

## Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Природа Интернет-зависимости .....</b>	<b>6</b>
1.1. Особенности Интернет-зависимости как разновидности аддиктивного поведения .....	6
1.2. Социальные и психологические характеристики Интернет-зависимости .....	15
1.3. Профилактические программы зависимого поведения .....	35
1.4. Выводы по теории Интернет-зависимости .....	39
<b>Глава 2. Практическое исследование Интернет-зависимости.....</b>	<b>41</b>
2.1. Программа исследования. ....	41
2.2. Обоснование методов исследования.....	42
2.3. Обработка и интерпретации практического исследования .....	44
2.4. Выводы по исследованию .....	56
<b>Заключение.....</b>	<b>59</b>
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>62</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>68</b>

## Введение

Актуальность темы исследования исходит из того, что последние два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета как в профессиональной, так и обыденной жизни десятков миллионов людей. Через Интернет делаются покупки, происходит общение, берется информация обо всех аспектах жизни, реализуются сексуальные и игровые пристрастия и многое другое.

Информатизация и компьютеризация современного общества приобретает все более глобальные масштабы. По данным проекта «Интернет в России / Россия в Интернете», проводимого фондом «Общественное мнение», по количеству пользователей Интернета Россия обгоняет Австралию, Испанию, Италию, Францию, Великобританию и Бразилию, и занимает третье место в мире. В период с 2002 по 2009 годы число интернет-пользователей в России выросло с 8% (8,7 млн. человек) до 36% (42 млн. человек), а уровень суточной аудитории – с 2,1 до 23,9 млн. человек. Таким образом, каждый третий житель России является пользователем Интернета, а каждый седьмой – посещает Интернет ежедневно.

По мнению ряда психологов, нет такого аспекта в жизни, который не затронул бы Интернет. Все это привело к тому, что для общества стала актуальной проблема патологического использования Интернет, за рубежом, обозначенная еще в конце 80-х гг. В середине 90-х гг. прошлого века для обозначения этого явления И.Голдберг (1996) 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, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга). Согласно западным источникам, распространенность этого расстройства

составляет от 1 до 5 % населения; в России также отмечается неуклонный рост «нетаголиков» (этот термин ввёл С.Войкунский в 2004 году).

Увеличение количества пользователей Интернета, разработка новых скоростных программ виртуального общения с одной стороны; и отсутствие комплексных профилактических мероприятий с другой - привело к стремительному росту числа интернет-зависимых пользователей.

В России проблема интернет-зависимости начала изучаться только в последнее десятилетие. А. Е. Войкунским были разработаны критерии данной зависимости. В. Д. Менделевич выделил типы интернет-зависимых личностей. В. А. Лоскутовой были изучены культуральные особенности у пользователей русскоязычного Интернета. А.Е. Жичкиной, А. Ю. Егоровым, Н. А. Кузнецовой, Е. А. Петровой, И. В. Чудовой были исследованы особенности личности интернет-зависимых пользователей.

Новые электронные технологии - современный универсальный и многофункциональный инструмент развития человека и общества в глобализированном мире. Из технической диковинки Интернет быстро превратился в повседневное информационное средство, предоставляющее любому потенциальному пользователю огромные массивы данных на любой вкус. Рассматривать этот процесс исключительно в ракурсе однозначно положительной направленности технологического прогресса уже не представляется возможным.

**Цель исследования:** охарактеризовать специфику психолого-социальной профилактики интернет зависимости

**Задачи исследования:**

1. Изучить различные подходы к проблеме интернет-зависимости на основе теоретического анализа работ отечественных и зарубежных психологов.
2. Провести анализ личностных характеристик лиц, склонных к интернет-зависимости.

3. На основе выявленных у испытуемых проблемных зон, связанных в Интернет-зависимостью, разработать на основе рекомендации по проведению профилактики

**Объект исследования:** пользователи Интернета, Интернет-зависимые.

**Предмет исследования:** факторы склонности к Интернет-зависимости.

**Гипотеза исследования:** в группу риска Интернет-зависимых могут входить люди с преобладающей поведенческой стратегией избегания, и слабыми поведенческими ресурсами. Эффективная работа по профилактике Интернет-зависимости может быть осуществлена с учетом: знания психологических особенностей подростков, склонных к Интернет-аддикции; разработки и реализации на этой основе программы по формированию конструктивных ресурсов и моделей здорового преодолевающего поведения в стрессогенных ситуациях; формирования самоконтроля за своим поведением в Интернет

**Экспериментальная база и выборка.** Настоящее исследование проводилось непосредственно.

Число респондентов – 20, возраст – от 25 до 55 лет, студенты-заочники СПбГИПСР, 5 курс.

**Методы исследования:**

1) опрос (анкетирование).

2) психодиагностики (тестирование).

Для диагностики интернет-зависимости и выявления социально-демографических особенностей личности респондентов тест на Интернет-зависимость С.А.Кулакова. Используются также материалы из опросника «Поведение в Интернете», разработанного А. Е. Жичкиной. При проводимом исследовании отдельные вопросы модифицировались или вообще исключались, учитывая возраст респондентов.

## **Глава 1. Природа Интернет-зависимости**

### **1.1. Особенности Интернет-зависимости как разновидности аддиктивного поведения**

**Аддиктивное (зависимое) поведение** связано желанием человека уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания. Мало, кто задумывается над тем, что проблема психологической зависимости сегодня оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством затруднений. Зависимость в широком смысле слова – это та или иная форма рабства, ограничивающая возможности человека и умоляющая его способность к саморазвитию. Любая из известных зависимостей, будь то тяжелейшая наркомания или патологическая ревность оказывается главной преградой на пути человека к полноте самореализации, в просторечии именуемой счастьем. Зависимости – это психологические причины всевозможных катастроф и раздоров, разрушений и заболеваний.

Психологическую зависимость нередко считают уделом слабых и неудачников, выросших в неблагополучных семьях. Как утверждают специалисты, всякий здоровый, нормальный человек постоянно балансирует на грани той или иной зависимости, которую окружающие до поры до времени воспринимают как невинное хобби. [7]

Большинство взрослых людей в не зависимости от их этнической принадлежности, профессионального статуса и благосостояния имеют травмирующий опыт тяготящей зависимости. Можно определить еще жестче: вряд ли сегодня можно отыскать человека, действительно лично – свободного от спутывающих его уз тех или иных зависимостей. Даже если человек не употребляет наркотики и не разрушает организм чрезмерными алкогольными возлияниями, он всё равно тем или иным способом находит для себя лазейку в круговороте повседневности – то и дело выскакивает в

некое параллельное райское состояние, даже если поводом для такого временного атлета оказывается ненаркотический фактор, будь то азартная игра или будоражающий нервы близостью смерти экстрим.

Аддикция – это не совершенный способ приспособления к невыносимо сложным условиям деятельности и общения. Аддикция может рассматриваться как попытка бегства из реальности в некое соседнее смысловое пространство, в котором можно отдохнуть, порадоваться, собраться силами для того, чтобы после вновь возвратиться в небезопасную ситуацию реальной жизни.

Проявление психологической зависимости, формирующиеся в детстве, во многом определяет весь жизненный путь человека. И может служить невидимым двигателем поступков и выбора.

Для зависимого человека, с одной стороны, характерна низкая переносимость напряжения и стрессовых ситуаций, с другой стороны, он может сутками выносить любое напряжение и стресс, если они необходимы для реализации зависимого поведения. Человек всё время балансирует между стремлением к доминированию в силу жесткости отстаивания своих интересов и непризнанностью со стороны окружающих, что приводит к большому количеству конфликтов. Уход в «Другие миры» используется человеком в качестве иллюзорного способа решения конфликтов, с которыми ему приходится сталкиваться в реальной жизни. Зависимая личность предпочитает избегание проблем как главный способ их преодоления. Человек не может существовать без своего пристрастия, оно заменяет ему всё - друзей, реальные эмоции, становится центром его существования. [11]

Пристрастия поглощают личность целиком, занимает все мысли, время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что он уже не может адаптироваться к жизни и заниматься чем-то другим, получать удовольствие каким-либо иным способом. Мир реальной жизни оказывается для него закрытым.

Зависимость сама по себе делает человека более поверхностным в оценках и суждениях. Он начинает оценивать внешние признаки состояния окружающих, а не их внутреннюю суть. Оценка формы поведения начинает превалировать над оценкой содержания и реального анализа общения. Человек как бы надевает специальные фильтрующие очки, которые сужают поля зрения и позволяют ему видеть в людях лишь то, что важно для обслуживания его зависимости.

Зависимое поведение молодежи проявляется в таких формах, как неуправляемая ложь и воровство, неуправляемая страсть к компьютерным и азартным играм, уход от реальной жизни в культовые процессы, неуправляемое употребление психоактивных веществ. У всех субъектов зависимого поведения есть нечто общее: субъектом поведения в специфической ситуации управляет объект влечения, поэтому, манипулируя объектом зависимости, можно манипулировать субъектом; взаимодействуя с объектом влечения, воспринимается субъектом поведения как единственный способ достижения максимально комфортного состояния; влечение к объекту является настолько сильным, что преодолеть его очень трудно или невозможно. Симптомами зависимого поведения является неуправляемая страсть, отсутствие саморегуляции и самодисциплины специфической ситуации. [21]

Источником формирования зависимого поведения является влечение к какому-либо объекту, обладающему особой привлекательностью для человека. По мере развития отношений с объектом, влечение возрастает и становится непреодолимым, что выражается в потере контроля над поведением. Объект зависимости, с одной стороны, является средством удовлетворения потребности, а с другой стороны – ведущим мотивом деятельности.

Корни зависимого поведения лежат в отношении человека к себе, другим и окружающему миру, то есть в философии человека, которая влияет на выбор человека в определении способов удовлетворения базовых

потребностей. Динамика формирования зависимого поведения определяется результатом разрешения конфликтов между стремлением человека к удовольствию и необходимостью учитывать интересы других людей или общества.

На зависимое поведение влияет ряд факторов: биологические, социальные, духовные (культурные) и психологические. Совокупность факторов в каждой конкретной ситуации определяет степень риска в формировании в предрасположенность к зависимому поведению. Зависимое поведение может быть рассмотрено как девиантное. Как отмечает И.С. Кон, несмотря на то, что девиантное поведение проявляется в разных формах, все они взаимосвязаны. Пьянство, агрессивное поведение, противоправное поведение образуют единый блок. При общении подростков к одному виду девиантного поведения повышает вероятность его вовлеченности и в другие.

В процессе развития зависимого поведения постепенно формируется зависимость, а вместе с ней и ощущение своего бессилия перед ней. Это вносит определенный вклад в мотивацию принятия решения искать пути выхода из создавшейся ситуации. Однако до тех пор, пока подросток не осознает, какой вклад он вносит сам в формирование своей зависимости, не оценит влияние зависимого поведения на свою жизнедеятельность, не поверит, что проблема может быть решена, вероятность того, что будет принято решение об изменении поведения, невелика. Оценка своего поведения – критический момент в принятии решения об изменении поведения.

Выделение в отдельную группу технологических аддикции оправдано по той причине, что, несмотря на широкое распространение, все они с точки зрения аддиктологии являются спорными в плане феноменологической самостоятельности. Особенность технологических аддикции, на наш взгляд, в том, что объект зависимости (компьютер, мобильный телефон) на самом деле является предметом зависимости, средством реализации других поведенческих форм зависимого поведения. [26]



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. Родоначальниками психологического изучения феноменов 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. Она получила почти 500 заполненных анкет, из которых около 400, по ее мнению, были отправлены аддиктами. [29]

М. Орзак выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для интернет-зависимости:

1. Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, раздражение, возникающие во время любой деятельности, не связанной с компьютером;
- скрывание от работодателей или членов семьи правды о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

2. Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли, мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;

- расстройства сна, изменение режима сна.

Согласно исследованиям К. Янг, опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего онлайн-сеанса;
- увеличение времени, проводимого в Сети;
- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет. [29]

Признаками сформировавшейся интернет-аддикции, согласно К. Янг, являются следующие критерии:

- всепоглощенность Интернетом;
- потребность проводить в Сети все больше и больше времени;
- повторные попытки уменьшить использование Интернета;
- возникновение симптомов отмены, причиняющих беспокойство
- при прекращении пользования Интернетом;
- проблемы контролирования времени;
- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
- ложь по поводу времени, проведенного в Сети;
- изменение настроения посредством использования Интернета. [29]

К. Янг охарактеризовала пять основных типов интернет-зависимости:

1) компьютерная зависимость (computer addiction): обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);

2) компульсивная навигация в Сети (net compulsions): компульсивный поиск информации в удаленных базах данных;

3) перегруженность информацией (information overload): патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;

4) киберкоммуникативная зависимость (cyber-relational addiction): зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что

может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными;

5) киберсексуальная зависимость (cybersexual addiction): зависимость от «киберсекса», то есть от посещения порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых». [29]

М. Гриффитс выдвинул гипотезу, что интернет – аддикция может формироваться на базе различных форм использования интернета: возможного средства коммуникации при отсутствии контакта лицом к лицу, интересов к непосредственному содержанию сайта (например, порносайты), он-лайновой социальной активности (например, общение в чатах или игры с участием нескольких человек). Полимизируя с К. Янг, М. Гриффитс утверждает, что многие интенсивные пользователи интернета не являются собственно интернет-аддиктами, а используют сеть для реализации других аддикций. Дж. Кэнделл определил интернет-аддикцию как патологическую зависимость от Интернета вне связи с формой активности в сети. Соглашаясь с позицией К. Янга и Р. Дэвиса о неоднозначности феномена интернет-аддикции, и поддерживая точку зрения М. Гриффитса, считается, что зависимость от интернета представляет собой группу разных поведенческих зависимостей, где Интернет является лишь средством их реализации, а не объектом. [38]

Более развернутую систему критериев приводит Иван Голдберг. По его мнению, можно констатировать Интернет - зависимость при наличии 3 пунктов из следующих:

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.

3. Пользователь совершает попытки отказаться от Интернет или хотя бы меньше проводить в нем меньше времени
4. Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в течение от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами:
  - Эмоциональное и двигательное возбуждение
  - Тревога
  - Навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет
  - Фантазии и мечты об Интернет
  - Произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре. [49]

Таким образом, можно выделить следующие типы интернет-зависимых:

- 1) Интернет-гемблеры, пользующиеся разнообразными играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т.д.;
- 2) Интернет-трудоголики, реализующие свой работоголизм посредством Сети (поиск без данных, составление программ);
- 3) Интернет-сексоголики, посещающие разнообразные порносайты, занимающиеся виртуальным сексом;
- 4) Интернет-эротоголики – любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством Сети;
- 5) Интернет-покупатели, реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок онлайн;
- 6) Интернет-аддикты отношений, которые часами общаются в чатах, бесконечно проявляют электронную почту и т.д., то есть заменяют реальную аддикцию отношений на виртуальную. [19]

Следует выделить еще один важный аспект, связанный с интернет-аддикцией и влияющий на становление иных форм девиантного поведения.

Это серьезные опасности, с которыми дети и подростки могут встретиться, непосредственно находясь в режиме он-лайн:

- эксплуатация доверия к детям: их могут соблазнить на совершение непристойных действий;
- доступ к порнографии: дети могут наткнуться на порнографию ввиду ее широкого распространения в сети. Программное обеспечение, ограничивающее доступ детей в такие сайты, не всегда срабатывает, а часто вообще отсутствует: его может не быть в школе, в библиотеке;
- неподходящие контент-сайты с деструктивным содержанием, например с инструкциями по изготовлению бомбы или наркотических веществ. Родителям следует интересоваться сайтами, которые посещают дети, и быть внимательными к любым изменениям поведения ребенка;
- увлечение играми типа DOOM, QUAKE, сетевыми играми с насилием, повышает агрессивность. [24]

Совершенно очевидно, что с ростом компьютеризации в странах СНГ будет неуклонно увеличиваться число и интернет-аддиктов, особенно среди среди молодой части населения.

Среди Интернет-зависимых отмечается более высокий уровень аффективных с преобладанием депрессии и обсессивно-компульсивных расстройств, а также маскированной депрессии в рамках малопрогрессирующей шизофрении. Корейские исследователи обнаружили у старших школьников с Интернет-аддикцией более частую депрессию с повышенным риском суицида. Израильский исследователь Е. Бен Арци, изучая личностные особенности с помощью опросника Айзенка у Интернет-зависимых, обнаружил, 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 с использованием информационных ресурсов Интернета. Позже те же авторы

установили, что для Интернет-аддиктов, преимущественно женского пола, характерно ощущение одиночества, которое они стараются снизить проводя время за общением в чатах. Американский исследователь С. Каплан выделяет следующие особенности личности Интернет-зависимых лиц: депрессия, одиночество, скромность и самолюбие. [14]

Обобщив результаты всех перечисленных исследований, можно привести следующий список черт Интернет-зависимости:

- сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела);
- сложности в непосредственном общении (замкнутость);
- склонность к интеллектуализации;
- чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом);
- низкая агрессивность;
- эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму;
- наличие хотя бы одной фрустрированной потребности;
- независимость выступает как особая ценность;
- представления об идеальном «Я» недифференцированы, завышены или даже нереалистичны;
- самооценка занижена;
- склонность к избеганию проблем и ответственности. [6]

Отметим, что даже у активных пользователей Интернета не обязательно возникает Интернет-зависимость. Связано это с их собственным отношением к Интернету. Отметим, что даже у активных пользователей Интернета не обязательно возникает Интернет-зависимость. Связано это с тем, что условием возникновения или отсутствия Интернет-зависимости являются собственные характеристики. Предпочтение личных очных контактов и сообщение о себе даже в Интернете подлинной информации воспринимается в ряде Интернет-сообществ как «ненормальность», но уместнее называть это нормальным поведением в ненормальной обстановке.

Человек, избежавший Интернет-зависимости, воспринимает реакции зависимых обострённо, так как осознаёт их несоответствие реальности, но понимает, насколько опасна для него реакция Интернет-зависимых в связи с их жизнью по законам виртуального мира, часто проецируемого в реальность.

## **1.2. Социальные и психологические характеристики Интернет-зависимости**

В результате стихийного увлечения Интернетом мы имеем на сегодняшний день довольно широкую картину социальных, педагогических и психологических девиаций в социализации современной молодежи и подростков. Все более настоятельной является необходимость изучить его влияние на социализацию личности подростка.

Процесс социализации личности неразрывно связан с общением и деятельностью людей в реальном и онлайн-времени в связи с вхождением нового поколения в интернет-пространство. Каждая личность может выносить из объективно одинаковых ситуаций свой социальный опыт, как позитивный, так и негативный.

Интернет-технологии создают условия для более раннего по сравнению с предыдущим поколением включения подростка в социальную деятельность: компьютер - современное орудие труда, современное орудие производства, которым он уже владеет. Посредством Интернета он может участвовать в экономической, культурной, политической, научной жизни общества. В компьютеризированной деятельности у него формируются свойства человека-деятели, что связано с очень высоким уровнем процессов моделирования, целеполагания, планирования и контроля при «переводе» практической задачи на язык компьютерных технологий. Все это способствует более раннему овладению социальными видами деятельности подростками, активно включенными в компьютеризированную деятельность.

Влияние информационных технологий на личностное развитие не может быть однозначно квалифицировано как положительное или отрицательное: наряду с негативными трансформациями личности при интернет-аддикции существует возможность развития отдельных способностей, Я-концепций и мотивационной сферы в целом. Особый интерес представляет собой такое явление, как «игры с идентичностью», или экспериментирование с самопрезентированием, опирающееся на фундаментальное свойство Интернета, задающее ситуацию безопасности, - анонимность. Другие свойства Интернета - пространственно-временная неограниченность коммуникации и легкость визуализации ипостасей личности - создают предпосылки для интенсификации общения на личностном уровне. [5]

Оказывая развивающее воздействие на интеллектуальные способности, способности к деятельности, компьютеризированная деятельность может подавлять сферу межличностного взаимодействия, ограничивая реальные социальные контакты. Чрезмерное пребывание за компьютером в ущерб всему остальному, трудности в установлении и поддержании межличностных отношений из-за особенностей мировосприятия и познавательных процессов, обусловленных взаимодействием с виртуальной реальностью компьютерных технологий, приводят к упрощению системы отношений «человек - человек» у подростков, включенных в компьютеризированную деятельность. В личностном развитии у них преобладают характеристики человека-деятели и плохо развиты свойства человека - субъекта социальных взаимоотношений.

Они менее осведомлены обо всех тонкостях человеческих взаимоотношений, все происходящее склонны оценивать логически, рационально, с помощью мыслительных операций, что не всегда приемлемо для межличностных отношений.

Нечеткое осознание компонентов эмоционально-чувственной сферы при восприятии другого свидетельствует о низком уровне погруженности в данную сферу человеческого бытия в целом, вырождении ее регулятивной



функции. В организации межличностного взаимодействия, являющегося в подростковом возрасте особым условием и основой приобретения жизненного опыта, снижается роль эмоционально-чувственного компонента.

Описанные особенности сознания опытных пользователей компьютерных технологий влияют на освоение и понимание ими социально-нормативных отношений в целом. Так, например, изменяется полоролевой компонент социализации, общение со сверстниками, профессиональное самоопределение, выбор способов достижения целей индивидуального развития и др. [2]

У опытных пользователей компьютерных технологий восприятие и понимание другого человека и взаимодействие с ним подчиняются ценностной ориентации личности на активное достижение в деятельности, а у неопытных пользователей - ценностной ориентации на продолжение отношений. В ценностном образе другого у опытных пользователей компьютерных технологий доминируют деловые качества, ориентация на успех и достижение, активность, интеллект, выступая основным регуляторами межличностных отношений, что выражается в форме их чувствительности к оценке образа другого, прежде всего, как субъекта-деятеля.

Можно выделить следующие формы общения в Интернете: телеконференция, чат (имеется в виду IRC - Internet Relay Chat), MUDs и переписка по e-mail.

Исследователи интернет-общения обычно разделяют способы общения в Интернете по степени их интерактивности. Наиболее интерактивными средами общения считаются чаты и MUDs, наименее интерактивными e-mail и телеконференции, где общение происходит в режиме off-line, в отличие от on-line чата (IRC) и MUDs. В конференции общение происходит вокруг определенного предмета (например, в конференции relcom.fido.su.windows, как видно по ее названию, происходят дискуссии о Windows), в то время как чат, опять же как правило, своей темы не имеет. (Хотя существуют и

тематические чаты, например, когда какого-нибудь известного человека запускают в канал IRC или web-чат, а он отвечает на все вопросы заинтересовавшихся людей. Тем не менее, в чатах по большей части практикуется общение ради самого общения, в то время как телеконференции чаще всего посвящены какому-либо определенному предмету.) [3]

В качестве отдельной формы общения в Интернете можно выделить общение в так называемых MUDs (от *multi-user dimension* ролевая игра, в которой пользователи объединены в одном виртуальном пространстве), близкое к коммуникации в чате тем, что происходит on-line, но отличается от него присутствием цели - стремлением выиграть.

Общение посредством Интернета обладает следующими характеристиками.

1. Все названные формы общения в связи с его опосредованностью компьютером обладают такой характеристикой, как анонимность, которая имеет целый ряд последствий.

Анонимность общения в Интернете обогащает возможности самопрезентации подростка, предоставляя ему возможность не просто создавать о себе впечатление по своему выбору, но и быть тем, кем он захочет. То есть, особенности коммуникации в Интернете позволяют ему конструировать свою идентичность по своему выбору. Несмотря на то, что иногда возможно получить некоторые сведения анкетного характера и даже фотографию собеседника, они недостаточны для реального и более или менее адекватного восприятия личности. Кроме того, наблюдается скрывание информации или презентация ложных сведений. [4]

2. В интернет-коммуникации теряют свое значение невербальные средства общения. Несмотря на то, что в текстовой коммуникации существует возможность выражать свои чувства при помощи «смайликов» (их существует около 100), физическое отсутствие коммуникации в акте коммуникации приводит к тому, что чувства можно не только выражать, но и скрывать, равно как и можно выражать чувства, которые подросток в данный

момент не испытывает. То есть в результате физической непредставленности партнеров по коммуникации друг другу теряет свое значение целый ряд барьеров общения, обусловленных внешними характеристиками партнеров по коммуникации: их полом, возрастом, социальным статусом, внешней привлекательностью, а также коммуникативной компетентностью, а точнее, невербальной частью коммуникативной компетентности.

Отметим здесь позитивные аспекты личностного развития при общении посредством Интернета:

- преодоление коммуникативного дефицита;
- расширение круга общения;
- повышение информированности в обсуждаемых вопросах.

Однако были выявлены некоторые общие черты пользователей, позволяющие отнести их к группе риска вследствие развития интернет-зависимости. Диагностические критерии расстройства в целом соответствуют критериям DSM-IV для нехимических зависимостей:

- использование компьютера вызывает дистресс;
- использование компьютера причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальному статусу личности.

Как правило, для интернет-зависимых характерны дисгармония функционирования эмоциональной сферы, проявляющаяся в неспособности к осознанию своих чувств, невозможности спонтанно отреагировать их в коммуникативных ситуациях. Даже при наличии порой широкого круга знакомых дружеские отношения возникают крайне редко, нет и эмоциональной привязанности к кому-либо из окружения. С одной стороны, сами подростки объясняют это отсутствием потребности в эмоционально близких отношениях, с другой стороны, нами были обнаружены явные признаки дефицита общения. Можно предположить, что использование интернет-ресурсов в качестве средств общения и самораскрытия характерно для тех, кто ощущает некоторую недостаточность, неполноту, ущербность «обычной»

реальности. Собственно образ «Я» и самооценка таких людей, сформировавшись под влиянием столкновений с неудовлетворяющей их реальностью, сопровождаются специфическими проблемами и связанным с этим эмоциональным напряжением. [9]

В группе «жителей Интернета» преобладают люди с нереалистическими и недифференцированными требованиями к себе, дискриминирующие собственную телесность, ощущающие некоторую дистанцию между собой и другими и пытающиеся компенсировать отсутствие чувства близости и взаимопонимания преувеличенными представлениями о собственной независимости, а также отказом от следования общепринятым нормам.

Интернет важен для тех, чья реальная жизнь по тем или иным (внутренним или внешним) причинам межличностно обеднена. Существуют особые трудности, с которыми многим подросткам приходится сталкиваться в самом процессе межличностного общения, сопровождающиеся, как правило, сложными переживаниями, чувством психологического дискомфорта. К их числу относятся острое чувство одиночества, отчужденность, необщительность; трудности в социальной коммуникабельности - неумение извиниться, выразить сочувствие, правильно и достойно выйти из конфликта; сложности в достижении согласия, выработке общей позиции. [11]

В этих случаях люди скорее используют Интернет как альтернативу своему непосредственному (реальному) окружению. При этом и без того узкий круг общения по мере развития интернет-зависимости приводит фактически к формальной изоляции подростка. Таким образом, пользователи, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или иные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям, в большей степени подвержены риску развития Интернет-зависимости. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в Сети

достаточным для самоутверждения и для улучшения психического состояния.

Будучи включенными в виртуальную группу, интернет-зависимые становятся способными испытывать эмоциональный риск путем высказывания суждений, противоречащих мнению других людей. В реальной жизни интернет-зависимые не могут высказать аналогичные мнения даже своим близким знакомым. В киберпространстве они выражают эти мнения без страха отвержения, конфронтации или осуждения, потому что «собеседники» являются менее достигаемыми, а идентичность самого коммуникатора может быть замаскирована. Ухудшение межличностных отношений в реальности ведет к интернет-зависимости.

В связи с трансформацией традиционных, основанных на общности форм соседства, возрастанием количества разводов и изменений места жительства возрастает потребность в социальной поддержке. [11]

Интернет-зависимые используют Интернет для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности «творения персоны», вызывая тем самым определенную реакцию окружающих или их признание.

Как любое сообщество, культура киберпространства обладает своим собственным набором ценностей, стандартов, символов, к которому приспосабливаются отдельные пользователи. Включаясь в такую группу, человек получает возможности поддержки позитивного образа «Я» за счет позитивной социальной идентичности.

Наконец, интернет-зависимость может вызываться психопатологией: *К.С. Янг* установила, что депрессия коррелирует с интернет-зависимостью. Депрессивные больные, которые больше других испытывают страх отвержения и больше других нуждаются в социальной поддержке, пользуются Интернетом, чтобы преодолеть трудности межличностного взаимодействия в реальности [29].

Интернет в качестве средства «ухода» от реальности дает следующий спектр возможностей:

- возможность анонимных социальных интеракций (здесь особое значение имеет чувство безопасности при их осуществлении, включая использование электронной почты, чатов, ICQ и т.п.);
- возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы «Я»; вербализация представлений и/или фантазий, невозможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.);
- чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (здесь важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника, так как в любой момент можно найти нового);
- неограниченный доступ к информации, «информационный вампиризм» (занимает последнее место в списке, так как в основном опасность стать зависимым от Всемирной паутины подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются чуть ли не единственным, а иногда и единственным средством общения). [18]

Попаданию в Интернет-зависимость часто сопутствует явление депривации. Вместо того чтобы активно включаться в социальные институты, организовывать семейные союзы, ориентироваться на созидательную деятельность, часть молодежи регулярно погружается в «виртуальную реальность». Как показывают исследования социологов, психологов и медиков, среди людей, выявленных как неумеренно и патологичным образом использующих Интернет, нередко встречаются индивиды, страдающие разного рода сексуальными расстройствами, испытывающие навязчивые мысли, чувство страха или одиночества.

Новой и важной областью исследования в микросоциологии стало изучение особенностей развития личности и процесса коммуникаций в условиях опосредования основных видов деятельности человека через новые

информационные технологии. Ключевой проблемной осью социологических исследований влияния на человека информационных технологий является противоречивость последствий их проникновения в повседневную общественную и частную жизнь. В процессе виртуальных взаимодействий каждый участник по-разному вовлечен в использование Интернет-ресурсов. Электронная демократия, многообразие интерактивного общения, свобода творческой самопрезентации сменяются информационными шоками, «нетикетом», поглощенностью общением через Интернет, социальным отчуждением. [16]

Многие современные ученые, исследующие влияние виртуальных взаимодействий на индивида, отмечают, что в условиях глобального внедрения информационно-коммуникативных технологий происходит формирование *нового типа личности*. Процесс вторичной социализации человека все чаще сопровождается электронными масс-медиа и Интернетом. Паттерны поведения, социальные нормы и ценности современного общества индивид все чаще усваивает в виртуальном пространстве.

Наличие виртуальной личности оказывает влияние на реальную психическую и социальную деятельность человека, а в условиях тотального включения в информационные технологии приводит к значительным внутренним изменениям. Эти изменения затрагивают познавательную, коммуникативную и личностную сферы, трансформируются операциональное звено деятельности, пространственно-временные характеристики взаимодействия субъект-субъект и субъект-информационная система, процессы целеполагания, потребностно-мотивационная регуляция деятельности. В первую очередь следует обратить внимание на объективацию человеческих потребностей в процессе виртуальных взаимодействий. [21]

Среди традиционно описываемых психологами базовых потребностей информационные и коммуникативные потребности, реализуемые пользователями в Интернете:

познавательные (поиск новой информации, повышение квалификации, получение экспертного мнения);

коммуникативные (родственное, интимное, дружеское, деловое общение);

потребности в саморазвитии (творческая реализация, самообразование, демонстрация достижений);

рекреация (игры, досуг, увлечения);

аффилиация (новые знакомства, сотрудничество, поиск единомышленников, сопричастность к группе, партнерство).

Отметим, что коммуникативные и информационные потребности взаимообусловлены и могут быть удовлетворены через Интернет, зачастую так же просто, как и с помощью обычных инструментов общения.

Кроме очевидных положительных изменений, принесённых новыми информационно-коммуникативными технологиями, обращается внимание на негативные стороны. Избыточное применение информационных технологий может привести к таким отрицательным эффектам, как информационные перегрузки, технострессы, игровая и Интернет-зависимость, идентификация себя с кибер-персонажем, стремление к эскапизму. Таковы наиболее типичные проявления патологического использования Сети.

Эти и иные отрицательные последствия использования информационных технологий свидетельствуют о наличии такого явления, как депривация в результате виртуальных взаимодействий. Понятие «**депривация** (*deprivation*)» в словаре коммуникативистики Л. М. Земляновой определяется как «1) процесс лишения индивида основных жизненных потребностей; 2) недостаточное удовлетворение потребностей; 3) бедность». Таким образом, депривация представлена как ограничение, лишение человека чего-либо, возникающее в таких жизненных ситуациях, когда затрудняется удовлетворение некоторых его потребностей в достаточной мере или в течение длительного времени.



Психическая депривация приводит к отставанию умственного, эмоционального и личностного развития. В отношении упоминавшихся выше негативных сторон внедрения мультимедийных технологий можно утверждать, что здесь существует и социальная (а не только психологическая и психофизиологическая) сторона депривации личности. Это проявляется в недостаточности выполнения **социальных** функций и социальных ролей, что приводит к невозможности удовлетворения важных **социальных** потребностей, к сужению **социальных** контактов индивида. [12]

Психосоциальной депривацией в результате виртуальных взаимодействий можно назвать состояние индивида, при котором чрезмерное использование новых информационных технологий ведет к недостаточному удовлетворению информационно-коммуникативных и других видов потребностей и, как следствие, к деформации или качественным изменениям личностных, социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей. Такого рода депривация проявляется в дискомфорте и деструкции, которые возникают вследствие информационной перегрузки; в межличностном отчуждении, связанном с постоянным общением с компьютером; в деформации личности при интернет-общении; в фобиях человека перед опосредованностью компьютерами жизненно важных социальных функций; в фрустрациях из-за постоянно возрастающего потока информации и т.д.

Наиболее распространенное проявление психосоциальной депривации в результате виртуальных взаимодействий - информационные перегрузки и технострессы. В сущности, все информационно-коммуникативные средства (радио, телефон, телевидение, компьютер, мобильные телефоны, глобальные сети по типу Интернет) создавались с целью удовлетворения базовой потребности человека - в информации, познании. Информационная потребность подразумевает, во-первых, наличие исчерпывающей информации (чем больше знаем, тем лучше), во-вторых, её оперативность и, в-третьих, осознание ценности и важности получаемой информации. В

современном обществе на первый план выходят информационные потребности человека. Новые технологии и средства массового тиражирования и распространения информации предлагают пользователю доступ к множеству культурных, научных, новостных данных. Благодаря новым возможностям электронных медиа (телевизионный пульт, серфинг по сети, гиперссылки на каталоги, энциклопедии и т.д.) потребление информации превращается в активный процесс отбора интересующих пользователей данных. Активные пользователи интернетом не только имеют доступ к глобальным информационным источникам разного толка, но теоретически становятся самостоятельными участниками массовой коммуникации, когда ежедневно производят индивидуальные документы (тексты, рисунки, аудио- и видеофайлы и прочее) и вещают продукт своего творчества для определенной аудитории, размещая материал в сети. [46]

Неструктурированная, повторяющаяся и невостребованная информация обуславливает социальное противоречие между экспоненциальным ростом объемов информации и ограниченными возможностями человека ее воспринимать и обрабатывать. Из-за больших потоков информации человеку требуется больше времени и сил для поиска, становится сложно ориентироваться в огромной массе найденных материалов, невозможно их полностью переработать и воспринять для дальнейшего осмысления и анализа. В результате затрудняется принятие рациональных и взвешенных решений.

Непосредственным результатом экспоненциального роста объемов информации в связи с распространением новых технических средств коммуникации становятся информационные перегрузки (схожие понятия «информационный бум», «информационный кризис», «информационный шок»).

Еще одним проявлением психосоциальной депривации в результате виртуальных взаимодействий является появление зависимости от компьютерных игр. Наблюдается рост числа людей, активно увлекающихся

компьютерными играми. Такое увлечение порой перерастает (не только у детей!) в компьютерную зависимость - в желание наибольшую часть свободного времени проводить перед экраном монитора и играть. В некоторых странах увлечение компьютерными играми приняло характер эпидемии. Например, в Южной Корее для компьютерных битв даже построены спортивные арены, два телеканала круглые сутки транслируют лучшие бои геймеров. Феномен компьютерной игры требует проведения отдельных исследований с участием не только психологов и медиков, но также педагогов, культурологов и социологов. [54]

В социологии «геймеров» выделили как особую социальную группу, охватывающую людей, увлекающихся компьютерными играми наряду с прочими разновидностями досуга и развлечений, если это оказывается не во вред исполнению возложенных на них гражданских обязанностей и социальных функций. Геймеры отличаются от остальных людей как включенностью в компьютерные игры, так и особенностями групповой культуры, образа жизни, иерархией коммуникативных связей и своеобразным отношением к социальной действительности. Между геймерами существует дифференциация по типам игр, в которых они участвуют, степени вовлеченности, уровню сложности и т. д.

Изучение последствий от участия в компьютерных играх для личности участника выводит на рассмотрение эмоциональных переживаний и социального самочувствия геймеров, проводящих длительное время в виртуальном мире компьютерных игр. Чаще всего игру рассматривают как форму имитации социальной реальности и отношений в ней, как форму развития интеллектуальных навыков, как форму проведения человеком части его жизни, в которой он реализует сущностные способности и потребности. Последняя интерпретация сущности игры наиболее близка к рассматриваемой нами проблематике. При таком понимании игры она рассматривается одновременно как вид деятельности, познавательный процесс и форма самореализация личности. Особенными характеристиками

игры являются незавершенность, незаданность результатов, открытая форма активности, отождествление себя с другими (принятие роли другого). Таким образом, увлеченность компьютерной игрой связана с удовлетворением потребности человека в самореализации, при этом игра не наносит ущерба личности геймера, а напротив - способствует его актуализации и развитию. Это особенно касается обучающих игр, позволяющих учащимся вырабатывать навыки пилотирования самолета, управления кораблем, автомобилем и т. д. [15]

Спецификой компьютерных игр, объясняющей их популярность и значимость, является возможность конструирования и существования особого виртуального взаимодействия больших групп людей. Природа компьютерных игр - синтетическая природа экранного искусства, вобравшая в себя возможности литературы, театра, живописи, скульптуры, архитектуры, музыки, хореографии, фотографии. Благодаря интерактивности, мультимедийности и зрелищности компьютерные игры задействуют максимум человеческих чувств и, следовательно, имеют широчайший спектр воздействия на личность. Человек развивает быстроту реакции и скорость мысли, вырабатывает настойчивость, целеустремленность, ловкость. Недавние американские исследования подтверждают, что геймеры, пришедшие в бизнес, показывают невиданные результаты, поскольку бизнес для них - та же игра. В числе первых компьютерных программ, которыми овладевает современный человек, оказываются именно игры, в которых обучение происходит быстро, сам процесс игры увлекателен, дает хорошую психологическую разрядку, снятие напряжения после работы.

Исследования виртуальной реальности позволяют говорить о способности компьютерных игр удовлетворять игровые и рекреационные потребности человека, о наличии широкого спектра факторов, отвечающих за притягательность виртуальных игр. В частности, психолог А. Г. Макалатия выделяет следующие мотивации игры на компьютере:

1) сюжетный или эмоционально-эстетически аспект - привлекательны эстетическое качество и стиль графики, наличие интерактивности и возможности повлиять на исход событий;

2) саморазвитие - рост виртуальных умений, приобретение новых возможностей в процессе игры, усиление, прибавление возможностей влиять на игровой мир, получение новых, более мощных средств для решения игровых задач;

3) достижение - победа над противником, достижение цели (выполнение задания, завершение миссии и т.п.), соревнование;

4) интеллектуальное удовольствие - сам процесс решения задач, удовольствие от интеллектуальной деятельности и от интеллектуального достижения;

5) коллекционно-исследовательский аспект - возможность исследовать саму игру, игровой мир, правила и объекты;

6) творчество - возможность создавать в рамках игры что-то новое, индивидуальное;

7) внеигровые аспекты - социализация, проведение досуга, разрядка эмоций, эскапизм. [51]

Последний из упомянутых внеигровых факторов тесно связан с прямыми социальными последствиями от игры на компьютере, свидетельствующими о наличии психосоциальной депривации. Речь идет о проявлении в результате игровой деятельности стремления к эскапизму, т.е. к уходу от реальности с погружением в виртуальный мир. У таких геймеров часто отмечаются психические расстройства, агрессивность, нетерпимость, раздражительность. В их социальном окружении часто происходят ссоры с родными и проблемы на работе, они тратят солидные денежные суммы для обеспечения комфортного процесса игры, порой совершают преступления и убийства вне игровой деятельности. Зафиксирован даже ряд случаев смерти людей от истощения после длительного сидения за компьютером без отрыва. В научной литературе описаны случаи, когда «у компьютерных игроков

наблюдается явление, схожее с известным «феноменом Зейгарник»: невыполненное задание «не отпускает» игрока, человек не в силах оторваться от игры, пока не дойдет до цели, не получит уровень, не завершит миссию. Если игра была прервана по внешним обстоятельствам, мысли навязчиво возвращаются к незавершенному в игре действию».

Вышеописанные социальные последствия развития компьютерных игр основаны на распространении новой психологической зависимости - компьютерной игровой зависимости. В научных исследованиях введено понятие «*компьютерные аддикты*», которое обозначает людей, длительное и регулярное время находящихся под воздействием виртуального мира компьютерных игр и испытывающих к ним патологическое влечение, что в результате приводит к психосоциальной депривации. Подобные отклонения были обнаружены у геймеров, просиживающих ежедневно за компьютером по восемнадцать часов. В таких случаях у компьютерного аддикта могут развиваться приступы панического страха, общая депрессия, суицидальные попытки. [41]

Игровая зависимость является основанием для деструктивного развития личности, что выражается в отдалении человека от близких, потере интереса к живому общению и реальности. Страсть к игре используется людьми как средство ухода от серьезных социальных проблем. Средний возраст компьютерного аддикта составляет 33-34 года. Это взрослые компьютерные игроки, которые осознают бесполезность и практическую бессмысленность проведения за игрой всего свободного времени. Часто у них отмечается когнитивный диссонанс - противоречие между представлениями человека о «нормальной», социально одобряемой жизни, и своей жизнью. Неудовлетворение основополагающей потребности геймеров в игре приводит их в состояние фрустрации оттого, что в противоположность красочному и управляемому виртуальному миру в реальном мире они сталкиваются с ежедневными трудностями, вынужденными будничными занятиями, необходимостью зарабатывать на жизнь.

Итак, психосоциальная депривация геймеров связана, с одной стороны, с наличием постоянной потребности в компьютерной игре, с другой, - с невозможностью ее полного удовлетворения. Один из исследователей следующим образом объясняет причины такого «парадокса компьютерной аддикции»: аддикты постоянно находятся в состоянии фрустрации и сниженного настроения в реальном мире, а в процессе игры их настроение существенно улучшается, у человека присутствуют положительные эмоции; но после игры, т.е. после выхода из виртуального мира, настроение снова ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего «вхождения» в виртуальный мир. [43]

Представляется важным исследование влияния Интернет-общения на здоровье пользователя как физическом, так и психическом отношении, а также рассмотрение факторов, угрожающих его здоровью, и способов защиты от нежелательных воздействий. В социологических и социально-психологических исследованиях общение рассматривается в контексте взаимодействия людей, их совместной деятельности, взаимоотношений в малых и больших социальных группах. Интернет, вытесняя привычные инструменты общения, заменяет их новыми, что приводит к возникновению кардинально новых форм взаимодействия человека с внешним миром. Например, функция удалённого пользователя дает возможность пользователю вести несколько параллельных диалогов, причем собеседники будут скрыты друг от друга; чат позволяет осуществить «полилог», где участниками могут быть как знакомые, так и незнакомые люди. Интернет-общение не исключает, не подменяет и не отменяет традиционные виды общения, однако оно специфично по форме, имеет свои цели, приемы и средства. Интернет используется как коммуникативный ресурс для неограниченного количества информационных обменов. Посылая письмо на форум, «виртуал» рискует (не оценивая всех возможных последствий) привлечь к себе взоры людей, которые разделяют даже его сугубо эзотерические интересы и вписываются в весьма замысловатый мир.

Благодаря Интернету у человека появляется возможность перепробовать и сменить множество он-лайн контактов и получить бесценный опыт межличностного общения с новыми людьми. Но здесь имеются по крайней мере два негативных момента. Во-первых, поддержание интернет-отношений сразу с несколькими получателями приводит к поверхностным связям с коммуникантами. Во-вторых, неограниченная доступность контактов приводит к информационным перегрузкам, психоэмоциональному перенапряжению. [44]

Следующей особенностью Интернет-общения является возможность получить открытый доступ к личной информации через электронные базы данных, e-mail-переписку, социальные сети и т.д. Современный уровень развития технологий разрешает осуществить обработку данных о тысячах людей за считанные секунды и без чрезмерных финансовых затрат, что позволяет собирать и обрабатывать личные данные человека быстро, полно, регулярно, контролируя многие его действия. Легкий же доступ к персонифицированной информации создает широкие возможности для многих неблагоприятных поступков. В последнее время все чаще фиксируется такое распространенное социальное явление, как преследование не только знаменитостей, но и обычных людей. Не углубляясь в экономические, организационные, политические аспекты махинаций с «виртуальными досье», рассмотрим особое проявление психосоциальной депривации - социально-психологическое преследование (от англ. «stalking» - следовать за кем-либо, скрыто преследовать, наблюдать, донимать, добиваться осуществления чего-либо). Определение преследования обычно состоит из трех элементов: во-первых, это форма поведения, которая является нежелательным для одного из индивидов вторжением; во-вторых, это явная или скрытая угроза, которая сообщается этим поведенческим типом вторжения; в-третьих, в результате вторжения индивид, которому угрожают, испытывает обоснованный страх. Многие контакты в современном безличном городском пространстве начинаются с ненавязчивого общения,



которое на последующих стадиях знакомства незаметно превращается в назойливые действия. Далее начинается процесс анонимного или явного преследования, когда для получения сведений о партнере по коммуникации требуются новые источники добычи информации, необходимой для продолжения и развития социальных и личных отношений в виртуальном или оффлайновом мире. Чтобы больше узнать о другом человеке, повлиять на его действия, получить скрытые и тайные сведения о нём, преследователь подключает богатые на подобного рода информацию Интернет-источники. Он наблюдает за поведением преследуемой личности в сети, вскрывает электронные почтовые ящики для просмотра его переписки, посылает анонимные сообщения на страницы в социальных сетях. Более серьезные формы социально-психологического преследования включают публичную клевету, распространение ложной информации на форумах, прямые угрозы через формы Интернет-общения. Все эти обстоятельства вызывают необходимость адекватной правовой защиты человека от неправомерного использования персонифицированной информации. [47]

В ходе виртуальных взаимодействий индивид часто оказывается не в состоянии получить необходимое для него количество информации, лишается внутрисемейного живого общения, его социальные связи ограничиваются и т. д. При неумеренном увлечении компьютерными играми человек попадает в «наркотическую» привязанность к игре, когда каждый сеанс работы на компьютере усиливает дезадаптацию и депривацию. Важным последствием психосоциальной депривации при интернет-общении становятся недостаток живого общения из-за неограниченного виртуального общения, а также появление социально-психологического преследования как формы нежелательного вторжения в жизнь индивида.

### 1.3. Профилактические программы зависимого поведения

**Профилактика** (prophylaktikos — предохранительный) — термин, означающий комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Важнейшей составной частью всех профилактических мероприятий является формирование у населения медико-социальной активности и установок на здоровый образ жизни.

Выявление наиболее важных социальных факторов, оказывающих провоцирующее воздействие на человека непосредственное их устранение или сведение до минимума, например, оказание своевременной материальной помощи малообеспеченным или многодетным семьям, психологическая коррекция зависимых состояний, соблюдение всех социальных гарантий, а также совместная работа по предупреждению ряда форм зависимого поведения.

В настоящий момент в различных социальных учреждениях обеспечение профилактической работы по проблеме зависимостей сводится в основном лишь к чтению лекций, то есть к сообщению информации о вреде, наносимом зависимым поведением. Несмотря на то, что такая информация, скорее всего, является полезной при ее грамотной подаче, только лекторско-просветительная работа не решит проблему. В целях предупреждения развития зависимого поведения необходимо целенаправленно формировать личностное сопротивление к приему вредных для здоровья веществ, чувство меры при взаимодействии с компьютером, формировать и развивать экзистенциальный комплекс базовых социальных умений, формировать автономное ответственное поведение, подразумевающее ответственный выбор подростков способов удовлетворения своих потребностей и способов решения своих проблем. Требуется специальная организация молодежи в

приобретении такого опыта, а, следовательно, и соответствующего обеспечения. В отношении терапии интернет-аддикции высказываются мнения о пользе когнитивно-поведенческой психотерапии, которая должна включать когнитивное реструктурирование использования Интернета, поведенческие упражнения, провокационная терапия, когда пациент остается вне сети всё больше и больше времени. Другие исследователи предполагают, что обучения и тренинги по поводу риска интернет-аддикции могут облегчить многие проблемы, связанные с интернетом. И наконец, когда появится достаточное количество работ в области в нейробиологии поведенческих аддикций, возможно, будут разработаны схемы использования психотропных препаратов в сочетании с другими стратегиями, которые в настоящее время с успехом применяются при лечении химических зависимостей и патологического гемблинга. Назначение антипсихотических и антидепрессивных препаратов, уже сейчас должно быть обязательным в случае наличия коморбидной психопатологии, которая встречается достаточно часто. [22]

В качестве одного из профилактических мероприятий представляется полезным вывешивание на различных сайтах в онлайн-режиме диагностических опросников и шкал (которые разработаны почти для всех форм кибераддикций), что пользователи сети могли самостоятельно определить насколько они продвинулись в плане развития онлайн-аддиктивного расстройства.

Важным условием в организации работы с Интернет-зависимыми подростками является диагностическое исследование их предрасположенности к зависимости от компьютера. Необходимо выявить уровень понимания этой темы юношей, понять, на каком логическом уровне находятся информация и его убеждение (мнение) на этот счет. Диагностика осуществляется в процессе беседы с учащимся. Можно выделить три группы риска:

- первая - слабая;

- вторая - умеренная;
- третья - высокая (ярко выраженная).

К первой группе относятся типы рассуждений о компьютерной зависимости, исходящие из первого и второго уровней проявления (см. таблицу 1) Например, подросток знает о существовании людей, испытывающих зависимость от компьютера, и излишне эмоционально реагирует на любые темы, связанные с этим.

Таблица 1.

Уровни проявления зависимости от компьютера и методы ее профилактики

№ п/п	Уровни проявления	Признаки предрасположенности к Интернет-зависимости	Методы профилактики
1	Внешнее окружение	Знает о существовании зависимости от компьютера	Информирование о вреде чрезмерного увлечения компьютером
2	Поведение	Эмоциональная реакция на компьютер и компьютерные игры	Техники, обучающие социальному взаимодействию
3	Способности	Знает о причинах повышенного увлечения компьютером других людей	Техники тренингов умений, уверенности в себе и самопознания
4	Ценности и убеждения	Думает о компьютере как о единственном способе решения личностных проблем	Техники, формирующие новые ценности
5	Идентичность	Рассуждает о компьютере как о самой главной сфере своей жизни	Техники, формирующие мировоззрение
6	Духовность	Рассуждение о своем зависимом от компьютера образе жизни позиции мистики и предназначения	Экзистенциальная психотерапия

Ко второй группе относятся суждения подростка о компьютере и обо всем, что с ним связано (например, о компьютерных играх), с позиции их функционального использования. На этом этапе он умеет пользоваться компьютером, Интернетом, знает компьютерные сайты, разбирается в компьютерных играх, знает, где их можно достать (купить, обменять и т. д.). К сожалению, наряду с пользой таких знаний это может привести юношу к незаметному втягиванию в виртуальную реальность.

Третью группу риска составляют подростки, считающие свою явную зависимость от компьютера нормой жизни. Для них характерны рассуждения

типа: «Скоро, в связи с быстрым развитием компьютерных технологий, люди совсем откажутся от живого общения и будут «жить» в виртуальном мире».

Профилактика отклоняющегося поведения (в том числе и зависимости от компьютера) предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации.

В целом принято выделять первичную, вторичную и третичную профилактику. **Первичная профилактика** направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Первичная профилактика может широко проводиться среди учащихся юношеского возраста. Задача **вторичной профилактики** - раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска», то есть с юношами, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время. **Третичная профилактика** решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика также должна быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением. [25]

Суть профилактики может состоять в том, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем понизить уровень вероятности возникновения зависимости от компьютера (работа с убеждениями учащегося: изменение их). То есть после профилактических занятий юноша или девушка сможет более спокойно относиться ко всему, связанному с компьютером.

При Интернет-зависимости можно рекомендовать подростку, который, прежде всего, сам хочет избавиться от аддикции, полностью исключить посещение чатов. Консультирование может затрагивать более глубокие проблемы учащегося, которые часто сосуществуют рядом с Интернет-зависимостью (например, социальные фобии, расстройства настроения и др.).

Интернет-зависимость является не только чисто медицинской, но и общесоциальной проблемой современного общества. В значительной степени от интернет-зависимости страдают и молодые люди, и их родные, и общество в целом, ведь она проявляется в бегстве в виртуальную реальность людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учебой или социальным окружением. [26]

#### **1.4. Выводы по теории Интернет-зависимости**

«Интернет-зависимость» - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

Вопрос о самом существовании заболевания, именуемого зависимостью от Интернета, остается нерешенным. Не удалось также существенно развить на примере Интернет-аддикции теоретические и методологические представления о поведенческих формах зависимости, активно разрабатываемые в настоящее время специалистами по психическому здоровью. Возникла даже точка зрения, согласно которой Интернет-аддикция может трактоваться как одно из заблуждений современного поколения психологов и психотерапевтов. Определенное эмпирическое обоснование данной точки зрения предлагают тайваньские специалисты, трактующие зависимость от Интернета не с позиций психологии аддиктивного поведения, а как феномен массовой культуры.

А вот само существование феномена зависимости от Интернета и соответствующих форм поведения представляется несомненным. Он требует тщательного психологического изучения и все чаще проведения практической терапевтической работы.

Большое внимание специалистов привлекает пристрастие субъектов к общению в Интернете и интерактивным (on-line) играм. Наименее опасными

считаются аркадные игры, с простой графикой и звуком. Очень опасны - ролевые игры, когда игрок «перевоплощается» в управляемого им героя.

Хочется отметить, что для К.Янг или Д.Гринфилда зависимость от Интернета – явление, основанное на проявлениях эскейпизма (т.е. бегства в «виртуальную реальность» людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или непонятых близкими, тяготящихся своей работой, учебой или социальным окружением), а наряду с этим - поиск новизны, стремление к постоянной стимуляции чувств, эмоциональную привязанность (возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться тем самым от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение); упоминается и удовольствие ощутить себя «виртуозом» в применении компьютера для работы в Интернете.

Исследователи приводят различные критерии, по которым вы можете судить об Интернет - зависимости. Так, Кимберли Янг приводит такие признаки: навязчивое желание проверить e-mail; постоянное желание следующего выхода в Интернет, жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет и на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Интернет-зависимые обладают характерными личностными особенностями в эмоциональном плане, такими как: эмоциональная неустойчивость, тревожность, напряженность.

## **Глава 2. Практическое исследование Интернет-зависимости**

### **2.1. Программа исследования.**

**Цель исследования:** охарактеризовать специфику поведения Интернет-зависимых и направления психолого-социальной профилактики Интернет зависимости.

**Задачи исследования:**

1. Подобрать методы и методики для эмпирического исследования.
2. Провести анализ личностных характеристик лиц, склонных к интернет-зависимости.
3. На основе выявленных у испытуемых проблемных зон, связанных в интернет-зависимостью, разработать на основе рекомендации по проведению профилактики

**Объект исследования:** интернет-зависимые.

**Предмет исследования:** факторы склонности к интернет-зависимости.

**Гипотеза исследования:** в число Интернет-зависимых могут входить люди с преобладающей поведенческой стратегией избегания, и слабыми поведенческими контрольными ресурсами. Соответственно, эффективная работа по профилактике Интернет-зависимости может быть осуществлена с учетом: знания психологических особенностей лиц, склонных к Интернет-аддикции; разработки и реализации на этой основе программы по формированию конструктивных ресурсов и моделей здорового преодолевающего поведения в стрессогенных ситуациях; формирования самоконтроля за своим поведением в Интернет

**Экспериментальная база и выборка.** Исследование проводилось среди студенто-заочников СПбГИПС (группа ОСЗ-07, заочная форма



обучения, специализация «Психолого-социальная работа с населением»).  
Число респондентов – 20, возраст – от 25 до 55 лет.

## **2.2.Обоснование методов исследования**

### **Методы исследования:**

- 1) опрос (анкетирование).
- 2) психодиагностики (тестирование).

### **Используемые в исследовании методики и их описание:**

Для диагностики интернет-зависимости и выявления социально-демографических особенностей личности респондентов тест на Интернет-зависимость С.А.Кулакова. Данный тест в виде списка из 20 вопросов приводится в приложении. Существенным его недостатком является то, что этот тест не позволяет определить вид Интернет-зависимости и мотивацию, а степень Интернет-зависимости весьма условна. Фактически подход С.А.Кулакова не разделяет зависимость по видам (обычная компьютерная зависимость – без Интернета, игромания и др.). Поэтому дополнительно использованы также материалы из опросника «Поведение в Интернете», разработанного А. Е. Жичкиной.

Дополнительные вопросы по предлагаемой методике (авторская анкета). На вопросы 1-5 респондент отвечает ДА или НЕТ. На вопросы 6-9 сведения получают на основании беседы с респондентом. Вопрос 10 включает в себя оценку по предоставленным показателям в таблице

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

4. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в учебе или в личной жизни из-за Интернета?
5. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
6. Сколько времени Вы обычно проводите в Интернете?
7. Какой основной мотив выхода в Интернет у Вас: общение или поиск информации?
8. Какие особенности Интернета Вас привлекают: *анонимность, доступность, безопасность, простота использования*. (можно называть больше одного ответа)
9. Участвуете ли Вы в чатах, и если да, то в каких? Участвуете ли Вы в больших сообществах в Интернете, и если да, то в каких?
10. Оцените по трёхбалльной системе свои впечатления от участия в виртуальных сообществах (1 – слабая степень; 2 – умеренная; 3 – сильная)

Эмоциональный блок	Страх неудачи
	Страх быть отвергнутым
	Чувство вины и стыда
Рефлексивный блок	Оптимальность самооценки
	Уверенность в себе
Блок характеристик образа жизни	Субъективное одиночество
	Потребность в ощущениях
	Удовлетворенность
Блок ценностно-смысловых характеристик (ЦСХ)	Общий уровень ЦСХ
	ЦСХ в личностной сфере
	ЦСХ в межличностной сфере

Рис.1. Схема для оценки ощущений Интернет-пользователей

### 2.3.Обработка и интерпретации практического исследования

Характеристика респондентов, принявших участие в исследовании, приводится в таблице 1.

Таблица 1

№№	Респондент	Возраст	Стаж Интернет-пользователя
1	Азарченко Ирина	26	6
2	Беляев Юрий	26	9
3	Бурдакова Ирина	49	7
4	Вобликова Светлана	28	8
5	Волдырева Виктория	50	4
6	Германова Надежда	49	5
7	Дехтевич Наталья	31	8
8	Котова Мария	50	7
9	Макарова Мария	50	9
10	Вентовская Татьяна	49	6
11	Полякова Людмила	48	7
12	Петухова Любовь	55	8
13	Добродулова Елена	42	6
14	Пономарёва Валентина	47	8
15	Савёнова Татьяна	44	6
16	Савинова Елена	23	7
17	Семёнова Юлия	27	9
18	Фомин Леонид	30	6
19	Шевыряева Ирина	47	8
20	Якушева Наталья	25	7

В таблице 2 помещено распределение ответов по тесту С.Кулакова (сами вопросы даются в приложении к работе, номера в таблице соответствуют номерам вопросов по списку).

Распределение ответов по тесту С.Кулакова

№№ вопроса по списку	Степень, отмеченная респондентами/количество отметивших данную степень				
	1	2	3	4	5
1	0	6	8	10	1
2	0	3	15	7	0
3	0	13	7	3	2
4	0	0	13	7	5
5	2	2	8	11	2
6	3	6	13	3	0
7	7	4	8	6	0
8	0	17	2	5	1
9	5	13	7	0	0
10	0	0	9	14	2
11	5	3	7	9	1
12	5	3	7	9	1
13	8	8	6	1	1
14	5	3	7	9	1
15	5	3	7	9	1
16	6	4	8	4	3
17	0	0	4	9	12
18	3	5	5	11	1
19	4	2	11	4	4
20	2	1	6	8	8

Данный тест позволяет только диагностировать факт наличия Интернет-зависимости, поэтому задавались дополнительные вопросы о предпочтениях в сети. В частности, было предложено выстроить список посещаемых видов Интернет-ресурсов по убывающим предпочтениям. При этом список составлялся по взаимному согласованию исследователя и респондентов. В результате респонденты были подразделены на четыре типа зависимости, они характеризуются следующим образом:

1. Пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых и друзей в Сети, участие в различных виртуальных сообществах. Всего этот вид зависимости отмечен у 8 человек (40 %).
2. Навязчивая потребность в Сети - игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах - диагностировано только у 2 человек (10 %).

3. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам. Основу Интернет-зависимости это оставило у 4 человек (20 %).
4. Компьютерная зависимость - навязчивая игра в компьютерные игры  
Данный вид зависимости является доминирующим у 6 человек (30 %)

Следует указать, что речь идёт о преобладающем направлении в Интернет-зависимости, например, могут сочетаться такие её формы, как web-серфинг и пристрастие к виртуальным знакомствам.

На следующем этапе нашего исследования, применив методику выявления Интернет-аддикции - шкала «Интернет-зависимость» из опросника «Поведение в Интернете», разработанного А. Е. Жичкиной мы выявили, что: 5 человек (25% принявших участие в исследовании) могут легко избавиться от аддикции (их состояние можно назвать не зависимым, а пограничным), 14 человек (70%) склонны к сильной зависимости и один респондент (5%) абсолютно зависим от Интернета.

Из полученных данных, можно увидеть, что большой процент (16 человек или 80%) пользователей подвержены состоянию фрустрации (отметим, что чаще всего реакцией на состояние фрустрации является возникновением внутренней тенденции к агрессивности, которая либо сдерживается, проступая в виде раздражительности, либо открыто прорывается в виде гнева и может повлечь за собой аффект) и при высоких показателях интеллектуальности и общительности имеют максимальные значения по факторам самоуверенность, конфликтность, агрессивность. Для таких людей, анонимность и условно безграничные возможности Интернета являются той средой, в которой они могут себя чувствовать свободнее и независимее, где состояние фрустрированности пропадает, но при выходе из Интернета вновь возникает, что и подтверждают данные полученные с помощью методики выявления Интернет-аддикции (15 человек или 60%), со всеми вытекающими психологическими и физическими симптомами, отмеченными нами выше.

По авторской методике респондентам были заданы вопросы по предлагаемой методике, укажем только количество респондентов, ответивших утвердительно:

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)? (утвердительно ответили 19 человек – 95 %)
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети? (утвердительно ответили 17 человек – 85 %)
3. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом? (16 человек – 80 %)
4. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в учебе или в личной жизни из-за Интернета? (9 человек – 45 %)
5. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети? (12 человек – 60 %)

Из опрошенных никто не проводит меньше двух часов в день в Интернете, а 6 человек (30 %) – от 4 часов и больше.

Качественный анализ показал, что главенствующим фактором, благодаря которому все эти явления получили широкое распространение, является анонимность личности в Сети. В целом можно сказать, что виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортней, чем в реальной жизни создает угрозу для успешности реальной жизни. У 14 человек (70 %) в разной степени возникали желания сбежать из реального мира. Интерактивные компоненты сети облегчают создание киберзависимости.

Возможность создания альтернативных он-лайн 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 (проблемы в учебе, сложности в семье). Эти проблемы отметили 18 человек (90 % респондентов).

С помощью оценки уровня социальной фрустрированности мы получили следующие данные: у 3 человек - 15 % испытуемых пониженный уровень социальной фрустрированности, у 6 человек – 30 % - неопределенный, 8 человек - 40% имеют умеренный уровень, 2 человека - 10% - повышенный и у одного респондента - 5 % очень высокий уровень фрустрированности, т.е. большая часть испытуемых относится к группе риска людей, имеющих психическое состояние напряжения, тревоги, отчаяния, возникающее при столкновении человека с непреодолимыми препятствиями (реальными или воображаемыми) на пути к достижению значимых целей, удовлетворению потребностей.

Одновременно нами были выявлены преобладающие максимальные показатели по группе факторов: у респондентов наблюдаются неуступчивость и самоуверенность, конфликтность и своенравность, эгоцентричность и ревнивость, высокая тревожность, сензитивность, агрессивность; высокое самомнение проявляются нередко в грубости и агрессивной враждебности (откровенно нецензурные выражения привели в качестве примеров своего участия в виртуальных сообществах 4 человека, причём все не без гордости; ещё 14 человек или 70 % приводили в качестве примеров свои записи в Интернете грубого, хотя и нормированного содержания). Наблюдается высокая тревожность (у 15 человек или 75 %)

Янг, а за ней и Лоскутова выделяет две группы среди интернет-зависимых: висящих на общении ради общения (у нас они составили 16 человек – 80 %) и висящих на информации (4 человека – 20 %). При этом по данным опроса Интернет-зависимых привлекают такие особенности сети, как: анонимность (назвали 18 человека - 90%), доступность (назвали 13 человек – 65 %), безопасность (назвали 14 человек – 70 %) и простота использования (это первостепенное для 9 человек – 45 %).

Возможности компьютера очень велики. Он может быть не просто печатной машинкой или игровым автоматом. Интернет действительно хорош для поиска информации, удобно пользоваться электронной почтой. Люди с ограниченным кругом общения или с ограниченными возможностями, да и просто в поисках единомышленников могут использовать Интернет для общения. В чатах не участвуют только двое респондентов. Чаты привлекают возможностью сохранять анонимность, возможностью разговаривать на интересующие темы. Хотя, конечно, о глубоком общении речи быть не может. Полученные в диагностическом исследовании показатели подвергались анализу, процентному распределению по уровням, расчету **средних уровневых показателей (СУП)**. Принимаемые уровни: низкий = 1; средний = 2; высокий = 3.

Таблица 3

Результаты сравнительной диагностики личностных свойств с разным уровнем интернет-зависимости (N=20, СУП, возможная ошибка 5 %)

Изучаемые личностные свойства по блокам		Средний уровневый показатель изучаемого свойства у респондентов с разным уровнем интернет-зависимости		
		высокий	средний	Низкий
Эмоциональный блок	Страх неудачи	2,53	2,22	1,62
	Страх быть отвергнутым	2,64	2,16	1,69
	Чувство вины и стыда	2,72	2,08	1,43
Рефлексивный блок	Оптимальность самооценки	1,65	1,92	2,56
	Уверенность в себе	1,42	2,68	2,14
Блок характеристик образа жизни	Субъективное одиночество	2,23	2,20	1,51
	Потребность в ощущениях	2,69	2,31	2,24
	Удовлетворенность	1,85	2,22	2,44
Блок ценностно-смысловых характеристик (ЦСХ)	Общий уровень ЦСХ	1,83	2,24	2,26
	ЦСХ в личной сфере	1,98	2,34	2,38
	ЦСХ в межличностной сфере	1,79	2,20	2,36

В таблице 3 представлены данные сравнительной диагностики по всем



измеряемым характеристикам для респондентов с разным уровнем интернет-зависимости. Эти результаты позволяют увидеть целостную картину различий в свойствах личности с разным уровнем интернет-зависимости.

У испытуемых со средним уровнем зависимости уверенность в себе наиболее высокая (2,68). У высоко зависимых от интернет уверенность в себе резко падает (1,42). Это значит, что по мере втягивания в виртуальное пространство уровень уверенности в себе сначала возрастает, но при достижении высокой степени психологической зависимости резко падает вместе с уровнем оптимальности самооценки.

Далее был проведен анализ семантических пространств, построенных на отражения собственного образа в ситуации взаимодействия в виртуальном сообществе» зависимых и независимых от Интернета. Предлагалось выбрать предпочтения

Категории образа для лиц, не страдающих Интернет-зависимостью.

1. В фактор «состояние» вошли показатели (далее от -1 до 1): помогающий - игнорирующий (0,868), общительный - уединенный (0,640), доступный - недоступный (0,632), полезный - бесполезный (0,942), занятый - бездельничающий (0,865), интересный - неинтересный (0,841), известный - неизвестный (0,824), знакомый - незнакомый (0,847), вызывающий доверие - не вызывающий доверия (0,864), хороший - плохой (0,782), обходительный - дерзкий (0,747), культурный - некультурный (0,803), удовольствие - рутина (0,919). Для «независимого» присутствие в Сети должно быть приятным, комфортным, располагающим к поддержанию длительных, полезных контактов, особенно если они способствуют повышению его интеллекта. Отношения ненавязчивые, необязательные и доверительные, всегда должны испытываться положительные эмоции. Данный фактор можно обозначить как «направленность отношений».
2. Во второй фактор вошли показатели: развлечение - работа (0,956), свободный - деловой (0,812), расслабляющий - концентрирующий (0,635).

3. Второй фактор отражает условия успешной деятельности в Сети группы независимых. Только при максимальной концентрации возможна успешная деятельность. Развлечением же Интернет может стать только при условии наличия свободного времени, да и то должно иметь интеллектуальный характер. Данный фактор обозначен как «деятельность».
4. В третий фактор вошли показатели: трудный - легкий (0,848), ограниченный - безграничный (0,712), полезный - бесполезный (0,697). Безграничный и всеобъемлющий Интернет был принят легко и сразу. Информационное пространство организуется быстро и легко по своему «образу и подобию». Хотя отсутствие каких-либо границ и запретов вначале немного тревожит, известно о существовании запретной (в нравственном плане) информации, но и это принимается легко - все силы и помыслы отдаются поиску нового и полезного. Данный фактор можно назвать «цели».

Теперь о собственном восприятии лиц, у которых была отмечена повышенная Интернет-зависимость. Для них также было выявлено три группы значимых факторов.

1. В первую вошли показатели: помогающий - игнорирующий (0,946), общительный - уединенный (0,855), доступный - недоступный (0,896), расслабляющий - концентрирующий (0,889), интересный - неинтересный (0,854), известный - неизвестный (0,932), скучный - веселый (-0,820), знакомый - незнакомый (0,839), вызывающий доверие - не вызывающий доверие (0,934), хороший - плохой (0,952), обходительный - дерзкий (0,925), культурный - некультурный (0,939), удовольствие - рутина (0,919). Для «зависимого» социального агента главной целью и удовольствием есть установление новых контактов с любым, кто попадет в во время навигации в Сети, и поглощение всевозможной информации. Будучи очень общительными и «всеядными», доступными в любой момент, они сразу же бросаются в

неизвестность - каждый новый собеседник воспринимается как новая неизведанная планета, требующая разгадки. Это для них наивысшее наслаждение. Зависимые доверчивы и не сразу отказываются от знакомства с не слишком деликатными оппонентами. Однако, надо отметить отсутствие глубины отношений. Эту группу факторов можно назвать «мотив».

2. Во второй фактор вошли показатели: развлечение - работа (-0,811), свободный - деловой (-0,935), занятый - бездельничающий (0,704). Ситуация, при которой развлечение уступает работе, зависит только от настроения, а не от степени занятости. Группа факторов названа нами «ситуация».
3. В третий фактор вошли такие показатели, как трудный - легкий (-0,726), ограниченный - безграничный (-0,870), полезный - бесполезный (0,932). Ситуация отношения к виртуальному пространству, его основные, по мнению «независимых» испытуемых, характеристики относятся к третьему фактору. Данный фактор получил название «пространство».

На контрасте, новые, волнующие и многообещающие взаимоотношения в интернете являются для интернет-аддикта более привлекательными, чем общение с людьми в реальной жизни. Интернет-зависимые часто заводят новые знакомства с другими пользователями, а интернет-независимые предпочитают поддерживать в сети уже имеющиеся отношения.

Интернет-зависимые будучи вне сети испытывают пустоту, скуку, подавленность, депрессию, раздражение или нервозность. Это состояние проходит, как только они оказываются «онлайн». Аддиктивная реализация в интернете создает иллюзию возможности без какого-либо вреда для себя контролировать свое психическое состояние, вызывать по желанию чувство психического комфорта, избавляться от неприятных эмоций и мыслей.

В таблице представлены различия в мотивах поведения при наличии и отсутствии Интернет-зависимости.

Таблица 4.

Соотношение данных для лиц, у которых отмечена Интернет-зависимость, и у которых она отсутствует

Группы факторов	Интернет-зависимость	
	Нет	Да
Состояние	Соотнесение времени пребывания в виртуальном пространстве с наличием свободного времени	Время пребывания в сети определяется настроением
Ситуация	Ситуация, побуждающая выход в виртуальное пространство, соответствует внутреннему состоянию и определяет время нахождения в нем	Желание побуждает выход в виртуальное пространство и определяет время пребывания в нем
Контакт	Уход от негативных контактов	Негативные контакты обходятся, но новые устанавливаются охотно
Другие	Комфортное окружение	В окружении должно быть больше новых знакомых
Модели поведения	Деятельность	Азарт

Своевременное выявление интернет-зависимых позволит предупредить изменения психологических характеристик их личности и своевременно провести профилактическую и психокоррекционную работу.

Все аддиктивные расстройства имеют общие психологические механизмы, поэтому коррекция Интернет-аддикции не может ограничиваться элиминацией данного способа аддиктивной реализации.

Коррекция аддиктивного поведения с патологическим использованием интернета требует длительного лечения психотерапевтом индивидуально или

в группе. Одним из наиболее адекватных подходов считается бихевиорально-когнитивный. Цель терапии должна включать:

- повышение самооценки и самоосведомленности,
- усиление контроля над импульсами,
- увеличение стабильности межличностных отношений,
- социальную адаптацию.

Для высокой зависимости при необходимости к психотерапевтическому воздействию должна быть присоединена психофармакотерапия препаратами, снимающими психоэмоциональное напряжение. Это рекомендовано только одному респонденту, отличающегося зависимостью на высоком уровне. Для 14 респондентов с повышенным уровнем рекомендован обозначенный бихевиорально-когнитивный подход, для остальных 10 (пограничное состояние между свободной и зависимостью) можно ограничиться профилактическими мероприятиями.

Перед организацией работы по профилактике должны быть проведены:

- 1) Оценка потребностей участников
- 2) Процедура выбора ведущих
- 3) Определение времени проведения занятий
- 4) Состав группы
- 5) Определение места занятий, соответствующего требованиям к помещению
- 6) Выбор критериев эффективности работы
- 7) Разработка плана работы

План включает необходимый минимум в пять разделов:

1. личностно-мотивационный. Осознание личностных особенностей.
2. стресс-преодолевающий. Обучение навыкам преодоления стрессов и разрешения проблем.
3. социальной и коммуникативной компетенции. Развитие навыков общения: эмпатии и аффилиации, социально-поддерживающего поведения.

4. семейный.

5. развития личностных ресурсов и навыков здорового жизненного стиля.

Стадии психологической профилактики должны быть подразделены на такие этапы, как:

1. Мотивация на эффективное участие в работе.
2. Изучение поведенческих стратегий и ресурсов участников тренинга
3. Осознание собственных стратегий поведения и ресурсов
4. Модификация стратегий поведения и ресурсов
  - Переосмысление
  - Систематизация

Психологическая профилактика интернет-зависимости представляет собой комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости. Основными направлениями психологической профилактики интернет-зависимости являются: информирование студентов о механизмах воздействия сети Интернет на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости; выработка у них стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям; формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности; развитие личностных ресурсов и навыков достижения поставленных целей в реальной жизни.

Систематическая работа по профилактике интернет-зависимости является психологическим условием прекращения ее прогрессирования, так как способствует формированию у студентов осознанного отношения к использованию Интернета, уменьшению количества времени, проводимого ими в сети, снижению уровня их зависимости, приобретению высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов,

эффективных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций; эффективному целеполаганию; повышению уровня коммуникабельности, самооценки, уверенности в себе и стрессоустойчивости.

Эффективность программы профилактики Интернет-зависимого поведения должна быть подтверждена следующими критериями:

- Снижение интереса к сети
- Уменьшение частоты и продолжительности использования Интернет
- Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения
- Прогресс навыков противодействия виртуальной среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективное общение
- Модификация и развитие стратегий здорового проблем-преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском ухода в виртуальную реальность

## **2.4.Выводы по исследованию**

На основании исследований, проведённых по 20 респондентам, можно сделать выводы, прежде всего, о мотивах их участия в Интернет-сообществах:

1. Интернет-зависимые пользуются сетью для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); возможности творения виртуального героя (создания нового «Я»), что вызывает определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих. Под социальной поддержкой авторы имеют в виду не просто эмоциональную

поддержку, но и ощущение принадлежности к определенной группе людей, установление полезных контактов. Социальная поддержка в данном случае осуществляется через включение человека в некоторую социальную группу (чат, MUD, или телеконференцию) в Интернете. Как любое общество, культура киберпространства обладает своим собственным набором ценностей, стандартов, языка, символов, к которому приспосабливаются отдельные пользователи.

2. Для интернет-зависимых личностей характерны: «предвкушение» аддиктивной реализации, проблема контроля, низкая критика к собственному состоянию и нарушения социальной адаптации в реальной жизни.
3. Интернет-зависимые характеризуются такими показателями эмоционально-волевой сферы их личности, как высокие уровни личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности. При увеличении степени интернет-зависимости происходит дальнейшее повышение этих характеристик. Помимо этого, для интернет-зависимых характерны низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе. При увеличении степени зависимости наблюдается снижение этих показателей.
4. Выявленные особенности эмоционально-волевой сферы интернет-зависимых предрасполагают их к увеличению использования интернет-среды за счет возможности конструирования в ней новой виртуальной личности, получения эмоциональной поддержки и признания в Интернете, а также за счет возможности достижения целей не путем развития собственных необходимых качеств, а путем смещения самих целей в виртуальную реальность.
5. Интернет-зависимые характеризуются такими показателями коммуникативной сферы, как высокая степень одиночества и конфликтности, что свидетельствует о наличии у интернет-зависимых трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного



общения и о преодолении данных трудностей межличностного взаимодействия в реальности путем замещения этого общения на виртуальное за счет возможности конструирования в рамках общения посредством сети Интернет новой виртуальной личности. Наличие трудностей в межличностном общении у интернет-зависимых подтверждается использованием большинством опрошенной молодежи интернет-среды с целью общения.

6. Для мотивационной сферы интернет-зависимых характерно преобладание мотивации избегания неудач над мотивацией достижения успеха, что обуславливает наличие у этих трудностей в процессе социальной адаптации. При увеличении степени интернет-зависимости происходит усугубление изменения личностных характеристик интернет-зависимых, что приводит к углублению социальной их дезадаптации и прогрессированию интернет-зависимости.

## Заключение

Целью исследования ставилось охарактеризовать специфику поведения Интернет-зависимых и направления психолого-социальной профилактики Интернет зависимости., она была достигнута.

Все поставленные задачи в данном исследовании были достигнуты. Выводы по итогам исследования были получены следующие:

1. Интернет-зависимость – разновидность технологических зависимостей, формирующаяся на базе различных форм использования Интернета в соответствии с динамикой, свойственной аддиктивному процессу, за счет смещения целей аддиктивно-предрасположенной личности в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер жизни путем конструирования в виртуальной реальности новой личности и замещения реальной жизнедеятельности виртуальной. Интернет-зависимые могут использовать Интернет для получения социальной поддержки и сексуального удовлетворения. Появляется возможность «творения персоны», создания виртуальных персонажей с воплощением в них всех фантазий. Социальная поддержка в данном случае осуществляется через включение человека в некоторую социальную группу (чат, форум, сообщество в Живом журнале) в Интернете. Как любое сообщество, культура киберпространства обладает своим собственным набором ценностей, стандартов, языка, символов, к которому приспосабливаются отдельные пользователи. Включаясь в такую группу, человек получает возможности поддержки позитивного образа «Я» за счет позитивной социальной идентичности. Одним из основных свойств новой информационной среды является то, что она характеризуется малой жесткостью ограничений и допускает гораздо большую степень свободы для своих «обитателей».
2. Основными предпосылками развития интернет-зависимости являются:

- неполное разрешение кризиса встречи с взрослостью, проявляющегося в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяющегося кризисом интимности с формированием психологической изоляции;
  - привлекательность интернет-среды для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности.
3. Основными критериями интернет-зависимости являются: сложность контроля времени, проводимого в Интернете; лабильность настроения при его использовании; включение в различные виды деятельности в сети Интернет и пренебрежение деятельностью вне сети.
  4. Психологические характеристики личности интернет-зависимых проявляются в эмоционально-волевой сфере - высокими показателями личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности и низкими показателями силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе; в коммуникативной сфере - повышенными уровнями одиночества и конфликтности и в мотивационной сфере - ее направленностью в сторону избегания неудач.
  5. Для интернет-зависимых личностей характерны: «предвкушение» аддиктивной реализации, проблема контроля, низкая критика к собственному состоянию и нарушения социальной адаптации в реальной жизни.
  6. Интернет-зависимые характеризуются такими показателями эмоционально-волевой сферы их личности, как высокие уровни личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности. При увеличении степени интернет-зависимости происходит дальнейшее повышение этих характеристик. Помимо этого, для интернет-зависимых характерны низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе. При увеличении степени зависимости наблюдается снижение этих показателей. Выявленные особенности

эмоционально-волевой сферы интернет-зависимых predispose их к увеличению использования интернет-среды за счет возможности конструирования в ней новой виртуальной личности, получения эмоциональной поддержки и признания в Интернете, а также за счет возможности достижения целей не путем развития собственных необходимых качеств, а путем смещения самих целей в виртуальную реальность.

7. Интернет-зависимые характеризуются такими показателями коммуникативной сферы, как высокая степень одиночества и конфликтности, что свидетельствует о наличии у интернет-зависимых трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения и о преодолении данных трудностей межличностного взаимодействия в реальности путем замещения этого общения на виртуальное за счет возможности конструирования в рамках общения посредством сети Интернет новой виртуальной личности
8. Для мотивационной сферы интернет-зависимых характерно преобладание мотивации избегания неудач над мотивацией достижения успеха, что обуславливает наличие у этих трудностей в процессе социальной адаптации.
9. При увеличении степени интернет-зависимости происходит усугубление изменения личностных характеристик интернет-зависимых, что приводит к углублению социальной их дезадаптации и прогрессированию интернет-зависимости.

## Список использованной литературы

1. Андреев, И.В. Личность в пространстве Интернет // Вестник университета. Серия «Социология и управление персоналом», 2007, № 10 (36).- М.: Государственный университет управления, 2007.- С. 15-20.
2. Андреев, И.В. Проблема воздействия информационных технологий на личность // Актуальные проблемы гуманитарных и экономических наук: Материалы Всероссийской науч.-практич. конф. - В 2 т.- Т. 2. - Киров: Издательство Кировского филиала МГЭИ, 2006.- С. 9 - 10.
3. Андреев, И.В. Психология воздействия информационных технологий на личность // Актуальные проблемы науки и гуманитарного образования: Межвуз. сб. науч. тр.- Вып. 7.- М.: РАХИ, 2005.- С. 35-41.
4. Андреев, И.В. Психологические аспекты взаимодействия с информационным пространством ИНТЕРНЕТ // Актуальные проблемы науки и гуманитарного образования: Межвуз. сб. науч. тр.- Вып. 8.- М.: РАХИ, 2006.- С. 24-27.
5. Андреев, И.В. Информационное пространство ИНТЕРНЕТ и личность // Актуальные проблемы науки и гуманитарного образования: Межвуз. сб. науч. тр.- Вып. 10.- Нижний Новгород: Изд-во НГЛУ им. Н.А. Добролюбова, 2007.- С. 68-83.
6. Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Воискунский А. Е. Мотивация пользователей Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. <http://www.relarn.ru:8080/human/mitication.txt>
7. Беспалов Е.И. Отношение родителей к проблеме агрессивного Интернет-контента //Журнал социологии и социальной антропологии. 2007. Т. 10. № 3. С. 160-164.
8. Боровиков А.М. Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации журнал, т. 21.-№1 2000.-с.75-68

9. Войскунский А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в интернет-среде // Тезисы 2-й Российской конференции по экологической психологии. Москва, 12 - 14 апреля 2000 г. М.: Экопсицентр РОСС. С. 240 - 245.
10. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского. М., 2000. С 100-131.
11. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости.- СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
12. Еляков А. Д. Информационная перегрузка людей // Социс 2005. № 5. С. 114 - 121.
13. Жичкина А. Е. Пространство, населенное Другими // Интернет. 1999. № 16. С. 76-81.
14. Землянова Л. М. Коммуникативистика и средства информации // Англо-русский толковый словарь концепций и терминов. М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
15. Иванов Виртуализация общества. Версия 2.0. СПб.:Петербургское востоковедение, 2002.
16. Корытнмикова Н.В. Интернет как средство производства сетевых коммуникаций в условиях виртуализации общества //Социс, 2007. № 2. С. 85-93.
17. Котляров А. В. Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый. М.: Психотерапия, 2006.
18. Кудрявцев В. Интернет, или «Экологически чистый» наркотик. Журнал «Воспитание школьников».-№5, 1995-с.35-40.
19. Ландэ Д. В., Литвин А. Б. Феномены современных информационных потоков // Сети и бизнес. 2001. № 1. С. 14 - 21.
20. Ларичев О.И., Нарыжный Е.В. Компьютерное обучение экспертным знаниям \\ ДАН. ТЗ.-№362, 1998.

21. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств Дис. на соиск. учен. степ. к.м.н. Новосибирск, 2004 – 157 с.
22. Марченкова Н.Г. Социально-педагогические аспекты профилактики компьютерной зависимости учащихся. Оренбург, 2009.
23. Пантелеева С.Г. Интернет-зависимость // Современное социокультурное пространство: традиции и новаторство. Вып. №1. Материалы научно-практических межвузовских конференций. - М., 2009. - с. 34-39
24. Сельченко К. <http://www.aquarun.ru>
25. Сидоренко А.А. Настоящее и будущее российского Интернета: существующее положение, региональная проекция, перспективы // Вестник общественного мнения: Данные. Анализ. Дискуссии. 2010. Т. 105. № 3. С. 46-52.
26. Чудов Г.С. MUD. современная форма виртуальной реальности. Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте. М., 2002 – 400 с.
27. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» // Психол. журнал. 2002. Т. 23. № 1. С. 113-117.
28. Щербина В. И. Сетевые сообщества в ракурсе социологического анализа. Опыт рефлексии становления «киберкоммуникативного континуума». Запорожье: Просвіта, Бердянський педагогічний інститут, 2001.
29. Янг К.С. Диагноз - интернет-зависимость // Мир Internet, . 2000, № 2, с. 24-29.
30. Baruch Y. The autistic society // Information & Management, 2001. V.38. N.3. P. 129-136
31. Black D., Belsare G., Schlosser S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. Journal of Clinical Psychiatry, 60, 839–843.

32. Chou C., Condon L., Belland J.C. A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, Vol. 17, No. 4, December 2005 363-388
33. Davis S.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // *Computers in Human Behavior*, 2001. Mar. V. 17. N. 2. P. 187-195.
34. Erwin B.A., Turka C.L., Heimberg R.G., Fresco D.M., Hantula D.A. The Internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Anxiety Disorders* 18 (2004) 629–646
35. Goldberg I. Internet addiction disorder, 1996. In *Psychom. Net*, [www.sciencedirect.com/science](http://www.sciencedirect.com/science), accessed 20 November, 2004.
36. Griffiths M. Sex Addiction on the Internet. *Janus Head*, 7(1), 188-217.
37. Griffiths, M. G. (1996) Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32–36.
38. Griffiths M. D. Internet addiction: does it really exist? // In: *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* / J. Gackenbach (Ed). San Diego, Ca, Academic Press, 1998. P. 61-75
39. Griffiths M.D. Internet addiction: Internet fuels other addictions // *Student British Medical Journal*, 1999. V. 7. P. 428-429
40. Grüsser S. M., Poppelreuter S., Heinz A., Albrecht U. Sass H. *Verhaltenssucht Nervenarzt* 2007
41. Hill A., Briken P., Berner W. Pornographie und sexuelle Gewalt im Internet. *Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz* 2007 · 50:90–10
42. Hook J.N., Valentine D.P. Are Specific and Generalized Social Phobias Qualitatively Distinct? *Clin Psychol Sci Prac* 9:379–395, 2002
43. Hope D. A. Herbert J.D. Diagnostic Subtype, Avoidant Personality Disorder, and Efficacy of Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 19, No. 4, 1995
44. Kandel J.J. Internet addiction on campus: The vulnerability of college students // *CyberPsychology and behavior*, 1998. V. 1. N. 1. P. 11-17.



45. Koepp M.J., Gunn R.N., Lawrence A.D., et al. Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature* 21 (1998) 266–268.
46. Kratzer S., Hegerl U. Ist 'Internetsucht' eine eigenständige Erkrankung? *Psychiat Prax*
47. Li D., Chokka P., Tibbo P. Toward an integrative understanding of social phobia *J Psychiatry Neurosci* 2001;26(3):190-202.
48. Marks I. (1990). Non-chemical (behavioural) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.
49. Mathew, S.J., Coplan, J. D. Gorman J.M., Neurobiological Mechanisms of Social Anxiety Disorder *Am J Psychiatry* 2001; 158:1558–1567
50. Orzack M.H. Computer addiction: What is it? // *Psychiatric Times*, 1998. August. V. 15. N. 8. [journal on-line]; available from [www.psychiatric-timas.com](http://www.psychiatric-timas.com/p98-852) /p98-852. Html.
51. Petry n.m., Kiluk B.D. Suicidal ideation and suicide attempts in treatment-seeking pathological gamblers // *J. Nerv. Ment. Dis.*, 2002. Jul. V. 190. N.7. P. 462-469
52. Phillips J.G., Butt S., Blaszczynski A. Personal and self-reported use of mobile phones for games // *CyberPsychology & Behavior*, 2006. V. 9. N. 6. P. 753-758.
53. Pierce E.F., Eastman N.W., Tripathi H.L., Olson K.G., Dewey W.L. Beta-endorphin response to endurance exercise: relationship to exercise dependence // *Percept Mot Skills*, 1993. Dec. V. 77. 3 Pt 1. 767-770.
54. Rendi M., Szabo A., Szabó T. Exercise and Internet Addiction: Communalities and Differences Between Two Problematic Behaviours *Int J Ment Health Addiction* (2007) 5:219–232
55. Seemann O., Seemann T., Baghai T., Rupprecht R., Laakmann G. Internet-Abhängigkeit *Muench. med. Wschr.* 141 (1999) Nr. 10 112-114
56. Shaffer H.J. Understanding the Means and Objects of Addiction: Technology, the Internet, and Gambling. *Journal of Gambling Studies* Vol 12(4), 1996 461-469

57. Shapira NA, Goldsmith T.D., Keck P.E., Khosla U.M., McElroy S.L. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord* 2000; 57:267–272
58. Stein D.J., Black D.W., Shapira N.A., Spitzer R.L. Hypersexual Disorder and Preoccupation With Internet Pornography *Am J Psychiatry* 158:10, October 2001 1590-1594
59. Widyanto L., Mark Griffith M. ‘Internet Addiction’: A Critical Review *Int J Ment Health Addict* (2006) 4: 31–51
60. te Wildt B.T., E. Kowalewski E., Meibeyer F., Huber T. Identitaet und Dissoziation im Cyberspace *Nervenarzt* 2006 (77):81–84
61. te Wildt B.T. Psychische Wirkungen der neuen digitalen Medien. *Fortschr Neurol Psychiatr* 2004 72:574–585
62. <http://addict.font.ru/contens/itap.html>
63. <http://ppf.herzen.spb.ru/kaf/kop/sostav/rebzuev/SM%20Scale.html>
64. <http://www.libontime.ru/index.php?id=6872>
65. [www.netaddiction.com/parents.htm](http://www.netaddiction.com/parents.htm)
66. [www.psychology.ru/internet](http://www.psychology.ru/internet)
67. [www.expert.ru/expert/special/educat/psyho.htm](http://www.expert.ru/expert/special/educat/psyho.htm)
68. [www.psychology.ru/internet/ecology/04.htm](http://www.psychology.ru/internet/ecology/04.htm)
69. [www.psycholcigy.ru/internet/round/140400/04\\_persona.htm](http://www.psycholcigy.ru/internet/round/140400/04_persona.htm)
70. [www.psychology.ru/internet/round](http://www.psychology.ru/internet/round)

## Приложение

### Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

### **Методика А.Е. Жичкиной «Поведение в Интернете»**

Шкала Интернет-зависимости включает 7 утверждений, испытуемый должен выбрать тот вариант ответа, который лучше всего подходит для описания поведения испытуемого в Интернете. Выбор варианта «да» оценивается в 1 балл, выбор варианта «нет» - 0 баллов. Нормы: склонными к Интернет-зависимости считаются испытуемые с баллами по шкале Интернет-зависимости 3 и выше, не склонными к Интернет-зависимости – с баллом 0 по этой шкале. Интернет-зависимыми в строгом смысле слова считаются те, кто набирает 6-7 баллов по этой шкале.

1. В большинстве случаев я принимаю участие в обсуждении какого-либо вопроса в Интернете.
2. На мой взгляд, все способы общения в Интернете (чаты, ICQ, форумы, почта) по-своему хороши.
3. Большинство моих знакомых не знает, сколько времени я провожу в Интернете.
4. Мне нравится, что в Интернете, все время что-то изменяется.
5. Общаясь в Интернете, я обычно стремлюсь произвести определенное впечатление на окружающих.
6. Я часто выхожу в Интернет без какой-либо определенной цели.
7. Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит.