С.С. Спановский

Кандидат социологических наук, доцент
кафедры менеджмента и государственного управления
Ивановского филиала ЧОУ ВО «Институт управления»

Некоторые методы определения и анализа интернет-зависимости среди молодежи

В статье рассматриваются некоторые социально-психологические методы, применяемые в отечественной и зарубежной исследовательской практике для определения групп интернет-зависимой молодежи. Анализируются физиологические, психологические и социальные последствия зависимого сетевого поведения.

Ключевые слова и термины: молодежь, глобальная интернет-сеть, интернет-зависимость, сетевое поведение, аддикция (нон-аддикция), социально-психологические методы исследования.

Современный этап развития общества характеризуется все более значительным проникновением во все сферы нашей жизни новых информационно-коммуникационных технологий. Эти процессы уже привели к формированию совершенно иного типа общественного устройства – «информационного». В качестве эффективного инструмента влияния в обществе такого типа стала глобальная сеть интернет. Безусловно, интернет это огромный склад информации, насыщенный различными новостями, в том числе и фейковыми, содержит добротный фактологический материал, также оперирует просто сплетнями и блогерским бредом. Поэтому неслучайно, что все большее количество людей проводят свое свободное время в так называемом интернет-серфинге, пытаясь обнаружить «ТАМ» что-нибудь «интересненькое». Особенно подвержено погружению в глобальную сеть молодое поколение, которое буквально on-line проходит интернет социализацию.

Как известно, интернет технологии не только предоставляют пользователям новые возможности для коммуникации, поиска информации, но и порождают новое, особое пространство, в котором, порой, формируются иные законы поведения. В связи с этим актуальным становится изучение поведения молодежи, определяемого её интернет досугом. В частности, важным аспектом изучения сетевого поведения является исследование такого феномена как интернет зависимость. Неслучайно, многие психологи считают интернет зависимость болезнью, они сравнивают ее с наркотической зависимостью и алкоголизмом.[1; 2]

Ещё в 1989 году британский психолог Маргарет Шоттон впервые употребила термин «компьютерная зависимость» по отношению к группе людей, чье поведение проявлялось в полном поглощении компьютером и пренебрежении другими сторонами жизни, такими как семья, друзья и т.д. [11]

Однако термин интернет-зависимость (аддикция) и его симптомы впервые были описаны американским психиатром Айвеном Голдбергом. Он заметил этот феномен среди людей постоянно пользующихся интернетом, у которых использование сети вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс, причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусам. [4]

В отечественной научной литературе по данной проблематике сложилась и принята за основу следующая типология интернет-зависимости:

1. Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по интернету, поиск информации,

просмотр различных ссылок. Если такой серфинг не является конструктивным видом деятельности и человек проводит в Сети за подобным занятием более 30 часов в неделю, то у него наблюдается зависимость.

2. Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

3. Зависимость от виртуальных знакомств и общения. Избыточность знакомств в сети, невозможность ограничить переписку, участие в чатах, различных форумах.

4. Проблемная финансовая активность – зависимость от азартных игр в интернете, ненужные покупки в интернет-магазинах и аукционах.

5. Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными on-line играми. [3, с.94; 6, с.79-80]

Существует и более упрощенный подход, принятый в западной методологии, характеризующий всего два типа интернет зависимых людей. Первые из них это те, кто в интернет-среде чувствуют себя уверенно, у них поднимается настроение во время on-line сеанса, они получают так называемое социальное вознаграждение группы единомышленников, например, выигрывая в сетевой игре, что и является для них главным от посещения сети. Вторая же группа зависимых «убегает» в интернет от своих проблем, от настоящей жизни в виртуальную, зачастую выдуманную реальность. Причины их зависимости предлагается искать в глубоких личных психологических проблемах.[13]

Если обратить внимание на медицинскую сторону проблемы, то можно выделить чисто психологические и физические симптомы, проявляющиеся у зависимых людей. Например, к *психологическим симптомам* относят:

- Хорошее настроение или эйфория за компьютером;
- Невозможность остановить сеанс интернет-сессии;
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- Пренебрежение семьей и друзьями, разрушение отношений с важными ранее людьми;
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения во время нахождения вне компьютера, чувство вины и раздражимость как реакция на критику;
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- Проблемы с работой или учебой из-за чрезмерного увлечения кибер-средой.

Физические симптомы характеризуются:

- Синдромом карпального (запястного) канала (туннельное поражение нервных стволов запястья руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- Сухостью в глазах;
- Головными болями по типу мигрени;
- Болями в спине;
- Нерегулярным питанием, пропуском приемов пищи;
- Пренебрежением личной гигиены;
- Расстройством сна, патологическим изменением режима сна. [10; 12]

Пристальный интерес социальных психологов и социологов к проблеме интернет зависимости среди молодых людей проявился с началом исследований клинического психолога из США доктора Кимберли Янг. Ещё в середине 1990-х годов ученой был разработан тест, с помощью которого можно определить, является ли пользователь зависимым от интернета. На то время распространенность этого психического расстройства была зафиксирована примерно у двух процентов опрошенных.

Методика исследования предусматривала использование теста, включающего следующие 8 вопросов:

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным интернетом (думаете ли Вы о предыдущих on-line сеансах и предвкушаете ли последующие)?

2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в сети?

3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование интернета?

4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование интернетом?

5. Находитесь ли Вы on-line больше, чем предполагали?

6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за интернета?

7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в сети?

8. Используете ли Вы интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

По результатам тестирования респондент, он же пациент считался интернет-зависимым в

случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы. [9, с. 25-26]

По методике К. Янг в нескольких странах был проведен ещё целый ряд исследований, которые дали весьма интересные и, пожалуй, ожидаемые результаты. Например, в 2003 году в Южной Корее был проведен опрос, в котором приняли участие более 13 тыс. человек. В результате исследования интернет-зависимость была обнаружена у 3,5 % респондентов, а еще у 18,4 % была выявлена склонность к аддикции. Остальные были отнесены к нон-аддиктам. Кроме того, психологами была обнаружена тесная связь между частотой интернет пользования и такими психологическими характеристиками личности как депрессивность, компульсивность, чувствительностью в сфере эмоциональных отношений и сложностями открытости в прямом общении с людьми. [6]

Китайские исследователи провели опрос более 2 тыс. школьников в возрасте от 12 до 18 лет по той же методике К. Янг. Сравнительный анализ группы молодых людей, отнесенных к интернет-зависимым пользователям показал, что зависимые подростки имеют более высокие показатели невротизма, психотизма, они больше лгут, эксцентричны, эмоционально неуравновешенны и неэффективно используют свободное время.[15]

Ещё одно корейское исследование по сопоставимой методике, проведенное среди школьников подросткового возраста показало, что в группу невнимательных, гиперактивных ребят вошли практически все подростки с потенциальной интернет-зависимостью.[14] В России адаптированный вариант теста К. Янг использовался, например, Э.В. Губенко для выявления психологических особенностей интернет-аддиктов. Опрошено было 80 пользователей сети в возрасте от 14 до 45 лет. Так, 33,7 % опрошенных людей попали в группу зависимых от интернета, а 66,3 % составили группу не зависимых или нон-аддиктов. Согласно выводам исследования, интернет-зависимые молодые люди обладают меньшей уверенностью в себе, меньшей социальной смелостью, однако гипотеза повышенной алекситимичности у молодых пользователей зависимых от сети не подтвердилась.[5]

Сетевой опрос добровольцев по той же методике проводила Е. Раевская с целью выявления различий в характеристиках личности интернет-зависимых и независимых от сети молодых людей. Обрабатывались результаты ответов 100 согласившихся на опрос мужчин в возрасте от 20 до 30 лет. В итоге интернет зависимые молодые люди оказались психически тревожнее, агрессивнее, обладали большей ригидностью и фрустрированностью по сравнению с независимыми от сети респондентами.[7]

Комплексный сравнительный анализ зарубежных методик и исследований по интернет-зависимости в отношении установления степени социального и личностного одиночества был проведен российской учёной Н.А. Цой и представлен в её статье «Феномен Интернет-зависимости и одиночество». В этой статье, в частности, приводятся результаты исследования, проведенного американским психологом П. Краутом и группой его коллег. Установлено, что участвующие в исследовании респонденты, определенные как неумеренные интернет пользователи, оказались в значительной степени одинокими людьми, испытывающие больше негативных эмоций и имеющие наиболее заниженные самооценки по сравнению с остальными опрошенными. Отмечается также, что чрезмерное пользование интернетом приводит к ослаблению отношений с членами семьи и часто сопровождается усилением депрессии.[8, с.99-100]

Далее Н.А. Цой приводит результаты опросов шведских исследователей Е. Энгельберга и Л.А. Шёоберга, которые отмечают статистическую связь между частым интернет пользованием и обострением чувства одиночества, плохой социальной адаптацией и ослабленными эмоциональными навыками.[8, с.99] Ещё ряд примеров из исследовательского зарубежного опыта свидетельствуют о том, что интернет-зависимое поведение с одной стороны, связано с высоким уровнем эмоционального одиночества, но низким уровнем социального одиночества, с другой. Отмечается также, что одинокие индивидуумы могут развить предпочтение on-line-социального взаимодействия, которое приводит в итоге к устойчивой интернет зависимости. Заслуживает внимание суждение Н.А. Цой, что у группы наиболее интенсивных пользователей основной функцией интернет-пользования становится все-таки её социальная обусловленность. А как выясняется социальное одиночество является одним из факторов, способствующих формированию интернет-зависимого поведения. Поэтому можно согласиться с выводом автора, что социальный вид интернет-активности компенсирует недостаток широких социальных связей в реальной жизни. [8, с.106]

Таким образом, зависимость от интернета, виртуальной реальности – это эмпирически зафиксированный и действительно существующий социально-психологический феномен. Однако чтобы считать его заболеванием все-таки недо-

статочно только клинических данных. В силу этого многие симптомы интернет зависимости могут также получить альтернативное объяснение. Вместе с активным развитием сети интернет наблюдаются изменения и в интернет-аддикции, следовательно, в каждом новом исследовании выявляются всё новые симптомы этой зависимости. Поэтому при изучении любых признаков аддикт-кейсов рекомендуется использование как качественных, так и количественных социально-психологических исследовательских методов.

Библиографический список:

1. Боровиков А.М. Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности// Психологический журнал, № 1, 2006
2. Бурова В.А. Зависимость от компьютера и интернета <http://www.psyline.ru/inzav.htm>. Обращение к документу 20.10.2019
3. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т.25. № 1. С.90-100.
4. Губенко Э.В. Психологические аспекты Интернет-аддикции: Интернет-аддикция и трудности межличностного общения. < http://banderus2.narod.ru/85181.html#_3_1>. Обращение к документу 20.10.2019.
5. Диагноз – интернет-зависимость. <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>. Обращение к документу: 21.10.2019
6. Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В. Психология жителей Интернета. М.: URSS, 2011. 224 с.
7. Раевская Е. Черты личности Интернет-зависимых и Интернет-независимых пользователей. Обращение к документу 29.10.2019. http://www.read.in.ua/book238918/
8. Цой Н.А. Феномен Интернет-зависимости и одиночество // Социологические исследования. 2011. № 12. С.98-107
9. Янг К.С. Диагноз — Интернет-зависимость // Мир Internet. 2000. № 2. С. 24-29
10. Orzack M.H**.** The symptoms of computer addiction. <www.computeraddiction.com>. Обращение к документу 20.10.2019
11. Shotton M.A. Computer Addiction/ A Study of Computer Dependency. - London: Taylor & Francis. 1989. 213 p.
12. Suler J. Psycology of cyberspace. <www.rider.edu/users/suler.html>. Обращение к документу 21.10.2019
13. Widyanto L., Griffits M. Internet addiction: A Critical Review // International Journal of Mental Health and Addiction. 2006. № 1
14. Интернет-ресурс: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15482579. Обращение к документу 21.10.2019
15. Интернет-ресурс: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17439441. Обращение к документу 21.10.2019

© Спановский С.С., 2020