, в силу исторического развития Интернета. Опыт учителей, врачей, подтверждает мнение о существовании данного вида аддиктивного поведения, цель которого Интернет. Важными задачами современности являются восстановление здоровых отношений в сети Интернет и более тесная интеграция виртуальной реальности в повседневной жизни.

Интернет сочетает в себе преимущества простоты общения без границ и пределов, удобство работы, качество, точность и своевременность исследования информационных ресурсов, а также является интерактивной игровой площадкой и беспрецедентным с точки зрения доступности способом работы с информацией. Возникает достаточно интересный вопрос. Есть ли взаимодополняемость между двумя мирами, в особенности, если виртуальный мир не будет заменять собой реальный и, на самом деле, будет являться более доступным, в котором легче жить и взаимодействовать, чем в реальном мире? Как сказал J.G. Ballard: «Это самое большое событие в эволюции человечества. Впервые человечество

сможет отрицать реальность и заменить ее предпочтительным взглядом».

В зарубежных исследованиях говорится о все большем и большем количестве интернет-аддиктов – тех, кто привык к связи и коммуникации, о таких наркоманах виртуальной реальности, кто проводит много часов в режиме онлайн, чтобы посетить и находиться как можно дольше в виртуальном сообществе, идеализированном выражении глобальной деревни Маршалла Маклюэна.

С точки зрения текущей классификации, данные нехимические аддикции, сексуальная зависимость, игромания, компульсивные покупки плохо определены. Они находятся в суб-классах, таких как «расстройства контроля над побуждениями» или «другие расстройства привычек и импульсов» [4].

Отто Фенихель (1949) первый поднял вопрос о «наркомании без наркотиков». С тех пор некоторые авторы рассматривали эту тему, но большинство авторов предпочитают сохранять данный термин как зависимость от пристрастия к различным психоактивным веществам – Уолкер (1989), Рахлин (1990).

Для некоторых авторов подобные критерии могут быть применены к расстройствам пищевого поведения – Лейси (1993), патологических игроманов – Valleur Гриффитс (1991, 1997).

В настоящее время концепция Интернет-зависимости подразумевает наличие нескольких DSM-IV критериев зависимости и признается многими учеными (Brenner, 1996; Griffiths, 1997; Шерпер, 1996; Velea, 1997; Young, 1996).

Интернет-аддикты – люди, которые не в силах заполнить пустоту идентификации, сталкиваются с трудностями, часто мнимыми. Они считают, что можно выиграть или проиграть, что неизбежно приведет к ситуации разочарования, тревожным явлениям, поведенческим расстройствам. Он ищет

убежище, бегство от реальности. Группа киберрадикалов пытается отыскать подходящую эмоциональную среду, и в этом случае космические темы, эротические и чувственные имеют первостепенное значение.

Для этих людей замена реального виртуальным является единственным возможным способом жить. По мнению американского психиатра И.К. Голдберга, склонность к Интернету, может определить отказ или уклонение от других проблем повседневной жизни.

Аддиктивное поведение, отражающее социально-эмоциональную незрелость, определяет невозможность построения истинно утвердившейся психосоциальной идентичности. Ситуация усиливается существованием чувства непризнания. Также у них есть чувство одиночества, изолированности [1].

Чрезмерное стремление к поддержке приводит к покорному поведению и страху изолирования, которое появляется в начале взрослой жизни и присутствует в различных контекстах, о чем свидетельствует, по меньшей мере, несколько событий, таких как:

- 1) имеются проблемы принятия решений в повседневной жизни;
- 2) необходимость другим людям брать на себя ответственность в самых важных областях жизни;
- 3) испытывает трудности в выражении несогласия с другими из-за страха потерять их поддержку и одобрение;
- 4) чрезмерные действия, чтобы получить заботу и поддержку других, вплоть до добровольного выбора делать неприятные вещи;
- 5) чувствует себя неудобно или беспомощным, когда из-за преувеличенных страхов не в состоянии справиться с проблемами повседневной жизни;
- 6) когда близкие отношения заканчиваются, срочно ищет другие отношения, которые могут обеспечить уход и поддержку, которые так нужны;
- 7) наиболее сильно заботит страх быть предоставленными самим себе.

Появление этого нового виртуального мира не только отражает глубокий кризис представлений личности, но оно также влияет на образ самого себя, изменяет экзистенциально-смысловые цели. Виртуальное пространство приносит с собой стресс. Интернет предлагает все достопримечательности мира гладкими, идеально отполированными, идеализированными, т. е. характеризуется стабильной защитной обстановкой. Тем не менее эта среда постоянно находится в движении энтропийного источника динамики и мобилизации.

Аддиктивное поведение как объект взаимодействия с Интернетом часто сопровождается одним или несколькими другими линиями, в полной или частичной форме [1]. Это может быть одним из объяснений столь продолжительного времяпрепровождения в сети. По словам доктора Джеффри Голдсмит, люди, ко-

торые имеют трудности в общении в реальной жизни с другими, наиболее вероятно становятся зависимыми от возможности связи, предлагаемые Web [2].

Большое количество серферов интернет-аддиктов отвечают критериям для их включения в категорию патологических игроков. Некоторые из этих символов имеют свойства аддиктивного поведения: жадность, крайнее удовольствие от акта зависимости, повторения и, особенно, потери контроля. При условии, что DSM-IV характеризуется заботой об игре, тенденция к увеличению продолжительности, неспособность остановить зависимого поведения, неспособность сопротивляться импульсам.

В настоящее время существует около 500 сайтов в интернете для онлайн-игр. Во Франции два веб-сайта предлагают виртуальные игры, склонных к развитию наркомании.

Компульсивное поведение покупки является постоянным или периодическим, характеризуется непреодолимым желанием покупать, создание напряженного поведения и его разрешение в процессе покупки. Что является более или менее специфическим для такого рода поведения, так это акт покупки от простого владения объектом.

Начиная с семидесятых годов североамериканские исследователи обратили пристальное внимание на виртуальный мир, предлагаемый компьютером.

Обследования опубликованы преподавателями университетов США, взяты из реальных случаев, отвечающих всем критериям классификации зависимостей. Таким образом, ассоциация помогает интернет-аддиктам. Американский психиатр И.К. Голдберг выкладывает на своей информационной странице в сети типичные критерии нарушений Интернет-зависимость (IAD), которые созданы по образцу критериев в DSM-IV. Зависимость определяется тремя (или более) из следующих критериев в течение минимум 12 месяцев [3].

Критерии для диагностики интернет-зависимости (адаптированный DSM – IV).

1. Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения (иногда чувство удовольствия от общения в сети граничит с эйфорией), заметно возрастает.
2. Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.

Комментарий: первый и второй пункт отражают возникновение такого феномена, как толерантность. Похожие признаки можно наблюдать у курящих людей, алкоголиков и наркоманов, когда для получения удовольствия необходимо постоянно увеличивать дозировку. В данном случае «дозировкой» является количество времени, затраченного на пребывание в виртуальном мире.

1. Пользователь совершает попытки отказаться от Интернета или хотя бы меньше проводить в нем меньше времени
2. Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернете, приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в течении от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами:
 - эмоциональное и двигательное возбуждение;
 - тревога;
 - навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете;
 - фантазии и мечты об Интернете;
 - произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

Комментарий: такие эмоциональные изменения, происходящие с человеком, пытающимся отказаться или сократить время пребывания в сети, указывают на его психологическую зависимость от сети Интернет и на языке психиатрии называются «синдром отказа» или «абстинентный синдром». В данном случае он сильно отличается от «абстинентного синдрома» курильщиков, наркоманов, алкоголиков и перебедающих людей, т. к. у них развивается не только психологическая, но и физическая зависимость к вредным веществам и их отмена переживается намного тяжелее. Преимущество Интернет-зависимости в отсутствии физиологического компонента. Синдром отмены вызывает у пользователя снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности.

1. Использование Интернета позволяет избежать «синдрома отказа».
2. Интернет часто используется в течение большого количества времени или чаще, чем было задумано.
3. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернета.
4. Использование Интернета продолжается, несмотря на знание об имеющихся или постоянных физических, психологических, социальных, профессиональных проблемах, которые вызываются использованием Интернета (недосыпание, семейные (супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями, или чувство оставленности значимыми другими).

Основные шесть типов интернет-зависимости следующие.

1. Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.

2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
5. Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет, когда больной может провести перед экраном весь день, не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.
6. Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Качественный анализ показал, что главенствующим фактором, благодаря которому все эти явления получили широкое распространение, является анонимность личности в Сети. Особенно анонимность увязана с четырьмя главными расстройствами:

- 1) усиление различных отклонений от нормы, ложь и даже совершение криминальных действий типа просмотра и скачивания непристойных или же вовсе запрещенных картинок (детская порнография), которые широко распространены на многих сайтах. Важно, чтобы люди, которые развлекаются просмотром подобных изображений, тем самым удовлетворяя свои сексуальные фантазии, не пытались контактировать с детьми в реальной жизни. Такое поведение очень часто начинается как любопытство и заканчивается как влечение. В таких случаях показана психотерапия, направленная на нормализацию сексуальных влечений с целью уменьшения потенциального риска;
- 2) виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортней, чем в реальной жизни, создает угрозу для успешности реальной жизни. В подобных случаях используется персональная психотерапия, целью которой является уменьшение желания сбежать из реального мира;
- 3) интерактивные компоненты сети облегчают создание кибер-зависимости, которая негативно влияет на внутрисемейные отношения и стабильность семьи как таковой, что в первую очередь ведет к отдалению людей в реальной жизни и к разводу. В этом случае применяется индивидуальная и семейная терапия, в процессе которой супруги работают вместе над примирением и воссозданием семьи после измен в сети;
- 4) возможность создания альтернативных онлайн персонажей в зависимости от настроения и желания самого пользователя, что создает

возможность уйти от реального мира с его эмоциональными проблемами (например, стресс, депрессия, беспокойство), или же от простых жизненных сложностей (обилие работы, проблемы в учебе, внезапная безработица, расстройств в семье). Мгновенное бегство в фантастический мир Интернет служит поддержкой для привыкания, за которым следует ухудшение настроения и психологические разногласия, которые лечатся психотерапией и, в случае необходимости, фармакологическим вмешательством.

Американское психологическое общество, представило исследование, проведенное Кимберли Янг, Университет Питтсбурга, Брэдфорд, в котором было отмечено, что были выявлены 396 мужчин и женщин, которые подключаются через Интернет в среднем 38 часов в неделю. В статье представлен вывод о существовании реальной зависимости, которые могут разрушить личные отношения и работу этих навязчивых пользователей, ведущих к потере рабочих мест и их социально-профессиональный отрыв. У большого числа пользователей сети есть все критерии DSM-IV, применимые к алкоголикам и наркоманам. После сбора анамнеза можно выделить три преобладающих аспекта:

- идея сообщества – для удовлетворения «друзей» онлайн;
- фантазия – принятие новой личности и сексуальные фантазии;
- мощь – мгновенный доступ к информации и новым людям.

В заключение мы можем считать, что, если клиническая реабилитация наркомании является общепринятым явлением, то новые пристрастия – игромания, патологическая сексуальности, навязчивый шопинг – все еще находятся в процессе принятия научным сообществом. Основная трудность проявляется

в установлении обоснованных критериев определения. В настоящее время в классификации (DSM-IV) эти линии находятся в категории «расстройства импульсного контроля», которая может также включать понятие «Интернет-зависимость». Последняя мало известна в профессиональных кругах. Тем не менее интернет-вектор культурной революции поможет нам стать более эффективными по отношению к качеству и своевременности информации. Студенты, преподаватели имеют возможность общаться и быть в курсе научного прогресса. Интернет предоставляет огромные базы данных, огромное количество сайтов, представляет университеты и клубы по интересам.

Интернет в настоящее время является частью реальности, будущее развитие «информационной магистрали» будет очень мощным инструментом на службе человечества.

Реальное и виртуальное пространство не неразделимы и они дополняют и поясняют друг друга. Человечество должно стремиться принимать во внимание необходимость в изменении его отношения к реальному и виртуальному. Мир реальности по определению является закрытым, а виртуальный мир движется к бесконечности, в связи с воображением.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bailly D., Venisse J.-L. Dependance et conduites de dependance. – 1994. – P. 105–111.
2. Bergeret J. Les conduites addictives // Approche clinique et therapeutique. – 1991. – P. 83–86.
3. Cyberaddiction: Nouvelle “toxicomanie sans drogues” // Consulté le. – 15 octobre 2011.
4. Goddard M., Goddard P. Internet et la medecine. – 1997. – P. 51–54.
5. Internetaddiction: Symptômes psychologiques // Consulté le. – 15 octobre 2011.