

## ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФОРМА НЕХИМИЧЕСКИХ АДДИКТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ

*Брынин Георгий Эдуардович ([visengamot@gmail.com](mailto:visengamot@gmail.com))*

*ГОУ ВПО Алтайский государственный технический университет им. И.И.*

*Ползунова г. Барнаул (АлтГТУ им. И.И. Ползунова)*

Внедрение новых информационных технологий в различные сферы деятельности человека кардинальным образом изменило многое в его жизни. Однако всё хорошо в меру. Как и любой вид активности, работа за компьютером может оказывать и негативное влияние на человека. Психологический аспект проблемы увлечения компьютером состоит в развитии компьютерной зависимости.

Аддиктивное (зависимое) поведение является одной из форм отклоняющегося деструктивного поведения, выражающееся в стремлении к уходу от реальности путём изменения психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определённых предметах или активностях, сопровождающихся развитием интенсивных эмоций.

Прибегая к формам аддиктивного поведения, люди пытаются искусственным путём изменить своё психическое состояние, что даёт им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Выбор аддиктивной стратегии поведения обусловлен трудностями адаптации к проблемным жизненным ситуациям. Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов.

К таким агентам относятся вещества, изменяющие психическое состояние: алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества. В этом случае речь идет о химической зависимости. Искусственному изменению настроения способствует также и вовлеченность в различные виды деятельности: азартные игры, компьютер, секс, переедание или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки. Чрезмерное увлечение которыми приводит к формированию нехимических аддикций.

Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи не с другими людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями. Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными. Способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности.

Почти любое человеческое увлечение (играми, работой, творчеством, путешествиями, дегустацией пищи или напитков и т.д.) в своих крайних формах, может привести к саморазрушающему поведению и угрожать здоровью [6].

Аддиктивное (зависимое) поведение – это поведение риска, то есть такое поведение, которое ведёт или может привести, к разрушению личности, психическим и соматическим болезням, смерти.

Зависимость сужает для человека возможность выбрать другую реакцию, поведение, самочувствие, жёстко ограничивая его своими рамками, препятствуя его полноценной личной и профессиональной жизни. Она поддерживает в человеке чувство собственной неполноценности, ущербности, которое предлагает «качественно заменить» зависимым поведением и ощущениями.

Зависимость помещает человека в «кокон» одиночества. Погружаясь в иллюзии зависимости, он приобретает ложное ощущение защищённости и заботы, смысла и полноты жизни, своей нужности и занятости. Стоит прервать зависимое поведение, как одиночество накатывает с новыми силами [9]. Зависимая личность в своих попытках ищет свой универсальный и односторонний способ выживания - уход от проблем. Естественные адаптационные возможности аддикта нарушены на психофизиологическом уровне. Первым признаком этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам, как внутренним, так и внешним. Перепады настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять превратностям судьбы, брать на себя ответственность за происходящее и принимать решения, а другие с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения и психофизического тонуса. Такие люди обладают низкой переносимостью фрустраций. В качестве способа восстановления психологического комфорта они выбирают зависимость, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций.

Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Подобный способ «борьбы» с реальностью закрепляется в поведении человека и становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью [8].

Развитие аддиктивного поведения начинается с фиксации, которая происходит при встрече с воздействием того, что произвело на будущего аддикта чрезвычайное, очень сильное впечатление, остающееся в памяти и легко извлекаемое из неглубокого подсознания. Особенность фиксации заключается в том, что она влечет за собой сильное желание повторить пережитое измененное состояние еще раз. Такое непреодолимое желание в последующем повторяется все более часто. У человека, испытавшего подобные эмоции, появляется понимание того, что существуют доступные способы достаточно быстро и без особых усилий изменить своё психическое состояние. Группой риска становятся люди с низкими адаптивными возможностями, неустойчивые перед разного рода стрессами, проявляющие постоянное недовольство собой, жизнью и окружением, в котором в трудную минуту не находится поддержка.

Следующий этап аддиктивного поведения характеризуется формированием определённой последовательности прибегания к средствам аддикции. Устанавливается определённая частота реализации аддиктивного поведения. Зависимое поведение начинается с фиксации, но дальнейшее

развитие процесса во многом определяется личностными особенностями и предрасположенностями. С учащением случаев прибегания к аддиктивной реализации межличностные отношения постепенно отступают на второй план. Провоцировать аддикцию начинают любые события, вызывающие душевное беспокойство, тревогу, чувство психического дискомфорта [4].

На третьем этапе аддиктивный ритм становится «стереотипным, привычным типом реагирования, методом выбора при встрече с требованиями реальной жизни, интегральной частью личности». Это делает аддиктов «невосприимчивыми к попыткам их критики, разубеждению на уровне здравого смысла. Формально-логические умозаключения аддикта подчинены эмоциональному состоянию и являются по сути дела оформлением в логической форме «мышления по желанию», направленного в данном случае на вытеснение из сознания реальной ситуации [5].

Следующий этап – полное доминирование аддиктивного поведения, полное погружение в аддиктивный процесс, окончательное отчуждение и изоляция от общества. На этой стадии доверие к аддиктам уже потеряно, их начинают воспринимать как «конченных», ни на что хорошее не способных людей.

Последний этап носит характер катастрофы. Аддиктивное поведение разрушает психику, и биологические процессы.

Привлекательность зависимости в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления. Создается субъективное впечатление, что, таким образом, обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций, используя разные варианты зависимой реализации.

Общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности усваиваются, и личность формируется в общении с другими людьми. Зависящий отгораживает себя от этих процессов, перестает обогащать свой жизненный опыт, нарушая тем самым важнейшие функции общения.

Возникают взаимные трудности в процессе совместной деятельности аддикта с другими людьми. Потребность в самопознании, самоутверждении и подтверждении зависимые реализуют, прежде всего, в своем контакте с агентами зависимости, но не в общении. Наряду с дисфункциональными процессами в общении, нарушаются, искажаются и теряют ценность такие значимые механизмы межличностной перцепции, как идентификация, эмпатия, рефлексия. Следовательно, утрачивается способность ставить себя на место партнера, сопереживать, представлять, каким воспринимают тебя окружающие [2].

Аддикт ограничивает в себе основные потенциалы, характеризующие личность: коммуникативный, познавательный, морально-нравственный, творческий и эстетический. Таким образом, стремления уйти от проблем и иллюзия комфорта обрекают аддикта на личностный застой, несостоятельность или полный крах. Окружающие его люди начинают испытывать все возрастающее недовольство по поводу такого поведения, учащаются и усиливаются конфликты. Пытаясь избежать затруднительных конфликтных

ситуаций, аддикт напротив все больше расширяет зону конфликта и увеличивает долю нерешённых проблем, в значительной мере осложняя жизнь себе и близким [12].

Поскольку аддиктивная реализация уже не приносит прежнего удовлетворения и не происходит желаемого изменения настроения, состояние аддикта в целом отличается апатией и подавленностью. Прежнее доаддиктивное «Я» разрушено, возврат к нему невозможен, с такими людьми почти не удаётся наладить эмоциональный контакт [4].

Развитие аддиктивного процесса связано с недостаточно сформированным, слабым Сверх-Я (Супер-Эго). Основной мотивацией является немедленное и гарантированное получение удовольствия, при этом внимание не обращается на участки отдаленные по времени, отрицательные последствия, недостаточно представлены самоанализ, чувство вины и стыда.

Прогрессирование аддикции обусловлено нарушениями в структуре Эго, которая, согласно Фрейдю, ответственна за принятие решений. Недостаточность Эго затрудняет преодоление фрустрации, мешает формированию необходимых профессиональных и социальных навыков, волевых функций [11].

Стремление к аддиктивным реализациям связано с выраженным, не полностью осознаваемым психологическим дискомфортом, который является следствием неудовлетворенности человека своим ролевым поведением. Аддиктивное поведение несет временное избавление от ролевого поведения, облегчая выход за пределы прагматичной реальности, появляется возможность реализовать одну из фундаментальных потребностей.

Аддиктивный процесс стимулируется затруднениями в установлении социальных контактов, социальной фобией, чувством пустоты, скуки, одиночества. Развитию аддикции способствует воспитание в условиях недостаточной эмоциональной поддержки со стороны родителей и/или «первичной группы» - наиболее близких членов семьи в первые годы жизни. Эмоциональная нестабильность, отсутствие постоянства в семье, непрогнозируемость событий создают условия для возникновения спутанности, неуверенности в себе, в людях [1].

Аддиктивное поведение является многофакторным психологическим образованием. К основным характеристикам зависимого поведения относят сочетание ряда особенностей личности: не сформированность высших эмоций, ограниченность интересов, отсутствие установок на труд, низкий внутренний контроль, стремление к искусственному изменению своего состояния, нарушение психологических адаптивных механизмов, ориентация на референтную группу старших и стеничных сверстников с девиантным поведением [10].

Почти у двух третей зависимых лиц в доаддиктивном периоде констатируются личностные девиации, чаще встречающиеся в форме психопатий и реже – в форме акцентуаций характера. У них отмечают: повышенная возбудимость, безволие, нестойкость интересов, патологическая конформность, терпимость к любому рода отклонениям от нормы, меньшая степень ориентации на достижение успеха тяжелым трудом, большая

непокорность, склонность к депрессивным состояниям, низкая ответственность за свое образование, отсутствие стремления к достижению определенного социального статуса и минимальных планов на будущее, отсутствие потребности в одобрении обществом, в следовании социально приемлемым нормам поведения, низкая самооценка [3].

Расстройства личности оказывают влияние не только на начальные этапы формирования аддиктивного поведения, но и являются прогностическим фактором течения и исхода аддикций.

Аддиктивное поведение связано с низкой переносимостью фрустраций, социальной инфантильностью, гипертимностью и гедонистическими мотивами. Одной из ведущих причин формирования и развития влечения к эйфоризантам является возникающее в результате нарушения адаптации эмоциональное напряжение. Эмоциональному состоянию в процессе аддиктивной реализации присущи аффективные переживания, которые фиксируются на сознательном и бессознательном уровнях. Эмоциональный компонент оказывает влияние на другие психические функции, изменяет отношение к людям. Возникает ощущение, при котором окружающие лица могут восприниматься с позиции собственного превосходства, как объекты возможного манипулирования.

Таким образом, термин «зависимость» определяет всё то, что человек постоянно делает, чтобы убежать от неприятной реальности, причём такое бегство не изменяет эту реальность. Оно только усугубляет со временем переживания человека и его положение в этой реальности.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские учёные. В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации. Информация для человека имеет большое значение. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, работающий за компьютером. Именно эта особенность является наиболее привлекательной для людей, страдающих компьютерной зависимостью, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов межличностного общения. По не известным еще причинам наш мозг «любит» решать различные логические задачи и выполнять различные простые действия, моментально приносящие результат. Сама по себе работа за компьютером это последовательность логических операции и действий, которые могут полностью овладеть вниманием работающего и на время изолировать его от окружающего мира.

Проблемы появляются, когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы, возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости

наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков, проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения.

Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания работе и исполнению различных социальных функций. Этот факт может стать причиной серьезных проблем во всех сферах жизни человека. Неопрятная внешность и очевидная отчужденность «компьютерщиков» делает их непривлекательными для общества, что в свою очередь усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающим компьютерной зависимостью.

Появление всемирной сети Интернет создало возможность так называемого интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для людей отчужденных и неуверенных в себе, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.

При коммуникации в Интернете теряют своё значение невербальные средства общения. Физическое отсутствие участников коммуникации в акте коммуникации приводит к тому, что чувства можно не только скрывать, но и имитировать чувства, которые человек в данный момент не испытывает. В Интернете в результате физической непредставленности партнёров по общению друг другу теряет своё значение целый ряд барьеров общения, обусловленных такими характеристиками, которые выражены в их внешнем облике: их полом, возрастом, социальным статусом, внешней привлекательностью человека, а так же коммуникативной компетентностью человека (невербальной её частью).

Анонимность в Интернете обогащает возможности самопрезентации человека, предоставляя ему возможность не просто создавать о себе впечатление по своему выбору, но и казаться в своём воображении тем, кем он захочет. То есть, особенности коммуникации в Интернете позволяют человеку конструировать свою идентичность по своему выбору и полную свободу в этом даёт чат. Некоторые пользователи конструируют виртуальную идентичность, которая является идеалом «Я» и замещает «плохое» реальное «Я». Таким образом, происходит нарушение процессов самосознания, которое характеризуется неадекватно завышенной самооценкой и как следствие неспособностью к саморегуляции.

Работа в Интернете обладает свойством захватывать человека целиком, не оставляя ему иной раз ни времени, ни сил на другие виды деятельности. Среди поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому синдрому, отмечаются: неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете, а уж тем более прекратить работу; досада и

раздражение, возникающее при вынужденном отвлечении, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды; стремление проводить за работой в Интернете всё больше времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы; побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете всё больше денег, не останавливаясь перед расходом припасённых для других целей сбережений или влезанием в долги; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете; способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учёбе и служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой; стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникших чувств вины или беспомощности, от состояния тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъёма и своеобразной эйфории; нежелание воспринимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощённости Интернетом; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время; избегание физической активности или стремление сократить её, оправдываемое необходимостью выполнения срочной работы, связанной с применением Интернета; пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить всё без остатка «личное» время в Интернете; постоянное забывание о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и без отрыва от компьютера; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами [7].

По мнению доктора Кимбирли С. Янг влечение к Интернету развивается благодаря трем главным факторам: доступности информации, интерактивных зон и порнографических изображений; персональному контролю и анонимности передаваемой информации; внутренним чувствам, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в Сети [12].

Доктор Янг описала пять основных типов Интернет-зависимых:

1. Компьютерная зависимость: обсессивное пристрастие к работе за компьютером.
2. Компульсивная навигация в Сети: компульсивный поиск информации в удалённых базах данных.
3. Перегруженность информацией: патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, он-лайн аукционам или электронным покупкам.
4. Киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными.
5. Киберсексуальная зависимость: зависимость от «киберсекса», то есть от посещения порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах.

Обобщив результаты разных исследований, можно привести следующий список черт интернет-аддикта: сложности в принятии своего физического «Я»; трудности в непосредственном общении (замкнутость); склонность к интеллектуализации; чувство одиночества и недостатка взаимопонимания; низкая агрессивность; эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму; наличие хотя бы одной фрустрированной потребности; независимость выступает как особая ценность; представления об идеальном «Я» недифференцированы, завышены или даже нереалистичны; самооценка занижена; склонность к избеганию проблем и внешний локус контроля.

### *Литература*

- 1) Арестова, О.Н. Социальная и демографическая динамика сообщества пользователей компьютерных сетей [Электронный ресурс]/ О.Н. Арестова. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://www.relan.ru:8082/human/dynamics.txt>, свободный.
- 2) Гриффит В. Виртуальный мир рождает реальные болезни / В. Гриффит // Финансовые известия. – 1996. – вып. 54. – №183. – С.62-63
- 3) Дмитриева Н.В. Психология аддиктивного поведения / Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: Новосибирск. – 2002.
- 4) Карсон Р. Анормальная психология/ Р. Карсон. – 11-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 1167с.
- 5) Козлов, А.А. Медицинские и социальные последствия наркомании. // Руководство по наркологии. – М.: Медпрактика, 2002. – 444с.
- 6) Короленко Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко. – Новосибирск: Олсиб, 2001.
- 7) Короленко Ц.П. Социодинамическая психотерапия/ Ц.П. Короленко. – М.: Академический проект, 2000. – С. 291-292.
- 8) Курек Н.С. Нарушение психической активности и злоупотребление психоактивными веществами в подростковом возрасте/ Н.С. Курек. – СПб.: Алетейя, 2001. – 255с.
- 9) Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов/В.Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2005. – 444 с.
- 10) Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
- 11) Столяренко Л.Д. Основы психологии. 15-е изд. Учебное пособие/Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 672с.
- 12) Янг, К.С. Диагноз – интернет зависимость/К.С. Янг // Мир интернет. – 2000. – №2. – С. 24-29.