

УДК – 159.9.07

**Зыкова Екатерина Ивановна**

аспирантка кафедры социальной психологии и  
социологии управления,

Кубанский государственный университет

[ev250493@gmail.com](mailto:ev250493@gmail.com)

**Ekaterina I. Zyкова**

Graduate Student, Department of Social Psychology and Sociology of Management,  
Cuban State University

[ev250493@gmail.com](mailto:ev250493@gmail.com)

### **Особенности взаимосвязи психологической границы со склонностью к Интернет-зависимости**

#### **Features of the relationship of psychological boundaries with a penchant for Internet addiction**

***Аннотация.** В статье приводится небольшой обзор ранее проведенных исследований, направленных на изучение Интернет-зависимости, а также кратко рассматривается концепция психологических границ Э. Хартмана. Представлены результаты поведенного исследования, направленного на изучение характеристик психологической границы со склонностью к Интернет-зависимости. Полученные данные на выборки пользователей информационно-коммуникативными технологиями (N = 76), указывают на то, что тонкая психологическая граница коррелирует со склонностью к Интернет-зависимости. Также обнаружены различия в группах игроков в онлайн-игры и пользователей социальными сетями по показателям Интернет-зависимости и параметрам психологической границы. Обсуждаются возможные причины, полученных результатов. Кратко описываются перспективы дальнейших исследований.*

***Ключевые слова:** Интернет-зависимость, психологическая граница, информационно-коммуникативные технологии, пользователи социальными сетями, игроки в онлайн-игры.*

***Abstract.** The article provides a small overview of previous studies aimed at studying Internet addiction. And also, the concept of psychological boundaries of E. Hartman is briefly considered. The results of a behavioral study aimed at studying the characteristics of the psychological border with a penchant for Internet addiction are presented. The data obtained on a sample of users of information and communication technologies (N = 76) indicate that a thin psychological boundary correlates with a tendency to Internet addiction. Also, differences were found in the groups of players in online games and users of social networks in terms of Internet*

*addiction and parameters of the psychological border. Possible reasons for the results are discussed. The prospects for further research are briefly described.*

**Keywords:** *Internet addiction, psychological border, information and communication technologies, users of social networks, players in online games.*

В настоящий момент информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) прочно вошли в жизнь современного человека, опосредовали многие виды деятельности, привели к появлению новых видов профессий, например, таких как киберспортсмен. Это обуславливает актуальность изучения психологических особенностей людей, которые могут быть связаны со склонностью к Интернет-зависимости.

Несмотря на высокий интерес к данной области, исследователи по-прежнему не согласны по многим вопросам, существует большой терминологический разброс. Но стоит отметить, что существует некоторое единодушие относительно признаков Интернет-зависимости. Обобщив ряд работ, можно отметить следующие: использование Интернета в качестве неадаптивной регуляции настроения, компульсивное использование Интернета, предпочтение онлайн-общения, симптомы отмены, негативные последствия использования Интернета, снижение значимости событий за пределами онлайн, рост толерантности и т.д. [2; 6; 15].

Также стоит отметить многообразие форм Интернет-зависимости. Гриффитс пишет о том, что следует различать зависимость от деятельности, которая реализуется посредством Интернета (например, шопоголизм, гамблинг) и зависимости от деятельности, невозможной без наличия Интернета [11]. Он утверждает, что подавляющее большинство людей, которые, якобы, были зависимы от интернета, не были интернет-аддиктами, а были людьми, которые использовали интернет как средство для других зависимостей. Непосредственно Интернет-зависимость делится на зависимость от онлайн-игр и зависимость от социальных сетей, в которых, в свою очередь, также можно выделить подтипы.

Также, за последнее десятилетие получили широкое распространение исследования, направленные на изучение проблемного и, возможно, вызывающего привыкание использования смартфонов [7]. Хотя, на наш взгляд, смартфоны являются привлекательными по причине наличия в них различных онлайн-платформ, которые ранее были доступны только на ПК, а сейчас их можно использовать в любой момент времени при наличии гаджета с достаточными характеристиками. Поэтому, здесь скорее встает вопрос о том, какой вклад вносят смартфоны в формирование Интернет-зависимости.

Говоря о факторах, которые могут быть связаны с возникновением Интернет – зависимости, можно выделить два важных момента [10]. Во-первых, зависимость от Интернета связана с психосоциальным благополучием. Исследования показывают значительную корреляцию между Интернет-зависимостью и одиночеством [8], депрессией [16], тревогой [8], агрессией [15].

Во-вторых, симптомы Интернет-зависимости, по-видимому, особенно связаны с социальным онлайн-взаимодействием [10].

В нашем исследовании, мы изучали показатели Интернет-зависимости у пользователей социальных сетей и онлайн-игр. Нашей целью было выделить такой атрибут личности, который мог быть связан с формированием Интернет-зависимости и не относился бы к показателям социального благополучия, так как, на наш взгляд, оно не может являться единственным фактором, способствующему развитию Интернет-зависимости.

На наш взгляд, атрибут личности, который может быть связан со склонностью к Интернет-зависимости — это психологическая граница. Можно сказать, что согласно имеющимся теориям, психологическая граница является феноменом, который определяет внутреннюю организацию личности и особенности ее взаимодействия с внешним окружением. Так, Ермолова и др. отмечают, что «умение выстроить регулируемые границы между собой и миром, является важным условием сохранения индивидуальности человека, его избирательности по отношению к воздействиям извне и, как следствие, психологического благополучия личности и ее аутентичности» [1, с. 259]. То есть, можно сказать, что психологические границы будут важны при взаимодействии человека с онлайн-миром. Так, вероятно, их недостаточность, чрезмерная проницаемость может стать причиной чрезмерного погружения человека в онлайн-среду, слиянию с ней.

В рамках исследования Интернет-зависимости, на наш взгляд, подходящей является теория психологических границ Э. Хартмана [13]. Ученый рассматривает психологические границы, во-первых, как степень слияния или обособленности между различными аспектами психики; во-вторых, как степень слияния или обособленности между «Я» и внешним миром. Согласно данной теории, психологические границы представляют собой измеряемый атрибут личности, лежащий на континууме от «толстого» до «тонкого».

Исследование границ с помощью опросника Э. Хартмана начались с начала 1990-х годов [12]. Из-за характера разработки концепции границ, большая часть ранних исследований была сосредоточена на связи тонких границ со сновидениями. Так, например, структура границ связана с тем, как часто люди вспоминают сны [14]. А также ряд работ был направлен на изучение того, как структура границ связана с другими личностными переменными [13; 17].

Далее кратко остановимся на описании характеристик людей, в зависимости от особенностей их психологических границ [13]. Люди с тонкими границами склонны к синестезии; они склонны думать в оттенках серого; склонны к чрезмерной вовлеченности в отношениях; их мышление менее прямолинейно, но более гибко и креативно. Так, например, человек с

очень тонкими границами может испытывать трудности в отделении своих чувств от окружающей среды и, следовательно, быть очень эмоциональным.

У людей с толстыми границами все наоборот:

- они склонны мыслить в категориях «черное» и «белое»;
- хорошо организуют время и пространство;
- разделяют восприятие, мысли и чувства;
- имеют четко очерченную идентичность;
- они более сфокусированы;
- склонны думать по прямой линии.

Мы, в свою очередь, предположили, что характеристика психологических границ может быть фактором, связанным со склонностью личности к Интернет-аддикции, так как:

1. Любая зависимость связана с уходом от реальности [4], к чему, на наш взгляд, более склонны люди с тонкими границами.

2. Уязвимость границ личности, их тонкость, неумение контролировать свое пространство, как внешнее, так и внутреннее, вероятно, будут связаны с предрасположенностью к любой зависимости.

Таким образом, гипотеза исследования заключается в том, что тонкие психологические границы положительно коррелируют со склонностью к Интернет-зависимости.

*Методики.* Измерение Интернет-зависимости было проведено с помощью теста Чена в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова [3]. Для диагностики характеристик психологических границ был использован опросника Э. Хартманна «Психологические границы личности», адаптированный О. А. Шамшиковой и В. И. Волоховой [5].

В выборку вошло 76 пользователей ИКТ, из которых 19 онлайн-геймеров и 57 пользователей социальными сетями. Средний возраст респондентов – 22 года.

**Результаты.** Результаты исследований подвергались статистической компьютерной обработке с помощью программного обеспечения SPSS Statistics.

Для изучения связи между характеристикой психологической границы и склонностью к Интернет-зависимости был применен коэффициент корреляции Пирсона (таблица 1).

Таблица 1

**Корреляция между характеристикой психологической границы и тестом Интернет – зависимости Чена**

Параметр	Com	Wit	Tol	ИИ	ТМ	IA-Sym	IA-RP	CIAS
Псих. гран.	,361**	,370**	,328**	,309**	,430**	,308**	,425**	,500**
N	76	76	76	76	76	76	76	76

Условные обозначения: Псих. гран. – психологическая граница; Com – компульсивные симптомы; Wit – симптомы отмены; Tol – симптомы толерантности; ИН – внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем; ТМ – проблем с управлением временем; IA-Sym – ключевые симптомы Интернет-зависимости; IA-RP – проблемы, связанные с Интернет-зависимостью; CIAS – общий балл; уровень значимости «\*\*» -  $p < 001$ .

Таким образом, мы видим, что существуют корреляционные связи на 1 % уровне значимости между показателями Интернет-зависимости и характеристикой психологических границ. Наиболее сильная связь наблюдается по отношению к общему баллу Интернет зависимости.

Также, для сравнения групп пользователей социальными сетями и игроков в онлайн-игры мы использовали непараметрический критерий Манна-Уитни (таблица 2).

Таблица 2

**Сравнение среднегрупповых значений показателей психологической границы и Интернет-зависимости у пользователей ИКТ**

Показатели	Пользователи социальными сетями (N=57)	Игроки в онлайн-игры (N=19)	Тест Манна-Уитни	
			U	p
	Средний ранг			
Психологическая граница	35,08	48,17	346,500	,018
Симптомы отмены	47,32	35,56	347,000	,044
Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем	35,49	47,53	370,000	,038
Проблемы с управлением временем	34,65	50,05	322,000	,008
Проблемы, связанные с Интернет зависимостью	34,35	50,95	305,000	,004
Общий балл	34,30	51,11	302,000	,004

Исходя из данных сравнения, мы видим, что существуют значимые отличия между разными группами пользователей ИКТ, как по показателям границы, так и по шкалам теста Чена.

Так, у игроков в онлайн-игры более тонкая психологическая граница по сравнению с пользователями социальных сетей, а также - более высокие баллы по некоторым показателям Интернет-зависимости.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу. Так, все шкалы Интернет-зависимости значительно коррелируют со значениями психологических границ. Это говорит о том, что пользователи ИКТ с более тонкими психологическими границами имеют склонность к Интернет-зависимости.

**Обсуждение результатов.** Как же можно объяснить обнаруженные связи?

В исследовании Zborowski M. J. и др. было обнаружено, что тонкие границы положительно коррелируют с межличностной зависимостью и небезопасной привязанностью [17]. Исходя из этого, вероятно, можно говорить о том, что люди с тонкими границами будут более склонны и к Интернет-зависимости в силу того, что одной из важных составляющих онлайн-игр и социальных сетей является социальное взаимодействия.

Также, для людей с тонкими границами характерна размытая временная и пространственная организация. Это может вызывать сложности с управлением временем во время деятельности в Интернете, слияние в единое онлайн и оффлайн пространства, а также как следствие, рост толерантности.

Корреляция со шкалой компульсивных симптомов и симптомов отмены может быть объяснена тем, что люди с тонкими границами обладают определенными особенностями когнитивной сферы. Так, например, они испытывают трудности с фокусировкой внимания на чем-либо одном, поэтому могут острее ощущать потребность зайти в Интернет во время выполнения других видов деятельности.

Далее обратимся к различиям по показателям психологической границы и Интернет-зависимости у онлайн-геймеров и пользователей социальными сетями. Можно сказать, что эти различия еще раз показали, что тонкая психологическая граница связана со склонностью к Интернет-аддикции, так как группа онлайн-геймеров характеризуется более тонкой психологической границей в совокупности с более высокими показателями Интернет-зависимости по следующим шкалам: симптомы отмены, внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем, проблемы с управлением временем, проблемы, связанные с Интернет-зависимостью, общий балл. То есть, можно говорить о том, что онлайн игроки больше, чем пользователи социальными сетями испытывают:

1. Дисконфорт при невозможности зайти в игру, или при уменьшении времени, проводимого в ней.

2. Сложности во взаимоотношениях с окружающими, проблемы в деятельности, не связанных с игрой, проблемы со здоровьем, например, такие как головные боли и т.п.

3. Проблемы с контролем времени, проводимого за игрой.

Более выраженная зависимость от онлайн-игр может быть объяснена тем, что зависимость от социальных сетей и онлайн-игр, вероятно, имеет под собой разные механизмы. Так, онлайн-игры состоят не только из аспектов социального взаимодействия, но и из системы игровых подкреплений, что, в совокупности, является сильным фактором формирования зависимости, хотя социальные сети также оснащены определенными подкрепляющими элементами, но все они связаны с социальным одобрением, а в онлайн-играх социальные факторы подкрепления переплетаются с игровыми.

### **Заключение.**

Таким образом, мы подтвердили гипотезу о том, что тонкие психологические границы коррелируют со склонностью к Интернет-зависимости. Также, были получены данные о различиях по показателям психологической границы и Интернет-зависимости у игроков в онлайн-игры и пользователей социальными сетями.

В следующих исследованиях планируется расширение круга респондентов, включение в выборку помимо обычных пользователей ИКТ, киберспортсменов, стримеров, блоггеров и т.д. Также, мы понимаем, что характеристика психологической границы не является единственным фактором, который определяет наличие склонности к Интернет – зависимости, поэтому было бы оправданным добавить в будущее исследование когнитивный компонент.

В заключение следует сказать, что для среды, которая так радикально изменила наш образ жизни, влияние Интернета на наше психологическое здоровье, а также факторы, влияющие на возникновение Интернет-зависимости, остаются недостаточно изученными. Развитие современных технологий намного опережает научные исследования. И учитывая изменения, происходящие в нашем обществе в результате Интернет-революции, исследование различных аспектов взаимодействия человека с ИКТ является как никогда важным.

### **Литература.**

1. Ермолова Е.О., Шамшикова О.А., Пидкоша О.В. Особенности социально-психологической адаптации личности с разным типом психологических границ к служебной деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 3 (64). С. 258–262.

2. Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте // Национальный психологический журнал. 2019. № 1(33). С. 34-46.

3. Малыгин В. Л. «Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики»: Учебное пособие. — М. МГМСУ, 2011. — 32 с. (Учебное

пособие для студентов факультета клинической психологии по дисциплине специализации «Психологическая коррекция аддиктивного поведения»).

4. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 460 с.

5. Шамшикова О. А., Волохова В. И. Психометрический анализ и стандартизация зарубежной методики "Психологические границы личности" Э. Хартманна // Мир науки, культуры и образования. 2013. № 5(42). С. 243 – 248.

6. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review // *Current Addiction Reports*. 2015. № 2. P. 175–184.

7. Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model // *Current Psychiatry Reviews*. 2012. № 8(4). P. 299–307.

8. Caplan, S. E. Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory - based cognitive behavioral measurement instrument // *Computers in Human Behavior*. 2002. № 18(5). P. 553–575.

9. Caplan, S. E. A social skill account of problematic internet use // *Journal of Communication*. 2005. № 55. P. 721–736.

10. Caplan S., Williams D., Yee N.. Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players // *Computers in Human Behavior*. 2009. № 25. P. 1312-1319.

11. Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? // *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 12, 246–250.

12. Harrison, A., & Singer, J. Boundaries in the mind: Historical context and current research using the boundary questionnaire // *Imagination, Cognition, and Personality*. 2013-2014. № 33. P. 205- 215.

13. Hartmann, E., Harrison, R., & Zborowski, M. (2001). Boundaries in the mind: Past research and future directions // *North American Journal of Psychology*. 2001. № 3(3). P. 347-368.

14. Hartmann, E., & Kunzendorf, R. G. Boundaries and dream // *Imagination, Cognition and Personality*. 2007. № 26(1-2). P. 101-115.

15. Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits // *European Psychiatry*. 2008. № 23(3). P. 212–218.

16. Ybarra, M. L., Alexander, C., & Mitchell, K. J. Depressive symptomatology, youth internet use, and online interactions: A national survey // *Journal of Adolescent Health*. 2005. № 36. P. 9–18.

17. Zborowski, M. J., Hartmann, E., Newsom, M. A., & Banar, M. (2003). The Hartman Boundary Questionnaire: Two studies examining personality correlates and interpersonal behavior // *Imagination, Cognition and Personality*. 2003. № 23(1). P. 45-62.

### **Literature**



1. Ermolova E.O., Shamshikova O.A., Pidkoshka O.V. Features of socio-psychological adaptation of a person with a different type of psychological boundaries to performance // *World of science, culture, education*. 2017. No 3 (64). S. 258–262.
2. Kolesnikov VN, Melnik Yu.I., Teplova L.I. Internet activity and problematic use of the Internet in adolescence // *National Psychological Journal*. 2019.No 1 (33). S. 34-46.
3. Malygin V. L. "Internet-dependent behavior. Criteria and methods of diagnosis ": *Textbook*. - M. MGMSU, 2011 .-- 32 p. (A textbook for students of the Faculty of Clinical Psychology in the discipline of specialization "Psychological correction of addictive behavior").
4. Mendelevich V.D. *Clinical and medical psychology*. - M .: MEDpress-inform, 2008 .-- 460 p.
5. Shamshikova O. A., Volokhova V. I. Psychometric analysis and standardization of the foreign methodology "Psychological boundaries of personality" by E. Hartmann // *World of Science, Culture and Education*. 2013. No. 5 (42). S. 243 - 248.
6. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review // *Current Addiction Reports*. 2015. № 2. P. 175–184.
7. Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model // *Current Psychiatry Reviews*. 2012.№ 8(4). P. 299–307.
8. Caplan, S. E. Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory based cognitive behavioral measurement instrument // *Computers in Human Behavior*. 2002. № 18(5). P. 553–575.
9. Caplan, S. E. A social skill account of problematic internet use // *Journal of Communication*. 2005. № 55. P. 721–736.
10. Caplan S. , Williams D. , Yee N. . Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players // *Computers in Human Behavior*. 2009. № 25. P. 1312-1319.
11. Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? // *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 12, 246–250.
12. Harrison, A., & Singer, J. Boundaries in the mind: Historical context and current research using the boundary questionnaire // *Imagination, Cognition, and Personality*. 2013-2014. № 33.P. 205- 215.
13. Hartmann, E., Harrison, R., & Zborowski, M. (2001). Boundaries in the mind: Past research and future directions // *North American Journal of Psychology*.2001. № 3(3). P. 347-368.
14. Hartmann, E., & Kunzendorf, R. G. Boundaries and dream // *Imagination, Cognition and Personality*. 2007.№ 26(1-2). P. 101-115.
15. Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits // *European Psychiatry*. 2008. № 23(3). P. 212–218.

16. Ybarra, M. L., Alexander, C., & Mitchell, K. J. *Depressive symptomatology, youth internet use, and online interactions: A national survey* // *Journal of Adolescent Health*. 2005. № 36. P. 9–18.

17. Zborowski, M. J., Hartmann, E., Newsom, M. A., & Banar, M. (2003). *The Hartman Boundary Questionnaire: Two studies examining personality correlates and interpersonal behavior* // *Imagination, Cognition and Personality*. 2003. № 23(1). P. 45-62.