

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

I.I. Timoshenko

ACTUAL PROBLEMS OF INTERNET ADDICTION

Мы живем в эпоху, когда Интернет прочно вошел в нашу современную жизнь, является неотъемлемым помощником в работе и учебе, предоставляет огромные информационные возможности, имеет важное значение в общении, стирая рамки расстояний между людьми. Интернет помогает в организации досуга. Интернет – наш друг и помощник. На этой позитивной ноте я могла бы... и хотела бы... остановиться, но, к сожалению, есть и другая сторона медали.

На сегодняшний день вместе с ростом интернет-пользователей растет и число людей, попавших в зависимость от Интернета. Почему так происходит и на чем основан данный феномен? Как возникает эта зависимость, каким образом интернет-сети захватывают человека, делая его своим рабом, теряющим самообладание. Если есть болезнь, возникает вопрос, существует ли лекарство? Если есть лекарство, то почему с каждым днем «заболевших» становится больше, а выздоровевших, в сравнении, ничтожно мало?

В 1995 году Айвен Голдберг впервые описал интернет-зависимость и выделил такое понятие, как «дистресс», т.е. болезненное негативное стрессовое состояние, которое формируется при чрезмерном использовании Интернета, что, в свою очередь, может нанести ущерб психологическому, физическому, межличностному, экономическому, а также социальному статусу человека.

Чтобы понять, что же представляет собой интернет-зависимость, давайте разберемся, что же такое зависимость в целом? С точки зрения медицины, зависимость – это навязчивая потребность в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности к нему и выраженная физиологическими и психологическими симптомами. Но в случае с интернет-

зависимостью никакого «привычного вещества» в прямом смысле слова не существует. Из этого можно сделать вывод, что характер у данной зависимости другой. При этом физический компонент полностью отсутствует, а психологический проявляется очень ярко. Зависимость деформирует познавательную, эмоционально-волевою сферу человека, отражается на мотивационных устремлениях, разрушает социальные связи. Образуется комплекс так называемого интернет-аддиктивного поведения.

В результате изменения психического состояния, возникающего при интернет-зависимости, человек, не замечая того, уходит из реальной жизни. Его новая, виртуальная, реальность начинает главенствовать над сознанием, становясь центральной идеей. При этом человек начинает проводить много времени в Интернете, не имея силы воли спланировать время окончания конкретного сеанса, вовремя остановиться, а желание выйти в Интернет становится с каждым разом всё более навязчивым. Человек забывает о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая какими-либо занятиями или карьерой. Вне доступа к компьютеру он ощущает пустоту, испытывает депрессию, раздражение.

Насколько страшна интернет-зависимость, и может ли она носить характер эпидемии? В результате ряда исследований были сделаны выводы, что наиболее восприимчивыми к интернет-зависимости относятся люди с высоким уровнем тревожности, низкой стрессоустойчивостью, высокой склонностью к ранимости и депрессии, низкой самооценкой, не желающие решать конфликтных жизненных ситуаций. У молодых людей, которые страдают интернет-зависимостью, как правило, не строятся отношения с ровесниками и представителями противоположного пола, они плохо адаптируются к новым условиям быта, к коллективу. Это во многом является под-

¹ Магистрант АНО ВО «Российский новый университет».

© Тимошенко И.И., 2016.

спорьем для ухода от жизненных неприятностей и трудностей в мир виртуальных сетей и постепенному формированию интернет-зависимости. Людей привлекает момент анонимности в сети, возможность побыть тем, кем мечтаешь быть. Это легко и просто, и совершенно излишне прикладывать усилия на образование и саморазвитие.

Еще одной причиной появления интернет-зависимости, тесно связанной с предыдущей, является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстоять свою точку зрения, испытывающий страх публичных выступлений, боящийся осуждения реального общества, в общем – неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накопилось, не боясь неодобрения и непонимания.

Почему подростки начинают играть в онлайн игры? Одни стремятся заполнить пустое место, образовавшееся в их жизни, другие пытаются добиться превосходства. Стать первым на соревнованиях по легкой атлетике будет сложно, а вот в игре «Танчики» – вполне даже возможно.

Многие игроманы тратят реальные деньги, чтобы как-то улучшить своих персонажей (например, в таких РПГ, играх, как World of Warcraft) и добиться мнимого превосходства. Получая огромное удовольствие, и видя, что достигли 90-го уровня, в то время как их ближайший конкурент не добрался еще и до 60-го, они продолжают играть дни напролет, и в процессе этой гонки становятся интернет-зависимыми.

Кстати, этот побуждающий фактор интернет-зависимости (стремление стать лучшим, стать первым) может находить выражение не только в онлайн-игрушках. Например, в тех же соцсетях, на сайтах и форумах, где пользователи сравниваются по рейтингу (какие-то баллы и уровни за активность, виртуальные деньги, количество друзей и т.д.). Чем больше у человека баллов, тем выше он располагается в рейтинге. Конечно, виртуальное превосходство, в отличие от реального, не дает полной удовлетворенности, но зато добиться его значительно легче.

Вернемся к играм (хотя погоню за рейтингами можно тоже в какой-то степени приравнять к игре). Еще одной причиной, почему интернет-зависимость становится проблемой современного общества, по мнению Эрин Хоффман, одного из разработчиков онлайн игр, является **прокрастинация** (откладывание, оттягивание). Вот как она объясняет, в чем причина этого пристрастия: «Когда мы обсуждаем зависимость от Интернета и, в частности, от сетевых игр, мы говорим не о

том, что люди делают, а о том, чего не делают, замещая бездельничество зависимым поведением». То есть, человек постепенно втягивается и становится зомби по причине того, что попросту не хотел делать нелюбимую работу, выполнять свои обязанности, решать сложные вопросы и принимать непростые решения? Но, скорее всего, главная причина интернет-зависимости кроется в том, что игры сделаны специальным образом, принуждающим человека судорожно играть даже в то время, когда процесс не доставляет человеку настоящего удовольствия.

Вот что говорит еще один из разработчиков онлайн-игр Дэвид Вонг (этот человек, работающий в Microsoft и защитивший диссертацию по особенностям работы человеческого мозга, знает, как сделать людей разного возраста интернет-зависимыми): «Всякая зависимость возникает из трех составляющих – активности, времени и поощрения, и есть бесчисленное количество приемов, используя которые эти три фактора возможно объединить друг с другом для того, чтобы игрок показывал тот образец поведения, который задумал разработчик».

Давайте обратим внимание на факторы, способствующие развитию пристрастия ребенка к компьютерной игре.

- Наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого.
- Отсутствие ответственности.
- Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира.
- Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток.
- Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Несложно представить, насколько они выглядят привлекательными для подростка, который только учится быть взрослым. При этом желание стать взрослым, самостоятельным, с одной стороны, и страх взять ответственность за себя, за свои поступки, с другой, постоянно конкурируют между собой.

Каким же образом происходит формирование интернет-зависимости? Выделяют несколько стадий в данном процессе.

- *Стадия легкой увлеченности.* После того как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет ребенку с довольно большой приближенностью к реальности осуществлять свои

мечты: становиться супергероем, преследуя и побеждая других. Специфика этой стадии в том, что потребность в компьютерной игре носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре на этой стадии еще не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.

На этой стадии ребенка можно вернуть к реальной жизни.

• *Стадия увлеченности.* Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, станет появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет доступа к компьютеру по каким-либо причинам, то на данной стадии возможны достаточно активные действия по усмотрению этих причин.

• *Стадия зависимости.* Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. На этом этапе зависимость начинает оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Социализированная форма отличается поддержанием социальных контактов в социуме, то есть такие подростки любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индиви-

дуализированная форма. Подростки не до конца отрываются от внешнего окружения и не доводят себя до психических и соматических нарушений. Однако пребывание в стадии зависимости должно очень насторожить родителей.

• *Стадия привязанности.* Эта стадия характеризуется угасанием игровой зависимости, сдвигом психологического содержания личности в целом. Это самая длительная и самая разрушительная из всех стадий привязанности. Она может длиться всю жизнь, если не вмешиваются специалисты. Однако коррекция поведения будет сложной и длительной.

Задача данной статьи – поднять актуальность проблемы интернет-зависимости. Эта проблема остается нерешенной на сегодняшний день, а ведь она может коснуться каждого из нас. Каждый из нас имеет близких, родных и дорогих нам людей. Так что же нужно сделать, чтобы они не оказались в крепких сетях Интернета?

Литература

1. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. – М. : Генезис, 2015. – 376 с.
2. Левченко А. Дети онлайн: опасности в Сети. – М. : Эксмо, 2015. – 320 с.
3. Белинская Е.П. Психология интернет-коммуникации : учебное пособие. – М. : МПСУ; Воронеж : МОДЕК, 2013. – 192 с.