

ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

С. С. Абрамова

Специалисты в области профилактики зависимостей отмечают тот факт, что злоупотребление интернетом ведет к социальной изоляции, увеличивающейся депрессии, иногда даже распаду семьи, неудачам в учебе, финансовому неблагополучию, потере работы и др. неблагоприятным последствиям.

Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, т.е. расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии.

Первые исследования проблемы интернет-зависимости были проведены в начале 90-х годов. Так в 1994 году психиатр Кимберли Янг провела в сети интернет исследование, направленное на выявление данной проблемы. Оказалось, что распространённость этого расстройства сходна с распространённостью патологической азартности и затрагивает от 1 до 5 % пользователей интернета.

Интернет-зависимость, (интернет-аддикция) определяется в Википедии как «психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета» [1]. Термин "интернет-аддикция" (от англ. "addiction" – зависимость) был заимствован из психиатрии для облегчения идентификации проблемы интернета путем ассоциации ее с характерными социальными и психологическими проблемами. Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. В. Голованевская отмечает следующее: “Создается субъективное впечатление, что таким образом, обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций, используя разные варианты аддиктивной реализации” [2].

Доктор М. Орзак выделяет некоторые психологические и физиологические симптомы, характерные для интернет-зависимости. Физиологи-

ческие симптомы: 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, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна, изменение режима сна. Психологические симптомы: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, невозможность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями (резкая самоизоляция), ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером, ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности, проблемы с работой или учебой.

Выделяют ряд типов интернет-зависимости, а именно:

- навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по всемирной паутине, поиск информации;
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам;
- большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети;
- игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети;
- навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах;
- киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов.

Для выявления проблемы интернет-зависимости среди студенческой молодежи нами было проведено исследование, объектом которого выступили студенты, проживающие в общежитии №3 БГУ. Методика проведения исследования основывалась на опросе 100 человек, отобранных случайным образом. Для этой цели был использован тест-опросник, разработанный психиатром Кимберли Янг. Результаты исследования показали относительно невысокий уровень интернет-зависимости среди современной молодежи. Только 8% респондентов оказались интернет-аддиктами. Однако настораживает тот факт, что данный показатель выше полученного К. Янг результата (от 1 до 5%). Учитывая возраст участников и время проведения обоих исследований, можно выявить две тенденции: во-первых, интернет-аддикции в большей степени подвержена молодежь, поскольку респондентами К. Янг были пользователи интернета в возрасте от 12 до 47 лет, а в нашем случае – от 17 до 22, во-вторых, количество интернет-зависимых людей увеличивается.

В современном информационно-технологичном обществе интернет выступает не только как фактор социализации, но и как феномен культуры, который при всех его полезных качествах проявляется и в нега-

тивном плане. По словам А.В. Чистякова: "Глубина проникновения виртуальности в социальную и индивидуальную жизнь позволяет говорить о «виртуализации» общества" [3, с. 113]. Обилие информации в интернет пространстве (зачастую, как известно, ложной и низкокачественной – например спам) способствует распространению массовой культуры – актуальной проблемы развития современного общества. Являясь одним из видов СМИ, интернет, соответственно, выступает как источник продуктов массовой культуры. По словам Зориной И.В., психологи говорят "о клишировании сознания под воздействием новых средств информации" [4, с. 27]. Злоупотребление интернетом ведет к замещению реальной действительности виртуальной, которая в случае интернет-аддиктов не представляет собой полноценную культурную среду. Так, К. Янг выяснила, что зависимые люди чаще всего используют чаты (37%), MUDs (28%), телеконференции (15%), E-mail (13%), WWW (7%), информационные протоколы (ftp, gopher) (2%), т.е. большая их часть пользуется сервисами, связанными с общением. Во-вторых, в современном обществе из-за преобладания технологичности коммуникативной культурной среды проявляется тенденция ее дегуманизации. Эту проблему отмечал Э. Фромм, указывая на опасность нарастания тенденции некрофилии в отношении человека к жизни. Некрофилия у Фромма в широком понимании – это любовь к неодушевленному, неживому взамен отношения к другим людям и к миру как к живому пространству. Действительно, предпочтение современного человека общению посредством компьютера в виртуальном пространстве живому личному общению с реальными людьми наглядно демонстрирует эту тенденцию.

Безусловно, в современных условиях отказ от интернета не возможен, тем более в отношении интернет-зависимых людей, о чем И.В. Зорина пишет следующее: "К особенностям ситуации, связанной с поведением подростков, попавших в компьютерную зависимость, можно отнести то, что запретительные меры, с одной стороны, могут вызвать у ребенка ярость и повышенную агрессию, с другой – привести из-за «детской обиды» к самоубийству"[4, с. 25]. Резкий отказ от интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение, сама же интернет-зависимость вызывает ряд психологических и физиологических проблем.

Результаты анализа проблемы, а также проведенное собственное исследование, позволяют сформулировать следующие практические рекомендации.

Целесообразно разработать специальную памятку для педагогов и родителей содержащую индикаторы внешних психофизиологических проявлений интернет-аддикции.

В домашних условиях молодые люди – активные пользователи интернета должны контролироваться родителями или другими членами семьи на предмет количества проведенного в сети времени, эмоционального и психического состояния.

Самый простой и эффективный способ преодоления зависимости – замещение: общение с живой природой, хобби, здоровый образ жизни, творческие прикладные увлечения, как правило, выводят человека из зависимости. В условиях интернет-зависимости важную роль играют близкие люди: друзья и члены семьи, способные плавно вывести человека на позитивное общение, оказать поддержку.

Литература

1. Интернет-адрес: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость>.
2. Голованевская В. Особенности Я-концепции как фактор формирования аддиктивного поведения./ Интернет-адрес: http://flogiston.ru/articles/netpsy/int_addiction.
3. Чистяков А. В. Социализация личности в обществе Интернет-коммуникаций. Ростов-на-Дону: Наука. 2006.
4. Зорина И. В. Негативное влияние Интернета на подростков – пути решения проблемы / Под научн. ред. А. С. Бурмистровой. М.: НИИРПО. 2008.
5. Харитонов А. Основные направления изменения личности современного человека в условиях информационного общества. Интернет-адрес: [/http://flogiston.ru/articles/netpsy/personaliti_changing](http://flogiston.ru/articles/netpsy/personaliti_changing).
6. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С. 24-29.