

Психологические науки

УДК 731

АДДИКЦИЯ КАК ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕОРИЯХ¹⁴

Э.А. Максимов, Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики" (Москва, Россия).

Аннотация. Впервые о взаимоотношениях пользователя с информационной средой интернета заговорили в начале 1990-х годов. В 1993 году появляется первый общедоступный веб-браузер с графическим интерфейсом, то есть, позволяющий взаимодействовать с информацией, содержащейся в сети интернет широкому кругу пользователей. Этот момент и можно считать зарождением интернета в привычном понимании. Спустя небольшое количество времени в США появляются первые работы психологов на тему взаимодействия человека с интернетом. Дело в том, что с возникновением интернета практически тут же стали появляться пользователи, которые обращались к психиатрам с жалобами на то, что проводят слишком много времени в сети. При этом менялся их образ жизни, они уделяли меньше времени общению с близкими, страдала их личная жизнь, они хуже выполняли свои профессиональные обязанности и т.д.

Ключевые слова: аддикция, исследование, структура, психология, теория.

¹⁴ Материал рекомендовал А.С. Шукин, выпускающий редактор номера. Рецензент: кандидат психологических наук Л.Ф. Чупров (Черногорск, Россия).

ADDICTION AS SUBJECT OF STUDY IN MODERN PSYCHO-PEDAGOGICAL THEORIES

E. A. Maksimov, National Research University Higher School of Economics (Moscow, Russia)

Abstract. For the first time the user's relationship with Internet media information was talked about in the early 1990s. In 1993 the first public web browser appeared, it was with a graphical interface allowing a wide range of users to interact with the information contained in the Internet. This moment can be considered the birth of the Internet in the usual sense. After a small amount of time in the United States first work of psychologists on human interaction with the Internet appeared. The fact is that with the emergence of the Internet almost immediately users began to appear who applied to psychiatrists complaining that they spend too much time online. At the same time their way of life changed, they devoted less time to communication with loved ones, their personal lives suffered, they did their worst at professional duties, etc.

Keywords: addiction, study, structure, psychology, theory.

Первые исследования по данной тематике возникли из клинической практики и сразу же легли в русло аддиктологии - науки о зависимостях. А именно, в 1994 году выходит тест клинического психолога Кимберли Янг для выявления уровня интернет зависимости. Она же для своего теста дает одно из первых определений интернет зависимости, звучало оно очень просто: «Сильное желание зайти в интернет сеть находясь оффлайн и нежелание выйти из интернет сети, будучи онлайн». В итоге тест Янг прошло 570 пользователей и по результатам исследования она диагностировала зависимость у, примерно, 80% респондентов. На основании этого исследования она сделала вывод о распространенности и важности проблемы [Young,1996]. Сегодня эти данные, как и сама валидность и надежность теста поставлены под сомнение рядом исследователей [Gray, 2006]. Внутренняя согласованность полученных оценок редко достигает необходимого значения альфы Кронбаха и не позволяет выявить тех, кто выбрал три-четыре ответа «да» (то есть «не имеющих зависимость») от интернет зависимых [Dowling, 2009]. Однако

данный тест до недавнего времени был основным диагностическим инструментом для большинства исследователей данной темы, пожалуй, будет использоваться еще долгое время.

Спустя год после выхода теста Кимберли Янг психиатр Айван Гольдберг вводит термин интернет зависимость в научный мир, им же была предпринята первая попытка разработать универсальные критерии для диагностики оной.

В своей статье-манифесте он предлагал восемь симптомов, при проявлении трех из них и более в течение двенадцати месяцев можно диагностировать зависимость от интернета [Goldberg, 1995].

I. Толерантность к интернету, которая определяется как

А) Для достижения удовлетворения нужно повышать количество времени проведенном в интернете

Б) Со временем уменьшается эффект от использования интернета

II. Наличие синдрома отмены, который проявляется как

А) Синдром отмены, характеристика:

1) Прекращение или уменьшение время пользования интернетом проходило долго и тяжело

2) Два или более следующих симптома развиваются в течение нескольких дней в месяц после первого критерия

а) Психомоторное возбуждение

б) Тревога

в) obsессивное размышление о том, что происходит в интернете

г) фантазии или мечты об интернете

д) движение пальцев напоминающих печатанье на клавиатуре, проходящее произвольно или не произвольно

3) Симптомы критерия 2 причины проблем в социальной или профессиональной сфере

III. Частое использование интернета дольше, чем было задуманно

IV. Существует постоянное желание сократить или контролировать время пользования интернетом

V. Много времени тратится на деятельность связанную с интернетом

Как оказалось – эта статья была всего лишь шуткой над коллегами, за их попытки увидеть во всем патологию и описать ее с помощью медицинских терминов, будь то чтение книг занятия спортом, просмотр

телепередач и т.д.

Что это шутка можно особенно хорошо увидеть из критерия 2 д - «произвольное или непроизвольное печатанье пальцами» так как описание практически идентично с настоящей наркотической зависимостью. Это также видно на примере синдрома отмены взятого из описания химической зависимости. Однако, не смотря на это термин «интернет зависимость» прижился и получил дальнейшее распространение.

Эти два исследователя считаются основоположниками в изучении интернет зависимости.

В тот же год Кимберли Янг выдвинула уже ряд своих критериев, по которым можно диагностировать у себя интернет зависимость и отношение к этому было куда более серьезное, чем у ее коллеги Айвана Голдберга. В основании этих критериев, а также теста, Янг взяла существующие тогда критерии для диагностики нехимической зависимости от азартных игр (гемблинга) из DSMIV.

Ею же был впервые описан и разобран случай патологического использования интернета. В описанном случае женщина проводила много времени в сети, у нее наблюдались симптомы толерантности и отмены по аналогии с химическими зависимостями. В итоге, это привело к проблемам в личным отношениям - нарастающие разногласия привели к разводу с мужем, а также к финансовым проблемам - в месяц на оплату счета за интернет уходило 800\$ (интернет тогда был не безлимитным). По критериям Кимберли Янг у нее была диагностирована интернет зависимость [Young, 1996]. Однако стоит отметить, что данные критерии, выведенные Кимберли Янг в 1996 году сегодня также подвергаются сомнению некоторыми исследователями. К примеру, один из критериев – количество времени, проведенное в сети, по мнению, Д. Грохола не являются достаточными для установления диагноза и критерий нормы по времени проведенному в сети для 1996 года не показательны для обычного пользователя в 2009 году. Помимо этого специалистам зачастую сложно отделить тех, кто пользуется интернетом много по необходимости (работа, учеба) от тех, кто пользуется им чуть меньше, но по причине зависимости и по этому, если при исследовании руководствоваться критерием времени, первые всегда будут выявлены как более зависимые, хотя это не так [Grohol, 2009].

Стоит сказать, что, не смотря на недостатки первых исследований

Янг, берет свое начало одно из воззрений на феномен интернет зависимости, согласно которому, интернет аддикция признается как самостоятельный вид зависимости.

В тоже время, данной темой начинает интересоваться все большее количество исследователей. Марк Гриффитс из Великобритании, дискутируя со своими коллегами, высказывает новый взгляд на феномен. Он говорит, что для большинства пользователей интернет не является причиной зависимости сам по себе, а лишь выступает в роли платформы для реализации других уже известных зависимостей, к примеру, азартные игры. И в таком случае нельзя выделить интернет как самостоятельный вид зависимости, а относить данную зависимость к более широкой категории гемблинговой или технической зависимости (уже описана на тот момент к ней относится зависимость от телевидения, радио и т.п.). Про тех же кто зависим непосредственно от интернета он говорит, что большая часть из них пользуются теми сервисами (ролевые онлайн игры, чаты, мессенджеры и т.п), которые отсутствуют вне этой среды [Griffits, 1996]. Также он выдвигает свои критерии интернет зависимости:

1) **Значимость.** Интернет становится все более важной сферой в жизни человека и начинает преобладать по важности в когнитивной сфере (мысли о проведении времени онлайн), в поведении (он пренебрегает своими обязанностями и т.д.), в эмоционально-аффективной (он испытывает тягу к подобному времяпровождению).

2) **Изменения настроения.** Положительные субъективные переживания, которые возникают у пользователя (это может быть чувство эйфории или чувство облегчения, избавления от тревоги).

3) **Толерантность.** Процесс увеличения времяпрепровождения в интернете для того чтобы получить положительные эмоции (пункт 2).

4) **Симптомы отмены.** Неприятные психологические или даже физиологические симптомы, возникающие вследствие снижения времени, проведенном в интернете. Это такие симптомы как: раздражительность, капризность, потоотделение.

5) **Конфликт.** Различные конфликты, возникающие в результате чрезмерного использования Интернета: межличностный конфликт; конфликты в других видах деятельности (например, работа, общественная жизнь, другие интересы); или конфликты внутри индивида

(интрапсихический конфликт и / или чувство потери контроля).

б) **Рецидив.** Тенденция повторения предшествующих моделей аддиктивного поведения пользователя. Даже самые крайние модели чрезмерного использования Интернета могут быть быстро восстановлены пользователем - даже после периодов воздержания.

Как мы видим данные критерии напоминают критерии Айвана Голдберга и также являются адаптированной калькой с других видов нехимических зависимостей.

Сходного мнения с Гриффитсом придерживался другой исследователь Роберт Дэвис. Работая в когнитивной-поведенческой парадигме, Дэвис выделяет два типа зависимости, первый тип «специфическая» (SpecificInternetaddiction), когда интернет используется как средство для реализации других зависимостей, как в модели Гриффитса. Второй тип «общая» (GeneralizedInternetaddiction), когда у пользователя наблюдается зависимость от самого интернета, при этом его деятельность в интернете не имеет конкретной смысловой направленности, например, как в случае так называемого интернет серфинга. Следовательно, развитие GIA напрямую связано с интернет технологиями, в то время как SIA зарождается вне интернета, но усугубляется огромными разнообразием и количеством предлагаемых интернет приложений [Davis, 2001]. Это же мнение можно встретить в работе группы исследователей: Шаффер, Холл, Вандер [Shaffer et al., 2000].

М. Орзак - коллега Роберта Дэвиса, также работающая в когнитивно-поведенческом направлении, высказала взгляд на проблему интернет зависимости как на состояние схожее с зависимостью от игровых автоматов или патологическим шопингом. Также она выдвигает свой список симптомов включающий хоть какие-то физиологические симптомы.

Психологические симптомы:

1. Чувства радости и эйфории при работе с компьютером и интернетом;
2. Трудности в прекращении сеанса онлайн;
3. Увеличение затрат времени и денег на интернет и компьютер;
4. Пренебрежение отношениями;
5. Чувство тревоги, дискомфорта вне виртуального пространства;

6. Ложь другим по поводу проводимого в интернете времени и особенностей сеансов онлайн;

7. Проблемы в обучении или работе;

Возможные физические симптомы:

1. Синдром геймера (небольшая деформация запястья и мизинца);

2. Сухость глаз;

3. Мигрени и головные боли;

4. Боли в спине;

5. Проблемы с питанием, пропуск приёма пищи;

6. Пренебрежение гигиеной;

7. Проблемы со сном, нарушение режима сна

Её заслуга относительно других исследователей в том, что она впервые постаралась описать возможные физические симптомы данного вида зависимости [Orzak, 1999].

Еще один взгляд на проблему предлагает Джон Салер, который вводит более широкое понятие «кибераддикции». Понятие он определяет как зависимость от виртуального пространства, а также от опыта взаимодействия с новейшими технологиями». Этот термин включает в себя большее количество объектов, к которым пользователь может испытывать тягу: ролевые игры, работа за компьютером офлайн, то есть любая технология создающая виртуальную среду. Фактически этот термин оказался более универсальным, чем термин интернет зависимость, в этом и было достоинство его работы. Он также говорит о том, что зависимость ко всем этим объектам развивается по схожему принципу [Suler, 1996].

Выше были представлены наиболее яркие примеры исследователей, которые соглашались с существованием интернет зависимости в том или ином виде. Но, можно сказать, что на начальном этапе существования интернет зависимости признавали далеко не все исследователи и клиницисты, даже человек, который ввел этот термин в науку, не признавал существование данного феномена. Так, к примеру, Джон Грохол в первых своих исследованиях посвященных интернет зависимости утверждал, что пользователи, считающие себя интернет зависимыми и обращающиеся за лечением от зависимости к специалистам. На самом деле они лишь проходят первую стадию знакомства с интернет технологиями, при этом они испытывают своеобразный шок от предоставляемых возможностей и

проводят много времени в сети. Но эта стадия, когда им наскучит интернет смениться другой и количество времени онлайн, снизится до необходимого минимума. [Grohol, 1999]

Другой исследователь Митчелговорил о том, что нельзя выделять интернет зависимость как отдельный диагноз, так как нет подтвержденных данных о том, являются ли появление симптомов патологического использования интернета первичным, или же является вторичными, то есть возникновение интернет зависимого поведения провоцируется лежащими в его основе психическими заболеваниями, к примеру, депрессией. [Mitchel, 2000]

В общем, у ряда исследователей данный феномен вызывает вопросы и сомнения, но не, сколько его существование, сколько отношение к нему специалистов, теории его происхождения.

Литература:

1. Allison S.E., von Wahlde L., Shockley T., Gabbard G.O. The development of the self in the era of the Internet and role-playing fantasy games // *The American Journal of Psychiatry*. 2006. Vol. 163(3). pp. 381–385.
2. Cao F., Su L., Liu T., Gao X. The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *Original Research Article // European Psychiatry*. 2007. Oct, vol. 22. Issue 7. pp. 466–471.
3. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // *Computers in Human Behavior*. 2001. Volume 17. Issue 2. pp.187–195.
4. Dong G., etc. Risk personality traits of Internet addiction: a longitudinal study of Internet-addicted Chinese university students // *Asia Psychiatry*. 2013. Vol. 5(4). pp. 316–321.
5. Dowling N., Quirk K. Screening for Internet dependence: Do the proposed diagnostic criteria differentiate normal from dependent Internet use? // *Cyberpsychology and Behavior*. 2009. Vol. 12. № 1. pp. 21-27.
6. Gray J., Gray N. The Web of Internet Dependency: Search Results for the Mental Health Professional // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2006. Vol. 4. Is. 4. pp 307-318.
7. Goldberg I. Internet Addiction Disorder. URL: <http://www.webs.ulpgc.es/aeps/JR/Documentos/ciberadictos.doc> Дата посеще-

ния Web-ресурса: 04.04.2016

8. Griffiths M.D. Behavioural addictions: An issue for everybody? // *Journal of Workplace Learning*. 1996. №8(3). pp. 19–25.

9. Griffiths M.D., Mehroof M. Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety // *CyberPsychology and Behavior*. 2010. Vol. 13(3). pp. 313–316.

10. Grohol J. Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions? // *CyberPsychology & Behavior*. 1999. №2(5). pp. 395-401.

11. Grohol J. The Internet Addiction Myth: 2009 Update. URL:<http://psychcentral.com/blog/archives/2009/01/31/internet-addiction-update> (Дата посещения Web-ресурса: 04.04.2016)

12. Mitchel P. Internet addiction: genuine diagnosis or not? // *The Lancet*. 2000. Vol. 355. № 9204. 632 p.

13. Orzack M. Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders // *Cyberpsychology and Behavior*. 1999. Vol. 2. №5. pp. 465-473.

14. Parker J.D., Taylor R.N., Eastabrook J.M., Schell S.L., Wood L.M. Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence // *Personality and Individual differences*. 2008. Vol. 45(2). pp. 174–180.

15. Suler J. To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use. URL:<http://users.rider.edu/~suler/psycyber/getneed.html> (Дата посещения Web-ресурса: 04.04.2016)

16. Shaffer H.J., Hall M.N., Vander Bilt J. "Computer addiction": A critical consideration // *American Journal of Orthopsychiatry*. 2000. №70(2). pp. 162-168.

17. Tao R., Huang X., Wang J., Zhang H., Zhang Y., Li M. Proposed diagnostic criteria for internet addiction // *Addiction*. 2010. Volume 105, Issue 3, 556–564.

18. S.C., Tung C.-J. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school // *Computers in Human Behavior*. 2007. №23. pp. 79–96.

19. Young K. Internet-addiction, the emergence of a new clinical disorder // *CyberPsychology & Behavior*. 2009. №1(3). pp. 237-244.

20. Young K., Rogers R. Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development. URL:http://netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf (Дата посещения

Web-ресурса: 04.04.2016)

References:

1. Allison S.E., von Wahlde L., Shockley T., Gabbard G.O. The development of the self in the era of the Internet and role-playing fantasy games // *The American Journal of Psychiatry*. 2006. Vol. 163(3). pp. 381–385.
2. Cao F., Su L., Liu T., Gao X. The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. Original Research Article // *European Psychiatry*. 2007. Oct, vol. 22. Issue 7. pp. 466–471.
3. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // *Computers in Human Behavior*. 2001. Volume 17. Issue 2. pp.187–195.
4. Dong G., etc. Risk personality traits of Internet addiction: a longitudinal study of Internet-addicted Chinese university students // *Asia Psychiatry*. 2013. Vol. 5(4). pp. 316–321.
5. Dowling N., Quirk K. Screening for Internet dependence: Do the proposed diagnostic criteria differentiate normal from dependent Internet use? // *Cyberpsychology and Behavior*. 2009. Vol. 12. № 1. pp. 21-27.
6. Gray J., Gray N. The Web of Internet Dependency: Search Results for the Mental Health Professional // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2006. Vol. 4. Is. 4. pp 307-318.
7. Goldberg I. Internet Addiction Disorder. URL: <http://www.webs.ulpgc.es/aeps/JR/Documentos/ciberadictos.doc> Data poseshhenija Web-ресурса: 04.04.2016
8. Griffiths M.D. Behavioural addictions: An issue for everybody? // *Journal of Workplace Learning*. 1996. №8(3). pp. 19–25.
9. Griffiths M.D., Mehroof M. Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety // *CyberPsychology and Behavior*. 2010. Vol. 13(3). pp. 313–316.
10. Grohol J. Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions? // *CyberPsychology & Behavior*. 1999. №2(5). pp. 395-401.
11. Grohol J. The Internet Addiction Myth: 2009 Update. URL:<http://psychcentral.com/blog/archives/2009/01/31/internet-addiction-update> (Data poseshhenija Web-ресурса: 04.04.2016)
12. Mitchel P. Internet addiction: genuine diagnosis or not? // *The Lancet*.

2000. Vol. 355. № 9204. 632 p.

13. Orzack M. Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders // *Cyberpsychology and Behavior*. 1999. Vol. 2. №5. pp. 465-473.

14. Parker J.D., Taylor R.N., Eastabrook J.M., Schell S.L., Wood L.M. Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence // *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 45(2). pp. 174–180.

15. Suler J. To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use. URL: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/getneed.html> (Data poseshhenija Web-resursa: 04.04.2016)

16. Shaffer H.J., Hall M.N., Vander Bilt J. "Computer addiction": A critical consideration // *American Journal of Orthopsychiatry*. 2000. №70(2). pp. 162-168.

17. Tao R., Huang X., Wang J., Zhang H., Zhang Y., Li M. Proposed diagnostic criteria for internet addiction // *Addiction*. 2010. Volume 105, Issue 3, 556–564.

18. S.C., Tung C.-J. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school // *Computers in Human Behavior*. 2007. №23. pp. 79–96.

19. Young K. Internet-addiction, the emergence of a new clinical disorder // *CyberPsychology & Behavior*. 2009. №1(3). pp. 237-244.

20. Young K., Rogers R. Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development. URL: http://netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf (Data poseshhenija Web-resursa: 04.04.2016)



Сведения об авторе



Эйнар Арманович **Максимов**, специалист-эксперт, Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики" (Москва, Россия).