

УДК 159.9

**Кара Жанна Юрьевна**

кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры общей и педагогической психологии,  
Академия психологии и педагогики Южного федерального университета,  
kara\_j@mail.ru

**Туз Рустам Олегович**

аспирант,  
Академия психологии и педагогики  
Южного федерального университета, r.tuz@list.ru

**Zhanna Y. Kara**

candidate of psychological sciences, associate professor of Department  
of general and pedagogical psychology,  
Academy of psychology and educational sciences,  
South Federal University, kara\_j@mail.ru

**Rustam O. Tuz**

graduate student, Academy of psychology and educational sciences,  
Southern Federal University  
r.tuz@list.ru

**Психологические аспекты Интернет-аддикции:  
отечественный и зарубежный опыт**

**Psychological aspects of Internet addiction:  
domestic and foreign experience**

***Аннотация.** В статье проводится теоретический анализ состояния проблемы Интернет-аддикции в отечественной и зарубежной психологии. Рассматриваются различные точки зрения ученых, изучающих влияние Интернет-аддикции на психику человека. Проанализированы особенности развития многих видов нарушений у человека, подверженного Интернет-аддикции. В статье уделяется внимание необходимости принятия факта, что любой человек, использующий Интернет, находится в группе риска и на данный момент диагностировать Интернет-аддикцию бывает крайне сложно.*

***Ключевые слова:** Интернет-аддикция, Интернет, молодёжь, аддиктивное поведение, проблемное использование Интернета (ПИИ), ИТ (информационные технологии), группа риска, психологические особенности*

***Annotation.** The article presents a theoretical analysis of the problem of Internet addiction in domestic and foreign psychology. Various points of view of scientists studying the influence of Internet addiction on the human psyche are considered. Features of development of many types of violations at the person exposed to Internet addiction are analyzed. The article focuses on the need to accept the fact that any person using the Internet, to be at risk and at the moment to diagnose Internet addiction is extremely difficult.*

*Key Words: Internet-addiction, Internet, Young people, addictive behavior, Problematic internet use (PIU), IT (information technology), risk group, psychological features*

Влияние информационных технологий на сознание и развитие человека возрастает с каждым годом. Сегодня наша жизнь связана с использованием Интернет-ресурсов. Интернет, благодаря своей доступности и универсальности, стал одной из ценностей общества, для многих он является основным инструментом работы и ведения деятельности. В условиях нынешнего общества человек не может полноценно существовать без использования Интернет-ресурсов, так как они обогащают и упрощают его жизнь, являются крайне эффективными при решении ряда проблем и взаимодействии с внешним миром. Новые приложения и доступность сделали интернет частью повседневной жизни, а социальные сети стали чрезвычайно популярными у молодых людей.

Благодаря ощущению безопасности, доступности, больших возможностей, Интернет-пользователи могут формировать различные отношения с людьми и не опасаться последствий, которые могут возникнуть в ходе общения, так как при неудаче они могут уйти на другой ресурс или отключиться от сети. Вся наша культура становится более зависимой от информационных технологий и неудивительно, что у молодых людей возникают проблемы, связанные с тем, что они много времени проводят в Сети. Спустя некоторое время пользователь перестает замечать разницу, существующую между жизнью в реальном мире и жизнью в Интернете. Эти границы размываются, нанося психике человека ощутимый урон в виде различных зависимостей, отклонений и т.д. Из-за активного внедрения информационных технологий в нашу жизнь, часто диагностирование Интернет-аддикции бывает весьма проблематичным. Несмотря на большое количество исследований, у этого феномена до сих пор нет единого определения. Неоднозначность и недостаточность в проработке различных сторон изучения Интернет-аддикции обозначается нами как проблема современности, требующая к себе повышенного внимания. Дальнейшее изучение вопроса и было задачей данной статьи, в частности, рассмотрение различными авторами термина Интернет-аддикция и их исследовательских позиций.

Интернет, благодаря своей доступности и универсальности, стал одной из ценностей общества, для многих он является основным инструментом работы и ведения деятельности. Данные явления не могут не влиять на формирование личности пользователя. Информационные технологии принесли в нашу жизнь не только позитивные, но и негативные последствия, к ним мы относим такие аддиктивные формы поведения, как Интернет-аддикция и гаджет-аддикция. С течением времени, сам феномен Интернет-аддикции постоянно видоизменяется и мы считаем, что он нуждается в подробном изучении. С каждым годом количество пользователей Интернета растет, тем самым расширяется группа риска.

**Теоретический анализ зарубежных и отечественных исследований.**

Теоретический анализ показывает, что более 20 лет за рубежом изучается проблема Интернет-аддикции. Увеличивается количество исследований, посвященных данному феномену, в них исследователи описывают данный феномен с разных точек зрения и школ. Одним из первых исследователей была К. Янг, опубликовавшая в 1996 году статью по теме Интернет-аддикции, где она проанализировала более 600 случаев, в которых респонденты были зависимы от использования Интернета. По ее наблюдениям их поведение приводило к проблемам в таких сферах, как семья, школа, отношения, работа. К. Янг доказала, что Интернет-аддикция сходна с патологической азартностью и её распространенность составляет примерно от 1 до 5% по всей Интернет-сети [14]. Исследования, проводимые после нее, так же выявляли существенные проблемы в данных сферах жизни людей, и в новых исследованиях доказывалось, что проблемы с чрезмерным использованием Интернета могут привести к разрыву межличностных отношений как среди близких людей, так и среди родственников (ближайших, дальних). К. Янг утверждает, что степень выраженности Интернет-аддикции определяется не количеством времени, а именно суммой потерь в реальной жизни. В большинстве случаев Интернет-аддикция влияет на такие стороны жизни, как выполнение обязанностей, сон, участие в собственной жизни, общение с друзьями, хобби, спорт, половая жизнь и социальные контакты. Ею были выделены стадии развития Интернет-аддикции и основные предпосылки возникновения данного вида аддиктивного поведения. Далее, И. Голдберг предложил свои критерии диагностики данного вида аддикции [15]. Доктор М. Орзак смог выделить психологические и физические симптомы, которыми характеризуется Интернет-аддикция [16]. Так же, М. Гриффитс рассматривал возможность, при которой Интернет-аддикция, может возникать на базе других форм аддиктивного поведения [5].

Только в последнее десятилетие в РФ данная проблема нашла отклик в научных кругах и начала интенсивно изучаться. Такое запаздывание объясняется медленным ростом информатизации у нас в стране. Первые наработки предложил А.Е. Войскунский, разработав критерии аддиктивного поведения [3;4]. В.Д. Менделевич были выделены типы интернет-зависимых личностей [10]. Культуральные особенности пользователей Интернета русскоязычного сегмента исследовала В.А. Лоскутова [9]. Личностные особенности Интернет-аддиктов изучались такими исследователями, как А.Ю. Егоров, А.Е. Жичкина, Ж.Ю. Кара, Е.А. Петрова, И.В. Чудова и другие [1;6;7;11;12;13]. Интересным представляется предложенное А.В. Котляровой иное определение Интернет-аддикции, а именно - виртуальная зависимость. По ее мнению, виртуальная аддикция - это «результат смещения цели в виртуальную реальность», слияние виртуальной реальности с жизнью конкретного зависимого человека и дальнейшего пассивного существования в ней [8].

Как и остальные виды аддиктивного поведения, различные формы Интернет-аддикции могут, с течением времени, быть заменены на другие и существовать в различных комбинациях. Примечательно, что в 2009 году в России состоялся первый симпозиум «Интернет-аддикция: психологическая

природа и динамика развития», в котором участвовали психиатры, психологи, социологи. На данном симпозиуме значимым было выступление отечественного специалиста Ц.П. Короленко, который отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей (аддикций) [8]. В своих работах он вместе Н.В. Дмитриевой пишет, что элементы аддиктивного поведения свойственны любому человеку, который уходит от реальности с помощью изменения психического сознания. А.Е. Войскунский в своем докладе разобрал методологические вопросы понимания Интернет-зависимости зарубежными авторами. Он проанализировал основные методы измерения данного вида аддиктивного поведения и отметил главные недостатки и универсальные компоненты их структуры, представил Интернет-зависимость как континуум состояний. В.Д. Менделевич представил анализ Интернет-зависимости в ряде других форм аддиктивного поведения. Также им был поставлен вопрос о коморбидности аддикций и о специфике применения Интернет-ресурсов психически больными людьми. Он доказал связь, существующую между проявлением враждебных, агрессивных действий и Интернетом [10]. С.Н. Ениколовым был произведен анализ таких проблем, как кибертерроризм, кибербуллинг и киберпреследование. Т.С. Спиркина и М.С. Радионова выявили эмоциональную и социальную дезадаптированность у лиц, склонных к Интернет-зависимости. В свою очередь, В.А. Лоскутова, сопоставила Интернет-зависимость с нехимически аддиктивными расстройствами и с традиционными зависимостями, и отметила коморбидные состояния Интернет-зависимости [9].

Анализируя исследования психологических форм зависимостей (аддикций), выстраивается определенный образ Интернет-аддикции. Таким образом, мы обозначим некоторые ключевые аспекты Интернет-аддикции. Она, в отличие от других зависимостей, обладает качеством, содержанием которого выступает виртуальный мир, где можно реализовывать свои скрытые желания, владеть ситуацией. Выделим наиболее значимые типы Интернет-аддикции, оказывающие, наиболее пагубное воздействие на человека:

- 1) зависимость от компьютерных игр;
- 2) киберсексуальная зависимость;
- 3) зависимость от социальных сетей [2].

У молодых людей с выраженной Интернет-аддикцией сознание заикливается на одной ценности: так называемой виртуальной реальности, которая со временем вытисняет все остальные, приобретая характер сверхценности.

Интернет-аддикция стала современной проблемой, вызванной легким доступом к компьютерам и информации в Интернете. На сегодняшний день множество исследований ученых посвящены изучению патологического использования Интернет-ресурсов. Часто, у Интернет-аддиктов могут наблюдаться проблемы с адаптацией в обществе и различные проблемы бытового и семейного характера, так же могут возникнуть проблемы с учебной и профессиональной деятельностью. У Интернет-аддиктов реальность не вызывает тех ощущений, какие он получает в виртуальном мире, для них в

реальном мире происходит мало интересных событий, так как их деятельность и взаимодействие с окружающими, в основном, происходит с использованием интернет ресурсов. Данная стратегия поведения является для них наиболее удобной для контакта с окружающими. Интернет-аддикция – это широкий термин, обозначающий целый ряд проблем поведения и контроля над влечениями, которые проявляются в процессе использования электронной сети. Для лиц подверженных Интернет-аддикции, характерно стремление к постоянной стимуляции чувств и поиску новизны.

### **Современные исследования Интернет-аддикции.**

В исследованиях последних нескольких лет, посвященных Интернет-аддикции, наблюдается расширение направлений по этой проблеме. Так, по мнению Д. Гринфилда, Интернет-аддикция является многомерной и характеризуется поиском новизны, стимуляцией чувств и эмоциональной привязанностью к интернету. М. Гриффитс определяет ее как поведенческую зависимость, включающую избыточное «взаимодействие» между человеком и машиной. К. Янг – как чрезмерное использование сети, нарушающее модель поведения, распорядок дня и социальную жизнь пользователя. По мнению А.Е. Войскунского, Интернет-аддикция – это неспособность и нежелание пользователя отвлечься даже на короткое время от пребывания в интернете, сопровождающееся прерыванием социальных связей в реальности и негативными эмоциональными реакциями при невозможности выйти в сеть [3;4]. М. Гриффитс относит аддикцию от онлайн игр к специфической форме игромании, им же были определены компоненты данного вида аддиктивного поведения, благодаря модификации критериев И. Брауна (зависимости от психоактивных веществ), М. Гриффитс заявил о том, что любая зависимость включает в себя толерантность, конфликты с окружением, изменение настроения, а так же срывы и рецидивы [5]. По мнению А. Вайнштейн, ПИИ (проблемное использование Интернета) может характеризоваться поглощенностью использованием компьютера и Интернета, присутствием непреодолимой тяги к компьютеру, все это приводит к ухудшению состояния человека и дистрессу [2]. ПИИ влияет на пользователя и его способности управлять своей деятельностью в Интернет-сети и может привести к различным профессиональным, социальным и межличностным проблемам [2].

На данный момент не существует единого мнения касательно того, что является ли Интернет-аддикция отдельным расстройством или это все же составляющая других расстройств таких, как СДВГ, депрессия, расстройства привычек и влечений или тревожное расстройство.

Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. А. Вайнштейн проанализировал ряд исследований и пришел к выводу, что существует высокая коморбидность Интернет-аддикции с другими психическими расстройствами. К ним, он относит: аффективные расстройства и тревожные расстройства (которые включает в себя социальное тревожное расстройства и генерализованное

тревожное расстройство), и СДВГ [2]. В 2013 г. была категорирована и в пересмотренном DSM игровая Интернет-аддикция с условием дальнейшего изучения. Позже её же включили в пятое издание DSM как игровое Интернет-расстройство (ИИР). В DSM-5 игровое Интернет-расстройство ясно определяется как синоним Интернет-аддикции, так как в тексте утверждается, что Интернет-зависимость и пользование Интернетом расстройство - просто разные названия для одного феномена [5].

Существуют различные факторы, которые повышают риски возникновения Интернет-аддикции. К ним относят: расширение круга общения, желание справиться со стрессом, социальная тревожность, повышение уровня контроля, эскапизм и создание виртуального «идеального Я».

### **Выводы.**

Проведенный анализ научной литературы по исследуемой теме подводит нас к обобщению и следующим выводам:

1. Интернет-пользователи, склонные к Интернет-зависимому поведению, могут характеризоваться: сниженным уровнем уверенности в себе, повышенным уровнем тревожности, фрустрации, ригидности, вспыльчивостью, эмоциональной неустойчивостью, раздражительностью.

2. При Интернет-аддикции проявляется существенная личностная деформация и значительные изменения иерархии ценностей человека и, как следствие, уход к иллюзорно компенсаторной деятельности, наблюдаются повышенные риски развития наркотической, алкогольной и других видов аддикций.

3. Следует отметить, что при Интернет-аддикции сам компьютер или гаджет уходит на второй план и выступает связующим звеном между пользователем и Интернетом.

4. Интернет – это один из многих аддиктивных агентов, который при определенных обстоятельствах может быть заменен на другой.

5. Обозначены характерные для Интернет-аддикции некоторые составляющие, которые не являются окончательными:

1) «чрезмерное использование Интернета, часто — с потерей чувства времени или пренебрежением базовыми потребностями;

2) синдром отмены, включая злость, напряжение и/или депрессию, когда компьютер недоступен;

3) толерантность, включая потребность в лучшем компьютерном оборудовании, большем количестве компьютерных программ, увеличении периода времени, проводимого за компьютером; 4) негативные последствия, включая споры, ложь, проблемы с учебой и отдыхом, социальную изоляцию и утомление» [2].

6. Необходимо диагностировать Интернет-аддикцию с двух позиций: 1) основным объектом изучения считать онлайн игры, 2) сам Интернет является основной причиной данной патологии. Именно в Интернет-среде существует множество различных видов деятельности, которые могут вызывать привыкание.

7. К проблеме Интернет-аддикции нужно подходить комплексно: теоретически, диагностически и практически, в том числе, необходимо обращать внимание на потребности, заставляющие уходить от реальности в виртуальный мир, на запросы общества, на психологическое состояние человека, на его включенность в социальную жизнь.
8. В данное время проблема Интернет-аддикции требует большего внимания и более углубленного изучения специалистами из разных научных областей.

### **Литература**

- 1) Асеева А. Д. Психологические особенности личности, способствующие развитию зависимого поведения // *Научный журнал КубГАУ - Scientific Journal of KubSAU*. 2014. №101
- 2) Вайнштейн А. Интернет-зависимость: диагностика, коморбидность и лечение // *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* – 2015. – N 4(33). – С. 3 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 14.11.2018)
- 3) Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // *Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского.* – М.: Можайск-Терра, 2000. – С. 100–131
- 4) Войскунский А.Е. Методологические аспекты зависимости от Интернета: зарубежные исследования / А.Е. Войскунский // *Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского.* М.: Акрополь, 2009b. С. 101-111
- 5) Гриффитс М. Проблемная онлайн-игра: разногласия, дебаты и споры // *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* – 2015. – N 4(33). – С. 5 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 14.11.2018).
- 6) Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. М.: «Дашков и Ко», 2004. - 117 с.
- 7) Кара Ж.Ю., Туз Р.О. Психологические аспекты интернет-аддикции/ХЮжно-Российская межрегиональная научно-практическая конференция-выставка «Информационные технологии в образовании-2015». 2015 С. 108-109. <http://rostov.ito.edu.ru/2015/section/231/97030/index.html> (дата обращения: 14.11.2018).
- 8) Котляров А.В. Другие наркотики, или *Номо Addictus*: Человек зависимый. М.: Психотерапия, 2006
- 9) Короленко Ц.П., Лоскутова В.А. Интернет-зависимость в русскоязычном секторе интернета // *Бюллетень СО РАМН*. 2004. №3
- 10) Менделевич В.Д. Особенности девиантного поведения в интернет-пространстве // *Практическая медицина*. - 2013. - № 1 (66). - С. 143-146
- 11) Егоров А.Ю. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью / *Вопр. психич. здоровья детей и подростков*. 2005 - Т.5, №2 - С. 20-27
- 12) Чудова Н.В. Особенности образа Я «Жителя Интернета»// *Психологический журнал*. -2002. -Т.22. -№1. -С.113-117

13) Туз Р.О., Мирошниченко А.В. Интернет-аддикция // Категория смысла в философии, психологии, психотерапии и в общественной жизни. Ростов-на-Дону, 2014. С. 97-98

14) Янг К. Клинические аспекты интернет-зависимого поведения // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N 4(33). – С. 2 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 14.11.2018).

15) Goldberg, I. (1996) Internet addiction disorder // *CyberPsychol. Behavior*. V. 3. №4. P. 403-412

16) Orzack, M. H. (1998) Computer addiction: What is it? // *Psychiatric Times*. V. 15. №8. P. 34-38

### **References**

1) Aseeva A. D. Psychological peculiarities of the personality, contributing to the development of addictive behavior // the Scientific journal of the Kuban state agrarian University scientific journal of the Kuban state agrarian University. 2014. No. 101

2) Weinstein A. Internet addiction: diagnosis, comorbidity and treatment // *Medical psychology in Russia: electron. scientific. journal*. - 2015. - N 4 (33). - С. 3 [Electronic resource]. – URL: <http://mprj.ru> (date accessed: 14.11.2018)

3) Voiskounsky A. E. the Phenomenon of dependence on the Internet // *Humanitarian research in Internet / ed. by A. E. Voiskounsky*. - M.: Mozhaisk-Terra, 2000. – Pp. 100-131

4) Voiskounsky A. E. Methodological aspects depending on the Internet: foreign study / A. E. Voiskounsky // *Internet addiction: the psychological nature and dynamics of development*, ed. by A. E. Voiskounsky. M.: Acropolis, 2009, P.101-111

5) Griffiths M. Problem online game: disagreements, debates and disputes // *Medical psychology in Russia: electron. scientific. journal*. - 2015. - N 4 (33). - С. 5 [Electronic resource]. – URL: <http://mprj.ru> (date accessed: 14.11.2018).

6) Zhichkina A. Social-psychological aspects of communication in Internet. M.: "Dashkov and Co.", 2004. - 117 p.

7) Kara Zh. Yu., Tuz R. O. Psychological aspects of the Internet-Russian inter-regional scientific-practical conference-exhibition "Information technologies in education-2015". 2015 p. 108-109. <http://rostov.ito.edu.ru/2015/section/231/97030/index.html> (date accessed: 14.11.2018).

8) Kotlyarov A. V. Other drugs, or Homo Addictus: the Person dependent. M.: Psychotherapy 2006

9) Korolenko TS. P., Loskutova V. Internet addiction in the Russian sector of the Internet // *Bulletin SB RAMS*. 2004. No. 3

10) In Mendelevich.D. Features of deviant behavior in the Internet space // *Practical medicine*. - 2013. - № 1 (66). - P. 143-146 .

11) Egorov A.Yu. Peculiarities of the personality of adolescents with Internet addiction / *Problems. psychotic. health of children and adolescents*. 2005-Vol. 5, №2-P. 20-27

12) Chudova N. V. Features of the image of I "Internet Resident" // *Psychological journal*. -2002. - Vol. 22. - №1. -P. 113-117

- 13) Tuz R. O., Miroshnichenko A.V. *Internet addiction // category of meaning in philosophy, psychology, and in social life. Rostov-on-don, 2014. C. 97-98*
- 14) Yang K. *Clinical aspects of Internet-dependent behavior // Medical psychology in Russia: electron. scientific. journal. - 2015. - N 4 (33). - C. 2 [Electronic resource]. – URL: <http://mprj.ru> (date accessed: 14.11.2018).*
- 15) Goldberg, I. (1996) *Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. V. 3. №4. P. 403-412*
- 16) Orzack, M. H. (1998) *Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. V. 15. №8. P. 34-38.*