

## Лекторий «Интернет-риски. Кибербуллинг»

( для подростков)

Все опасности интернет-среды мы объединяем в четыре крупные группы рисков: Контентные риски.

**Контентные риски** — это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д. Столкнуться с ними можно практически везде. Это и сайты, и социальные сети, и блоги, и торренты, и видеохостинги, фактически все, что сейчас существует в Интернете. Зачастую подобный материал может прийти от незнакомца по почте в виде спама или сообщения.

Негативные контентные материалы можно условно разделить на: •

Незаконные, к которым могут относиться: детская порнография (включая изготовление, распространение и хранение); наркотические средства (изготовление, продажа, пропаганда употребления), все материалы, имеющие отношение к расовой или религиозной ненависти (экстремизм, терроризм, национализма и др.), а также ненависти или агрессивного поведения по отношению к группе людей, отдельной личности или животным), азартные игры и т.д. Внутреннее законодательство каждой страны предусматривает различные виды наказания за распространение такой информации. В Российском законодательстве есть возможность в соответствии со статьями Уголовного кодекса РФ привлечь к административной и уголовной ответственности за распространение подобного негативного контента владельцев сайтов, а также авторов таких электронных текстов и видеопродукции.

• Неэтичные, противоречащие принятым в обществе нормам морали и социальным нормам. Подобные материалы не попадают под действие уголовного кодекса, однако могут оказывать негативное влияние на психику столкнувшимися с ними человека,

особенно ребенка. Примерами таких материалов могут служить широко распространенные в сети изображения сексуального характера, в том числе и порнография, агрессивные онлайн игры, азартные игры, пропаганда нездорового образа жизни (употребление наркотиков, алкоголя, табака, анорексии, булимии), принесения вреда здоровью и жизни (различных способов самоубийства, аудионаркотиков, курительных смесей), нецензурная брань, оскорбления, и др. Информация, относящаяся к категории неэтичной может быть также направлена на манипулирование сознанием и действиями различных групп людей. Контентные риски связаны с другими типами рисков Сети. Например, просмотр тех или иных видео-материалов может привести к заражению компьютера вирусами и потере важных данных. Очень многие распространители подобного негативного контента преследуют цель заразить компьютер, чтобы в дальнейшем иметь возможность манипулировать данными и действиями зараженного компьютера. Пропаганда негативных материалов также может идти через социальные сети, блоги, различные форумы. В данном случае контентные риски пересекаются с коммуникационными.

**Коммуникационные риски.** Коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других. Примерами таких рисков могут быть: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др. Для подобных целей используются различные чаты, онлайн-мессенджеры (ICQ, Google talk, Skype и др.), социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д. Даже если большинство пользователей существующих чат-систем (веб- чатов или IRC) обладают добрыми намерениями, существует, к сожалению, растущее число людей, использующих эти беседы со злым умыслом. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в интернете и др. В других случаях они могут оказаться педофилами в поисках жертвы. Выдавая себя за сверстника и устанавливая дружеские отношения с ребенком, они выведывают о нем много информации и понуждают к личной

встрече. Оказаться жертвой намного проще, чем кажется. Каждый участник той или иной социальной сети может признаться, что хотя бы один раз ему приходило непристойное предложение от неизвестного человека. Это беда не только социальных сетей. На любом популярном форуме, в блогговом сообществе и чате появляются такие участники, которые хамят и оскорбляют других участников. Коммуникационные риски включают в себя «незаконный контакт» и «киберпреследование» (или кибербуллинг). Незаконный контакт — это общение между взрослым и ребенком, при котором взрослый пытается установить более близкие отношения для сексуальной эксплуатации ребенка. Это понятие включает в себя такие интернет-преступления как домогательство и груминг. Домогательство — причиняющее неудобство или вред поведение, нарушающее неприкосновенность частной жизни лица. Такое поведение может заключаться в прямых или косвенных словесных оскорблениях или угрозах, недоброжелательных замечаниях, грубых шутках или инсинуациях, нежелательных письмах или звонках, показе оскорбительных или унижительных фотографий, запугивании, похотливых жестах, ненужных прикосновениях, похлопываниях, щипках, ударах, физическом нападении или в других подобных действиях. Груминг — установление дружеских отношений с ребенком с целью изнасилования. Злоумышленник нередко общается в интернете с ребенком, выдавая себя за ровесника либо ребенка немного старше. Он знакомится в чате, на форуме или в социальной сети с жертвой, пытается установить с ним дружеские отношения и перейти на личную переписку. Общаясь лично («в привате»), он входит в доверие к ребенку, пытается узнать номер мобильного и договориться о встрече. Киберпреследование (или кибербуллинг) — это преследование пользователя сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, сексуальные домогательства с помощью различных интернет-сервисов. Также, киберпреследование может принимать такие формы, как обмен информацией, контактами; запугивание; подражание; хулиганство (интернет-троллинг); социальное бойкотирование. По форме буллинг может быть не только словесным оскорблением. Это могут быть фотографии,

изображения или видео жертвы, отредактированные так, чтобы быть более унижительными. Подобный унижительный контент может исходить от одного человека или группы людей по одному или нескольким электронным контактам жертвы, на электронный ящик или в сообщениях онлайн-мессенджеров. Распространены также случаи преследования в социальных сетях или на подобных им ресурсах. При этом помимо рассылки оскорбительных сообщений и вывешивания унижительных материалов, изображений или видеозаписей, буллер может также взломать профиль или страницу жертвы и организовать спам-рассылку по всем контактам жертвы. К сожалению, кибербуллинг — очень распространенное явление среди российских подростков. Каждый пятый ребенок может признать, что подвергался буллингу онлайн или в реальной жизни. И это беда не только России, она распространена во всем мире. Но в России дети становятся жертвами буллинга в интернете так же часто, как и в реальной жизни. Нередко кибербуллинг берет начало в отношениях с реальными людьми, и в этом случае, жертва знает своих оскорбителей. Когда же буллинг берет свое в интернете, всегда важно удостовериться, чтобы он не перерос в реальное насилие над ребенком.

**Электронные риски.** Электронные (кибер-) риски — это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д. Вредоносное ПО (Программное Обеспечение) использует широкий спектр методов для распространения и проникновения в компьютеры, не только через компакт-диски или другие носители, но и через электронную почту посредством спама или скачанных из Интернета файлов. К вредоносным программам относятся вирусы, черви и «троянские кони» — это компьютерные программы, которые могут нанести вред вашему семейному компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными с Интернетом и даже использовать ваш компьютер для распространения своих копий на компьютеры ваших друзей, родственников, коллег и по всей остальной глобальной Сети. Защита в социальных сетях — это задача, которая не так давно стала актуальна для их пользователей.

Буквально несколько месяцев назад, взлом страниц в социальных сетях превратился в один из основных способов распространения спама в Интернете. В частности, теперь вирусное ПО (программное обеспечение), которое рассылает спам в социальной сети может быть установлено на ваш компьютер с любого сайта. И от вашего лица могут регулярно рассылаться абсолютно любые сообщения, избавиться от которых не поможет ни одна защита самого сайта. Хотя бы просто по той причине, что в этом случае потребуется не защита вашей страницы, а современное антивирусное программное обеспечение. Поэтому не забывайте обновлять свою антивирусную программу и следить за защитой своего компьютера. К сожалению, вероятность наткнуться на подобные вредоносные программы очень велика. Помимо негативного воздействия на компьютер и мобильное устройство, можно стать жертвой еще одного вида кибер- преступления — кибер-мошенничества. В самом широком смысле мошенничество — это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды. Мошенничество в сети Интернет (кибермошенничество) — один из видов киберпреступления, целью которого является обман пользователей. Хищение конфиденциальных данных может привести к тому, что хакер незаконно получает доступ и каким-либо образом использует личную информацию пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и др.), с целью причинить

материальный и финансовый ущерб. Потребительские риски. **Потребительские риски** – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибер-мошенничества, и др. Также дети, зачастую совершая онлайн покупки, могут растратить значительные суммы своих родителей, если каким-либо способом имели или получили к ним доступ. Одним из самых распространенных видов данного типа рисков является мошенничество — это умышленный обман или злоупотребление

доверием с целью получения какой-либо выгоды. Мошенничество, как правило, является преступлением. Поскольку мошенничество в сети интернет совершается с помощью различных технических средств и разнообразного количества программ, то некоторые его виды могут быть отнесены и к группе электронных рисков, а часть к группе коммуникационных, поскольку включает в свою схему установления более близкого контакта с жертвой в течение какого-либо времени (например, с помощью электронных писем и смс, которые могут привести и к реальным встречам с мошенниками).

**ГУБЕНКО Э.В.**

IV курс МГППУ  
Кафедра Клинической Психологии  
Научный руководитель  
канд. псих. наук Радионова М.С.  
Курсовая работа  
Москва, 2002

# **Психологические аспекты интернет- аддикции: Интернет-аддикция и трудности межличностного общения**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Введение**
- 2. Теоретическая часть**
  - Интернет-аддикция как новый вид зависимости
  - История изучения интернет-аддикции
  - Интернет-аддикция и коммуникативная деятельность в сети Интернет
  - Трудности межличностного общения и интернет-аддикция
- 3. Эмпирическая часть**
  - Программа исследования
  - Методика исследования
  - Интерпретация и обсуждение результатов
- 4. Выводы**
- 5. Заключение**
- 6. Литература**

## **Введение**

В XX в. наряду с такими распространенными зависимостями как наркомания, алкоголизм, страсть к азартным играм, трудовому и др. появился качественно новый феномен – зависимость от Интернета, или Интернет-аддикция, как результат взаимодействия развития информационных технологий и освоения данных технологий обычными пользователями компьютеров. На данный момент Интернет-аддикция не является самостоятельным заболеванием и определяется психологами как феномен.

Возрастает число научных исследований, посвященных данному феномену, в которых изучаются личностные особенности Интернет-аддиктов, даются описание данного феномена с точки зрения различных психологических направлений и школ,

исследуются связь этого вида зависимости с другими, как нехимическими, так и химическими видами зависимости, а также возможные его последствия.

Изучение особенностей общения в Интернете позволило сделать предположение о компенсаторном характере этого общения и о том, что интенсивное Интернет-общение может привести к возникновению Интернет-аддикции. Т.е. виртуальное общение, возможно, компенсирует некоторые трудности в общении, существующие в реальной жизни.

В данной курсовой работе мы постараемся экспериментальным путем проверить предположение о компенсаторном характере общения в Интернете, т.е. испытывают ли Интернет пользователи, проводящие время в неформальном общении с другими пользователями, трудности в общении в реальной жизни, и могут ли эти трудности привести к Интернет-аддикции.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Интернет-аддикция как новый вид зависимости

Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Существуют разные виды аддиктивного поведения, как фармакологического, так и нефармакологического характера. Они представляют собой серьезную угрозу для здоровья (физического и психического) не только самих аддиктов, но и тех, кто их окружает. Значительный ущерб наносится межличностным отношениям (9).

Аддиктивное поведение - одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции (9).

Аддиктивная личность в своих попытках ищет свой универсальный, но 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. Жизнь всегда сопровождаются перепадами настроения, но индивиды 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 аддикцию, 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 (9).

Привлекательность аддикции состоит 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 аддиктивной реализации.

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. Искусственному изменению настроения способствует также и вовлеченность в какие-то виды активности: азартные игры, компьютер, секс, переедание или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки (9).

Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что 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 (7).

Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что аддикт оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, расслабляться, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям (7).

Общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности усваиваются, и личность формируется в общении с другими людьми. Аддикт 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 лица с аддиктивными особенностями реализуют, прежде всего, в своем контакте с аддиктивными агентами, но не в общении. Об аддиктах нельзя сказать, что они, желая утвердиться в своем существовании и в своей ценности, ищут точку опоры в других людях. Поиск точки опоры не выходит за границы аддиктивной реализации. 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 (9).

Интернет-зависимость обладает некоторыми характеристиками уже известных и изученных аддикций: пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения; разрушение отношений аддикта со значимыми людьми, раздражение или разочарование значимых для аддикта людей, скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение, чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать это поведение (19). Однако возникновение зависимости от Интернета не подчиняется закономерностям формирования зависимостей, выведенным на основании наблюдений за курильщиками, наркоманами, алкоголиками и патологическими игроками: если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: американский клинический психолог Кимберли Янг провела опрос аддиктов и выяснила, что 25% из них приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - через год (6).

Термин "Интернет-зависимость" предложил доктор И. Голдберг в 1995 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернет (<http://www.psycorn.net>). Диагностические критерии расстройства в целом соответствуют критериям DSM-IV для нехимических зависимостей:

- использование компьютера вызывает дистресс
- использование компьютера причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальному статусу.

И. Голдберг характеризует Интернет-зависимость как "оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности". Однако вместо термина "Интернет-зависимость" И. Голдберг предпочитал использовать термин "патологическое использование компьютера" (PCU – pathological computer use). В настоящее время PCU употребляется для более широкой категории, в которой некто патологически использует компьютер вообще, включая виды использования, не относящиеся к социальным, а термин "Интернет-зависимость" используется для обозначения патологического использования компьютера для вовлечения в социальные взаимодействия.

Доктор М. Орзак ([www.computeraddiction.com](http://www.computeraddiction.com)) выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для PCU:

#### **Психологические симптомы:**

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером
- Пренебрежение семьей и друзьями
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности
- Проблемы с работой или учебой

#### **Физические симптомы:**

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)
- Сухость в глазах
- Головные боли по типу мигрени
- Боли в спине
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- Пренебрежение личной гигиеной
- Расстройства сна, изменение режима сна

В наиболее расширенном понимании к проявлениям зависимости от Интернета относят не только зависимость от социальных применений Сети, т.е. опосредствованного общения, но и привязанность к азартным играм в Интернете, электронным покупкам и аукционам; страсть к навигации по WWW; пристрастие к сексуальным применениям Интернета (6). Но все-таки наиболее значительный объем исследовательской и консультативной работы в этой области выполнен на основе анализа зависимости от опосредствованного Интернетом общения.

Кимберли Янг ([www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)) приводит **4 основных симптома Интернет-зависимости**:

1. навязчивое желание проверить e-mail;
2. постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
3. жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;
4. жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

В представлении К. Янг зависимость от Интернета – многомерное явление, включающее:

- проявления эскейпизма (бегства в виртуальную реальность людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учебой или социальным окружением);
- поиск новизны;
- стремление к постоянной стимуляции чувств;
- эмоциональная привязанность (возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться тем самым от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение);
- удовольствие ощутить себя "виртуозом" в применении компьютера и специальных поисковых либо коммуникативных программ WWW в результате преодоления свойственной, как оказалось в результате проведенных исследований, многим аддиктам в недавнем прошлом технофобии, а особенно ее разновидности – компьютерофобии, т.е. боязни компьютеров и других видов информационных технологий (4).

К. Янг также описала негативные феномены, проявляющиеся в условиях применения информационных технологий:

1. зависимость от компьютера, т.е. обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);
2. "информационная перегрузка", т.е. компульсивная навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных;
3. компульсивное применение Интернета, т.е. патологическая привязанность к опосредствованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;
4. зависимость от "киберотношений", т.е. от социальных применений Интернета: от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, от установления в

ходе такого общения дружеских отношений или "флирта" , что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными;

5. зависимость от "киберсекса" , т.е. от порнографических сайтов в Интернете, от обсуждения сексуальной тематики в чатах или специальных телеконференциях "для взрослых" (6).

Кроме того, К. Янг выделила стадии зависимости от Интернета:

1. **на первой стадии** происходит знакомство и заинтересованность Интернетом и новыми возможностями;
2. **на второй стадии** Интернет начинает замещать значимые сферы жизни;
3. **на третьей стадии** можно говорить о собственно бегстве (4).

Более развернутую систему критериев приводит И. Голдберг ([www.psycorn.net](http://www.psycorn.net)). По его мнению, можно констатировать Интернет-зависимость при наличии 3 или более пунктов из следующих:

1. Толерантность – для достижения удовлетворения человеку требуется все больше и больше времени нахождения в Интернете. Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.
2. "Синдром отказа" - характерный "синдром отказа": прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет. Далее в период от нескольких дней до месяца могут появиться следующие симптомы: психомоторное возбуждение, тревога, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет; фантазии или мечты об Интернет; произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре. Возвращение к использованию Интернет позволяет избежать симптомов "синдрома отказа".
3. Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.
4. Существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернет.
5. Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернет (покупку специальных книг, поиск новых браузеров, поиск провайдеров, организация найденных в Интернет файлов).
6. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернет.
7. Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызываются использованием Интернет (недосыпание, семейные (супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями, или чувство оставленности значимыми другими).

А.Е. Войскунский обобщил все ранее описанные поведенческие характеристики (4):

1. неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете, и тем более прекратить работу;

2. досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды;
3. стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы;
4. побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей сбережений или влезанием в долги;
5. готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;
6. способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях; важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой;
7. стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;
8. нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства;
9. готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете;
10. пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время;
11. избегание физической активности или стремление сократить ее, оправдываемое необходимостью выполнения срочной работы, связанной с применением Интернета; пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка "личное" время, работая в Интернете;
12. постоянное "забывание" о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера;
13. злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами; подбор, просматривание и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими.

### **История изучения Интернет-аддикции**

В конце 1994 г. К. Янг разработала специальный опросник по Интернет-зависимости ([www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)). Он был помещен на веб-сайт Питтсбургского университета в США. На опросник откликнулось около 500 человек, 400 из которых были аддиктами. В настоящее время тест содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: редко (1 балл), иногда (2 балла), время от времени (3 балла), часто (4 балла), всегда (5 баллов), никогда (0 баллов).

По набранной сумме баллов возможны следующие варианты результатов:

1. 20-49 баллов соответствуют уровню обычного пользователя Интернета, который умеет себя контролировать.
2. Сумма баллов от 50 до 79 говорит о наличии некоторых проблем, связанных с чрезмерным увлечением Интернетом.
3. При сумме баллов 80-100 можно предположить наличие значительных проблем в связи с использованием Интернета, разрешение которых возможно с помощью специалиста (16).

Как уже было сказано в главе 1.1., в 1995 году И. Голдберг предложил название новой "болезни" : Internet Addiction Disorder (IAD), и ввел ряд диагностических критериев для определения этого заболевания. В основных чертах эти критерии соответствовали уже описанным в справочниках критериям патологической зависимости от азартных игр. Но не было представлено никаких клинических материалов, удостоверяющих правильность выбора критериев и существования самого заболевания как такового. Поэтому мнения психологов разделяются: одни считают зависимость от Интернета болезнью и предлагают методы лечения, другие же называют ее пародией, и говорят, что Интернет-зависимость как болезнь не существует (4).

С 1996 г. психологи активно занялись разработкой методов для изучения и понимания феномена Интернет-зависимости.

В 1996-1997 гг. С. Кинг представил содержательный обзор проблемы; появились основанные на эмпирических (в основном опросных, реже клинических) данных статьи С. Томпсона, В. Бреннера, О. Эггера и М. Раутерберга – вероятно, одно из первых в Европе исследование, Т. Белсэйр и др., Дж. Морэйхэн-Мартин и П. Шумейкер, Ч. Чу и др., К. Янг, Дж. Сулер (4).

Ученые столкнулись с проблемой большого сходства симптоматики зависимости от Интернета и симптоматики так называемой "технологической зависимости", "зависимости от компьютеров" или "патологического применения компьютеров". Интернет-аддиктов достаточно сложно отделить от игроголиков и работоголиков, которые интенсивно работают в Интернет, но при этом не испытывают патологической привязанности к "виртуальному миру". Также встал вопрос о том, что может быть и любые человеческие увлечения в своих крайних формах дают основания говорить об аддикции.

В настоящее время ученые пришли к выводу о том, что говорить о зависимости от Интернета как болезни неправомерно, правильно называть это феноменом, заниматься его изучением и оказывать психологическую помощь подверженным ему людям (4).

В 1996 г. Кимберли Янг на основе критериев DSM-IV для патологической зависимости от азартных игр создала опросник, состоящий из восьми пунктов (20):

1. *Ощущаете ли Вы, что постоянно поглощены мыслями об Интернете (думаете о прошлом выходе в Интернет или ожидаете будущего)?*
2. *Чувствуете ли Вы потребность в увеличении количества времени, проводимого в Интернете, для достижения полного удовлетворения?*
3. *Предпринимали ли Вы неоднократные попытки контроля, уменьшения времени или прекращения сетевой активности, но проигрывали в этом?*
4. *Чувствуете ли Вы беспокойство, угнетенность, раздражительность, когда пытаетесь сократить время или прекратить сетевую активность?*

5. *Пребываете ли Вы в Интернете он-лайн дольше, чем первоначально планировали?*
6. *Был ли у Вас риск потерять работу, значимые для Вас отношения, хорошие возможности в образовании и карьере из-за Интернета?*
7. *Врали ли Вы семье, врачу или другим для того, чтобы скрыть Ваши проблемы, возникшие из-за использования Интернета?*
8. *Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения (например, чувства беспомощности, вины, беспокойства, угнетенности)?*

Пациенты, ответившие положительно на 5 и более вопросов, определялись как зависимые от Интернета. Очень часто пациенты пытаются опровергнуть свою зависимость, аргументируя это тем, что использование Интернета – "всего лишь часть работы", "это просто изобретение" и "все им пользуются" (20).

По К. Янг степень аддикции определяется не количеством проведенного в Интернете времени, а суммой потерь в реальной жизни. В основном, зависимость сказывается на таких сторонах жизни, как участие в жизни собственной семьи, выполнение повседневных обязанностей, полноценный сон, чтение книг и периодики, просмотр телепередач, общение с друзьями, занятия спортом, хобби, социальные контакты, половая жизнь. Эти 10 видов деятельности наиболее часто определяли сами аддикты.

В мире прозвучало множество событий, связанных с последствиями Интернет-зависимости. Сообщается о:

- побегах подростков из дому,
- возникновении семейных проблем вплоть до разводов,
- неразумном расходовании сбережений или кредитов,
- залезании в долги для обеспечения доступа к Интернету,
- смертных случаях как результате хронического недосыпания,
- эмоциональных расстройств из-за стресса, вызванного потерей доступа к Интернету или содержанием полученных от партнеров сообщений (4).

К концу 1998 г. Интернет-аддикция оказалась фактически легализована – пусть не как клиническое направление в узком смысле слова, а как отрасль исследований и как сфера оказания людям психологической помощи. В 1998 году вышла в свет первая монографическая публикация К. Янг. Осенью 1999 г. появились монографии Дэвида Гринфилда и Карлы Сурратт. Обсуждение феномена зависимости от Интернета происходит как в форме профессиональных публикаций, так и в форме он-лайн-овых дискуссий. Большая часть исследований методически построена как сетевые опросы, интервью и групповые обсуждения, опосредствованные применением Интернета. Испытуемыми и респондентами выступают пользователи Интернета, которые стали ощущать некоторую степень дискомфорта и сами явились инициаторами (либо их толкнули к этому близкие) взаимодействия с исследователями; контрольные группы, как правило, не формируются. Однако в последнее время происходит интенсивное накопление клинических данных, т.к. достаточно большое количество людей обращаются в консультации, непосредственно сами или их приводят близкие, в связи с проблемами, возникшими из-за патологического использования Интернета (4).

Наряду с исследованиями Интернет-зависимости ведется популяризация этого феномена. Так, К. Янг основала "Центр он-лайн зависимости" ([netaddiction.com](http://netaddiction.com)). Д.

Гринфилдом был основан "Центр исследований Интернета" и организован специализированный веб-сайт по проблематике зависимости от Интернета ([www.virtual-addiction.com](http://www.virtual-addiction.com)). Также в WWW созданы специализированные "группы помощи" страдающим от подобного синдрома или их семьям, организованы консультационные пункты для обращения за психотерапевтической помощью. Несколько клиник, ряд частнопрактикующих специалистов активно занимаются терапией Интернет-аддикции (4).

## Интернет-аддикция и коммуникативная деятельность в сети Интернет

Коммуникация в Интернете делится на:

1) диалоговую коммуникацию, off-line и on-line (электронная почта, ICQ и другие подобные программы)

2) полилоговую коммуникацию, off-line и on-line (конференции, чаты) (15).

Общение посредством Интернет обладает следующими характеристиками (15):

**I. Анонимность.** Несмотря на то, что иногда возможно получить некоторые сведения анкетного характера и даже фотографию собеседника, они недостаточны для реального и более менее адекватного восприятия личности. Кроме того, наблюдается скрывание или презентация ложных сведений. Вследствие подобной анонимности и безнаказанности в сети проявляется и другая особенность, связанная со снижением психологического и социального риска в процессе общения – аффективная раскрепощенность, ненормативность и некоторая безответственность участников общения. Человек в сети может проявлять и проявляет большую свободу высказываний и поступков (вплоть до оскорблений, нецензурных выражений, сексуальных домогательств), так как риск разоблачения и личной отрицательной оценки окружающими минимален.

В настоящее время происходит интенсивное экспериментирование с анонимностью – от предельного самораскрытия с элементами эксгибиционизма и/или аггравации до обмана, склонности к манипулированию и попыток "фактически управлять мнением о себе" (2). Возможность варьировать степень анонимности в общении обладает, как показывает практика применения Интернета, немалой притягательной силой. Часто скрываются настоящее имя, возраст и социальный статус, "инвертируется" пол, истинные факты биографии подменяются или дополняются вымышленными, неадекватным образом представляются сведения об опыте, квалификации, компетентности, имеющихся знаниях, умениях, навыках и т.п., вместо реальных описываются социально одобряемые личностные качества.

Однако анонимность в Интернете проявляется не только с отрицательной стороны. Войскунский (4) выделяет следующие позитивные стороны анонимности общения в Интернете:

1. расширяется психологический опыт;
2. развивается социальная компетентность;
3. реализуются такие существенные потребности, как желание, с одной стороны, выделиться из толпы, привлечь к себе внимание, а с другой присоединиться к референтной группе, разделив ее ценности и почувствовав себя защищенным;

4. новизна и непривычность опыта, позволяющего варьировать степень анонимности общения: общение, опосредованное Интернетом широко доступно и выступить в такое общение можно в достаточно юном возрасте;
5. возможность компенсации и нейтрализации действительных, либо мнимых недостатков собственной внешности, дефектов речи (например, заикание), некоторых свойств характера (застенчивости и др.) или психических заболеваний (например, аутизм).
6. Возможность экспериментирования с собственной идентичностью и "проигрывания" разных ролей: идентичность и самопрезентация активно изучаются в настоящее время. Исследуются, в частности, психологические последствия появления множества самопрезентаций у одного субъекта – среди них могут быть предположительно названы и отрицательные (виртуальный аналог множественной личности).

**II. Своеобразие протекания процессов межличностного восприятия в условиях отсутствия невербальной информации.** Как правило, сильное влияние на представление о собеседнике имеют механизмы стереотипизации и идентификации, а также установка как ожидание желаемых качеств в партнере.

**III. Добровольность и желательность контактов.** Пользователь добровольно завязывает контакты или уходит от них, а также может прервать их в любой момент.

**IV. Затрудненность эмоционального компонента общения** и, в то же время, стойкое стремление к эмоциональному наполнению текста, которое выражается в создании специальных значков для обозначения эмоций или в описании эмоций словами (в скобках после основного текста послания).

**V. Стремление к нетипичному, ненормативному поведению.** Зачастую пользователи презентуют себя с иной стороны, чем в условиях реальной социальной нормы, проигрывают не реализуемые в деятельности вне сети роли, сценарии, ненормативного поведения.

К. Янг приводит результаты, полученные при исследовании Интернет-зависимых: показано, что они чаще всего используют чаты (37 %), MUDs (многопользовательские среды, в частности - игры) (28 %), телеконференции (15 %), E-mail (13 %), WWW (7 %), информационные протоколы (ftp, gopher) (2%). То есть, наименее порождающие Интернет зависимость - информационные протоколы. Наиболее порождающие Интернет-зависимость - интерактивные аспекты Интернет. Относительно того, что делает их наиболее привлекательными, 86 % Интернет-зависимых назвали анонимность, 63% - доступность, 58 % - безопасность и 37 % - простоту использования.

По данным Янг, Интернет-зависимые используют Интернет для получения социальной поддержки (за счет принадлежности к определенной социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности "творения персоны", вызывая тем самым определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих.

Социальная поддержка в данном случае осуществляется через включение человека в некоторую социальную группу (чат, MUD, или телеконференцию) в Интернете. "Как любое сообщество, культура киберпространства обладает своим собственным набором ценностей, стандартов, языка, символов, к которому приспосабливаются отдельные пользователи". Включаясь в такую группу, человек получает возможности поддержки позитивного образа "Я" за счет позитивной социальной идентичности (6).

Позитивные аспекты личностного развития при общении посредством Интернета (1):

1. Преодоление коммуникативного дефицита;
2. Расширение круга общения;
3. Повышение информированности в обсуждаемых вопросах
4. Обмен ситуативными эмоциональными настроениями

Интернет важен для тех людей, чья реальная жизнь по тем или иным (внутренним или внешним причинам) межличностно обеднена. В этих случаях, люди скорее используют Интернет как альтернативу своему непосредственному (реальному) окружению. Как отмечает Ш.Теркл, "компьютеры создают иллюзию товарищеских отношений без требований дружбы". Далее, потребность в социальной поддержке может быть наиболее высокой именно в нашем обществе в связи с дезинтеграцией традиционных основанных на общности форм соседства и возрастанию количества разводов и изменений места жительства. Ухудшение межличностных отношений в реальности ведет к Интернет-зависимости. Наконец, Интернет-зависимость может вызываться психопатологией: Янг установила, что различная степень депрессии коррелирует с Интернет-зависимостью (21). Депрессивные больные, которые больше других испытывают страх отвержения и больше других нуждаются в социальной поддержке, пользуются Интернетом для того, чтобы преодолеть трудности межличностного взаимодействия в реальности.

В целом, можно сказать, что большая часть Интернет-зависимых висит на общении ради общения. Это может свидетельствовать о компенсаторном характере общения в Интернет у этой группы людей. (6)

### **Трудности межличностного общения и Интернет-аддикция**

В межличностном общении существуют особые трудности, с которыми многим людям приходится сталкиваться в самом процессе общения. Под ними подразумеваются разнообразные и довольно устойчивые трудности в общении, сопровождающиеся, как правило, сложными переживаниями, чувством психологического дискомфорта. К их числу относятся аутистичность, острое чувство одиночества, отчужденность, необщительность; трудности в социальной коммуникабельности – неумение извиниться, выразить сочувствие, правильно и достойно выйти из конфликта; сложности в достижении согласия, выработке общей позиции (8).

Большинство из них вызывает в субъекте общения постоянные отрицательные эмоции, боязнь новых контактов, неуверенность и настороженность, внутриличностную напряженность во многих ситуациях общения.

В целях терминологической упорядоченности были выделены три основных понятия – нарушения, трудности и барьеры. Разграничение этих понятий является несколько искусственным и служит для дифференциации исследовательских задач, а также для внесения терминологической ясности, разделения практического и научного языка (8).

Нарушения, трудности и барьеры объединят то, что все они возникают непреднамеренно, протекают внешне бесконфликтно и сопровождаются внутренним напряжением, неудовлетворенностью в общении, отрицательными эмоциями. Различаются они по тяжести протекания и психологическим последствиям, по степени неудовлетворенности общением и вовлеченности в него обоим партнерам, по возможности и способам их устранения.

По степени выраженности этих критериев трудности общения можно расположить в следующем порядке: нарушения (как наиболее глубоко переживаемые), трудности, барьеры.

В трудностях общения следует выделить сугубо психологический и коммуникативный аспекты. Психологический аспект разнообразных трудностей и помех в общении связан с личностным фактором, мотивационно-содержательной стороной общения и включает в себя, с одной стороны, отчужденность и аутистичность, а с другой – избыточность, бессодержательность общения.

Коммуникативный аспект заключается в неумении установить контакт и в неспособности его установить. Если первое связано с коммуникативной компетентностью, навыками и умениями, которым можно научиться, то второе вытекает из особенностей личности и труднее поддается коррекции.

Коммуникативность человека может пониматься как владение процессуальной стороной контакта (сознательное использование экспрессии, владение голосом, умение держать паузу). Коммуникабельность следует понимать как владение социальной стороной контакта (соблюдение в общении социальных норм, владение сложными коммуникативными умениями, например, умениями выразить сочувствие, "вписаться" в разговор).

В.Н. Кунициной предложена общая классификация трудностей межличностного неформального общения по их причинной обусловленности и содержательно-функциональным характеристикам. Можно выделить две группы трудностей (8):

1. субъективно переживаемые, не всегда проявляющиеся в конкретном социальном взаимодействии и не очевидные для партнера;
2. "объективные", то есть обнаруживающие себя в условиях непосредственных контактов и снижающие успешность общения и удовлетворенность его протеканием.

К субъективно переживаемым трудностям относятся неуверенность в себе, социальная робость, застенчивость, неумение установить психологический контакт. Неуверенность в себе заключается в низкой оценке своих способностей к принятию решений в сложных ситуациях, контроля собственных действий и их результатов. Робость – поведенческая и характерологическая черта, обуславливающая трудности, которые возникают при необходимости принять решение, сделать выбор.

Так называемые объективные трудности, то есть вызванные объективными причинами, - это трудности коммуникативного характера (связанные с психофизиологическими особенностями личности, полнотой владения вербальными и невербальными средствами осуществления контакта) и коммуникабельного характера (владение нормами, правилами, сформированность психологической культуры общения).

По причинной обусловленности (в рамках психической нормы) трудности делятся на первичные и вторичные.

Первичные трудности зависят от природных свойств человека, их отличает более жесткая предопределенность и неизбежность возникновения. Большую роль в их появлении играют биологические, психофизиологические, личностные свойства; к числу последних следует отнести тревожность, агрессивность, ригидность и другие личностные особенности.

Вторичные трудности могут быть психогенными и социогенными. Психогенные трудности как следствие психологических травм, стрессов, тяжелых переживаний и фрустраций, неадекватной самооценки влекут за собой определенные негативные

изменения, прежде всего в доверительном общении. Очевидна взаимообусловленность психогенных трудностей и психосоматических болезней, таких как язва, гипертония, эндокринные нарушения.

Социогенные трудности являются следствием внешних барьеров (коммуникативных, смысловых, лингвистических, чисто ситуативных), неудачного опыта эмоциональных и социальных контактов, просчетов в воспитании, определенных условий общения (8).

В данном исследовании мы будем изучать такие субъективно переживаемые трудности как неуверенность в себе и социальную робость.

В процессе общения важную роль играет способность человека осознать и вербализовать свои эмоции, т.е. способность сообщить партнеру о своих чувствах и переживаниях в форме словесных посланий и отчетливо фиксировать свое состояние, создавая возможность управления и контроля за этим состоянием. Эмоции и чувства выполняют регулирующую функцию во взаимодействии между людьми благодаря тому, что предстают как сложная форма поведения, как готовность действовать определенным образом по отношению к тем или иным людям. Именно по наблюдаемым действиям и реакциям можно определять, какие чувства переживает человек. На активность эмоциональных действий существенное влияние оказывает степень интенсивности переживаемых эмоций и чувств. Таким образом, затруднения в осознании и вербализации собственных эмоций ведет к возникновению трудностей в общении объективного характера (8).

Испытывание трудностей в распознавании и вербализации собственных эмоций является одним из проявлений алекситимии, которая также характеризуется трудностями определения различий между чувствами и телесными ощущениями, фиксацией на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям, ограниченным использованием символов и как результат бедность фантазий и воображения, трудностями в межличностных контактах (11). Т.е. алекситимия проявляется на аффективном, когнитивном и интерперсональном уровнях, и может служить показателем существования трудностей в общении (17,18). Поэтому в данной работе мы выбрали эту характеристику как для исследования трудностей общения у Интернет-зависимых пользователей, так и для специального исследования взаимосвязи этой психологической характеристики с Интернет-зависимостью.

В ряде исследований была показана связь алекситимии с химическими и нехимическими зависимостями, в частности с алкоголизмом, наркоманией, переизбытком, увлечением азартными играми и др. (11). Научных исследований, изучающих связь алекситимии и Интернет-зависимости на данный момент не существует. В 2001 году на Конгрессе по детской психиатрии А.Ф. Шайдулиной был сделан доклад на тему "Интернет-зависимость - новая форма аддиктивного поведения у подростков", в котором сообщалось о некоторых особенностях подростков с Интернет-зависимостью (14). Это такие особенности как дисгармония функционирования эмоциональной сферы, проявляющаяся в неспособности к четкой дифференцировке своих чувств, невозможности спонтанно отреагировать их в коммуникативных ситуациях; даже при наличии порой широкого круга общения, дружеские отношения возникали крайне редко, не было и эмоциональной привязанности к кому-либо из окружения, отмечалась тенденция к социальной изоляции, т.е. были обнаружены некоторые паттерны алекситимического синдрома.

Таким образом, в экспериментальной части данной курсовой работы мы будем изучать взаимосвязь феномена Интернет-зависимости и таких показателей субъективных трудностей в общении как неуверенность в себе, социальная робость, а также связь Интернет-зависимости и алекситимии, как отдельной психологической характеристики и показателя существования объективных трудностей в общении.

## ЭМПИРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Программа исследования

**Проблема исследования** – изучение психологических аспектов Интернет-зависимости.

**Предмет исследования** – изучение связи трудностей в общении в реальной жизни с Интернет-зависимостью.

**Цель исследования** – исследование связи субъективных и объективных трудностей в общении с Интернет-зависимостью.

#### **Задачи исследования:**

1. исследовать связь Интернет-зависимости с такими проявлениями субъективно переживаемых трудностей в общении, как неуверенность в себе, социальная робость.
2. исследовать связь Интернет-зависимости с алекситимией как показателя существования объективных трудностей в общении и отдельной характеристики.

**Объект исследования** – пользователи международной глобальной сети Интернет.

**Гипотеза исследования** – пользователи, склонные к Интернет-зависимости испытывают больше субъективных и объективных трудностей в межличностном общении.

#### **Конкретные гипотезы исследования:**

1. Испытуемые, склонные к Интернет-зависимости, обладают более низкими показателями по уровню уверенности в себе, социальной смелости, чем не склонные к Интернет-зависимости.
2. Испытуемые, склонные к Интернет-зависимости, проявляют больше алекситимичных черт, чем не склонные к Интернет-зависимости.

### Методика исследования

*Испытуемые:* 80 пользователей сети Интернет, из них 67,5% (54 чел.) – женщины, 32,5% (26 чел.) мужчины.

*Средний возраст* составил 24,5 лет. Минимальный возраст испытуемых - 14 лет, максимальный - 45 лет.

43,8% (35 чел.) имеют неполное высшее образование, 37,5% (30 чел.) – высшее; среднее специальное, так же как среднее и неполное среднее имеют по 6,3% (5 чел.).

25% (20 чел.) являются пользователями Интернета от 2 до 3-х лет, 17,5% (14 чел.) – от 3-х до 5-ти лет, 15% (12 чел.) – от 1,5 до 2-х лет, по 12,5% (10 чел.) – от 0,5 до 1 года и от 1 до 1,5 года; 8,8% (7 чел.) имеют пользовательский стаж больше 5-ти лет; 6,3% (5 чел.) – от 3-х до 6-ти месяцев, и 2,5% (2 чел.) – меньше 3-х месяцев.

#### **Методики исследования:**

##### **1. Тест на определение Интернет-зависимости К. Янг.**

Для выявления Интернет-зависимости был использован русскоязычный вариант теста К. Янг, адаптированный В.А. Буровой (3). Тест содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (1 балл), иногда (2 балла), время от времени (3 балла), часто (4 балла), всегда (5 баллов). По набранной сумме баллов возможны следующие варианты результатов:

- 20-49 баллов соответствуют уровню обычного пользователя Интернета, который умеет себя контролировать.
- Сумма баллов от 50 до 79 говорит о наличии некоторых проблем, связанных с чрезмерным увлечением Интернетом.
- При сумме баллов 80-100 можно предположить наличие значительных проблем в связи с использованием Интернета, разрешение которых возможно с помощью специалиста (15).

##### **2. Торонтская шкала алекситимии.**

Торонтская шкала алекситимии была создана G.J.Taylor и соавт. в 1985 г. с применением концептуально-ориентированного, факторного подхода (5). Было разработано 41 утверждение, с помощью которых испытуемый мог характеризовать себя, применяя шкалу Ликерта (от "совершенно несогласен" до "совершенно согласен"), при этом половина пунктов имела положительный код, а другая половина отрицательный, чтобы избежать однонаправленного согласия в ответах. После анализа пунктов и факторного анализа было отобрано 26 пунктов для окончательного варианта шкалы по принципу их высоких корреляций пункт-итог и/или корреляции пункт-фактор по шкале, а также низких корреляций с показателем социальной желательности. Окончательная шкала имела высокий уровень внутренней последовательности (альфа Кронбаха = 0,79), а также высокую тест-ретестовую надежность за периоды, равные 1 неделе, 5 неделям и 3 месяцам. Факторный анализ шкалы с извлечением главных факторов и ротаций дал в итоге факторную структуру, конгруэнтную построению концепции алекситимии.

Алекситимичными считают людей, набравших по TAS 74 балла и более, отсутствию алекситимии соответствует показатель менее 62 баллов.

Русский вариант TAS был адаптирован в Психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева.

##### **3. Тест уверенности В.Г. Ромека.**

Тест был создан в 1997 г. Основу для экспериментальной формы теста составили вопросы из уже существующих тестов уверенности, стабильно группирующиеся в одни и те же факторы в разных культурах, на выборках мужчин и женщин (12). Для

конструкции теста была использована процедура факторного анализа утверждений опросника и анализ надежности полученных в факторном анализе шкал.

Тест включает в себя три шкалы:

*1. Шкала 1 (уверенность в себе – неуверенность в себе):*

Шкала характеризуется хорошими показателями надёжности ( $\alpha$  Кронбаха = 0.87; Split-half = 0.86). Характеристики шкалы остаются достаточно высокими независимо от пола испытуемых.

Содержательный анализ утверждений шкалы говорит о том, что в шкалу преимущественно входят утверждения, содержащие общие оценки своих способностей к принятию решений в сложных ситуациях, контроля собственных действий и их результатов.

*2. Шкала 2 (социальная смелость – робость):*

Утверждения этой шкалы касаются преимущественно эмоциональных процессов, сопровождающих выбор той или иной альтернативы поведения и возникающих при необходимости оценки собственных навыков и способностей, которые являются индикаторами робости и застенчивости, сопровождающих негативные самооценки, а также утверждения, в которых присутствует оценка трудности принятия решения или осуществления тех или иных действий.

На этой шкале были получены хорошие показатели надёжности и эти показатели оставались хорошими в подгруппах мужчин и женщин.

Чтобы сохранить полярность опросника в целом, полюс ответов по этой шкале был изменен, обозначив качество, как социальная смелость.

*3. Шкала 3 (инициатива в социальных контактах – пассивность):*

Третья шкала объединила утверждения, характеризующие инициативу в социальных контактах. Это измерение также находится в тесной связи с двумя первыми шкалами и результируется, предположительно, из высокой уверенности в себе и социальной смелости, сохраняя, однако, некоторую независимость от них. Шкала характеризуется достаточным уровнем надёжности.

В исследовании в соответствии с гипотезой учитывались показатели только по двум первым шкалам теста.

**Процедура исследования:**

Исследование проводилось через Интернет. Методики были размещены на сайте и проанонсированы на различных форумах, в т.ч. форумах при чатах (таким образом мы хотели привлечь к исследованию пользователей, которые используют Интернет для общения). Пользователи отвечали на вопросы в он-лайн режиме и автоматически получали интерпретацию своих результатов. Также были добавлены демографические вопросы о возрасте, поле, стаже работы в сети Интернет, образовании, видах интернет-ресурсов, которые посещают испытуемые, и целях использования Интернета.

При обработке результатов испытуемые были разделены на две группы, склонные к Интернет-зависимости и не склонные, следующим образом: испытуемые с баллами по тесту на определение Интернет-зависимости от 20 до 49 составили группу не склонных к Интернет-зависимости; с баллами от 50 и выше – составили группу склонных к

Интернет-зависимости, испытуемые с показателями более 80 баллов, т.е. являющиеся истинными аддиктами, включались во вторую группу.

## Интерпретация и обсуждение результатов

### Результаты исследования:

#### 1. Результаты испытуемых по тесту Интернет-зависимости К. Янг:

66,25% (53 чел.) – составили группу не склонных к Интернет-зависимости; 33,75% (27 чел.) – группу склонных к Интернет-зависимости (2 человека из них - истинные Интернет-аддикты).

Рис.1. Распределение результатов по тесту на определение Интернет-зависимости (ИЗ – Интернет-зависимость)

#### 2. Результаты испытуемых по Торонтской шкале алекситимии

У 45% (36 чел.) алекситимия отсутствует, 43,75% (35 чел.) имеют средние показатели по алекситимии (63-73 балла), 11,25% (9 чел.) являются истинными алекситимиками.

Рис.2. Распределение результатов по Торонтской шкале алекситимии

### 3. Результаты испытуемых по "Тесту уверенности в себе" В.Г. Ромека

По шкале "Уверенность в себе": 10% (8 чел.) обладают низкой степенью уверенности в себе; 55% (44 чел.) обладают адекватной степенью уверенности в себе; 35% (28 чел.) – обладают высокой степенью уверенности в себе.

Рис.3. Распределение результатов по шкале "Уверенность в себе"

По шкале "Социальная смелость": для 17,5% (14 чел.) характерна низкая социальная смелость, для 53,75% (43 чел.) характерен средний уровень социальной смелости, для 28,75% (23 чел.) – высокий уровень социальной смелости.

Рис.4. Распределение результатов по шкале "Социальная смелость"

В соответствии с описанными гипотезами исследования с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни сравнивались показатели по шкалам Теста уверенности В.Г. Ромека и Торонтской шкале алекситимии между двумя группами: склонными к Интернет-зависимости и не склонными к ней.

### 1. Результаты сравнения показателей по шкале "Уверенность в себе"

Существуют высоко значимые различия результатов по уверенности в себе ( $U=302$ ,  $p<0,001$ ) между группой склонных и не склонных к Интернет-зависимости. Результаты пользователей склонных к Интернет-зависимости имеют более низкие показатели, чем у пользователей не склонных к ней.

## 2. Результаты сравнения показателей по шкале "Социальная смелость"

Существуют значимые различия результатов по смелости в социальных контактах ( $U=497,5$ ,  $p<0,05$ ) между группой склонных и не склонных к Интернет-зависимости. Результаты пользователей склонных к Интернет-зависимости имеют более низкие показатели, чем у пользователей не склонных к ней.

## 3. Результаты сравнения показателей по Торонтской шкале алекситимии

Значимых различий по показателям алекситимии между группами склонных к Интернет-зависимости и не склонных не выявлено ( $U=618$ ,  $p>0,05$ ). Также после применения коэффициента корреляции Спирмена было выявлено, что связь между Интернет-зависимостью и алекситимией практически отсутствует ( $r=0,087$ ).

4. Дополнительно, показатели по Торонтской шкале алекситимии и тесту уверенности В.Г. Ромека были подвергнуты корреляционному анализу. Были получены следующие значения коэффициента корреляции Спирмена:

	Шкала "Уверенность в себе"	Шкала "Социальная смелость"	Шкала "Инициативность в социальных контактах"
Уровень алекситимии (по TAS)	-0,368**	-0,505**	-0,320**
Шкала "Уверенность в себе"		0,479**	0,152
Шкала "Социальная смелость"			0,388**

\*\* - коэффициенты значимы при  $\alpha=0,01$

Т.к. при создании "Теста уверенности" В.Г. Ромека было показано наличие тесной связи между шкалами уверенности и социальной смелости, то данные, полученные по этому тесту, можно считать достаточно надежными.

Отрицательная корреляция показателей по алекситимии с показателями по шкалам теста уверенности будет подробно рассмотрена в обсуждении результатов.

## Обсуждение результатов:

Таким образом, мы видим, что гипотеза о том, что пользователи, склонные к Интернет-зависимости, обладают более низкими показателями по уровню уверенности в себе, социальной смелости, чем не склонные к Интернет-зависимости, подтвердилась. Иными

словами можно сказать, что пользователи, склонные к Интернет-зависимости испытывают больше субъективных трудностей в общении в реальной жизни, чем не склонные к Интернет-зависимости. Наиболее значима связь Интернет-зависимости с уверенностью в себе ( $p < 0,001$ ), т.е. можно говорить о том, что склонные к Интернет-зависимости пользователи хуже оценивают свои способности к принятию решений в сложных ситуациях, способности к контролю собственных действий и их результатов. Также склонные к Интернет-зависимости испытывают больше трудностей в принятии решений и осуществления тех или иных намерений

Гипотеза о том, что пользователи, склонные к Интернет-зависимости, проявляют больше алекситимичных черт, чем не склонные к Интернет-зависимости, не подтвердилась. И так как мы предполагали, что повышенные показатели по уровню алекситимии являются также индикатором существования объективных трудностей в общении, то можно сделать частный вывод о том, что существование объективных трудностей в общении, т.е. трудностей коммуникативного характера (в частности связанные с полнотой владения вербальными и невербальными средствами осуществления контакта) не влияет на формирование Интернет-зависимости.

Однако при анализе ответов на вопрос о том, какие ресурсы посещает пользователь и для каких целей он использует Интернет (нас интересовала именно коммуникативная функция Интернета), мы выявили следующее:

Для коммуникативных целей, т.е. общения, знакомства с другими людьми (помимо других, например познавательных), Интернет используют 86,25% (69 человек). Из них – 55,1% (38 человек) имеет повышенные показатели по алекситимии ( $>63$ ), а из этой группы – 18,4% (7 человек) имеют показатели более 74 баллов. Т.е. более половины пользователей Интернета, использующих коммуникативные ресурсы Интернета, обладает в большей или меньшей степени признаками, характерными для алекситимии. Этот факт можно объяснить, учитывая эмоциональный компонент общения в Интернете (10). Эмоции вовсе не обязательны для сетевого общения и знакомства с новыми людьми, достаточно использовать "смайлики" для того, чтобы показать грустно тебе или весело; совершенно необязательно чувствовать и понимать эти чувства в реальности. Поэтому способы Интернет-общения могут быть очень привлекательными для людей, испытывающих затруднения в распознавании и описании, как собственных эмоций, так и эмоций других людей. И так как известно, что в основном Интернет-зависимость развивается именно в рамках сетевого общения, т.е. у людей "висящих на общении ради общения" (6), то, возможно, риск возникновения Интернет-зависимости у людей, испытывающих подобные трудности, все же существует. Однако с другой стороны такой процент пользователей с повышенными показателями по алекситимии может свидетельствовать и о последствиях Интернет-общения.

При проведении корреляционного анализа между показателями по "Торонтской шкале алекситимии" и шкалам "Теста уверенности" В.Г. Ромека была выявлена значимая связь между этими показателями. Следовательно, можно сделать частный вывод о том, что алекситимия связана с такими личностными особенностями как уверенность в себе, социальная смелость и инициативность в социальных контактах, причем, чем выше показатели по алекситимии, тем ниже показатели по трем шкалам теста уверенности. Эта отрицательная корреляция говорит о существовании также субъективно переживаемых трудностей в общении у индивидов с повышенными показателями по алекситимии.

## Выводы

1. Пользователи Интернета, склонные к Интернет-зависимости, испытывают больше субъективных трудностей в общении в реальной жизни:

- Обладают меньшей уверенностью в себе, чем не склонные к Интернет-аддикции пользователи
- Обладают меньшей социальной смелостью, чем не склонные к Интернет-аддикции пользователи

2. Объективные трудности в общении, в частности полнота владения вербальными и невербальными средствами осуществления контакта, не оказывают влияние на возникновение Интернет-зависимости.
3. Возможно наличие опосредованной связи между алекситимией и Интернет-зависимостью
4. Проблема связи алекситимии и сетевого общения требует дальнейшего изучения.

### Заключение

В результате проведенного нами исследования были получены данные, доказывающие существование субъективных трудностей в общении в реальной жизни у пользователей Интернета, склонных к Интернет-аддикции. Умение пользоваться вербальными и невербальными средствами коммуникации, в частности умение распознавать и вербализовать как собственные эмоции, так и эмоции других людей, по данным нашего исследования не является прямым предиктором возникновения Интернет-зависимости, однако может оказывать опосредованное влияние на возникновение аддикции. Дальнейшего изучения требует проблема взаимосвязи существования нарушений в эмоциональном аспекте межличностного общения в реальной жизни и особенностей общения, опосредованного Интернетом.

В целом можно сказать, что общение в сети Интернет действительно носит компенсаторный характер.

### Литература

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете /Под ред. А.Е. Войскунского. – М., "Можайск-Терра", 2000, с.11-40
2. Белинская Е.П., Жичкина А.Е. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью. [WWW document]. URL <http://flogiston.ru/projects/articles/strategy.shtml>.
3. Бурова В.А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости. [WWW document]. URL <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm>.
4. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете /Под ред. А.Е. Войскунского. – М., "Можайск-Терра", 2000, с.11-40.
5. Ерьсько Д.Б., Исурина Г.С., Койдановская Е.В. и др. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: Методическое пособие, -Спб., 1994.

6. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. [WWW document]. URL <http://flogiston.ru/projects/articles/refinf.shtml>.
7. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии, 1991, №1.
8. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: учебник для вузов, - Спб., "Питер", 2002.
9. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Учебно-методическое пособие. Новосибирск, 1998.
10. Нестеров В. К вопросу об эмоциональной насыщенности межличностных коммуникаций в Интернете. [WWW document]. URL <http://www.flogiston.ru>.
11. Проворотов В.М., Чернов Ю.Н., Лышова О.В., Будневский А.В. и др. Алекситимия (обзор) // Неврология и психиатрия, 2000, №6, с.66-71.
12. Ромек В.Г. Тесты уверенности в себе// Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. Ростов-на-Дону, 1998.
13. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал, 1999, №2, с. 61- 90.
14. Шайдулина А.Ф. Интернет-зависимость - новая форма аддиктивного поведения у подростков // Материалы конгресса по детской психиатрии (Москва, 25-28 сентября 2001).
15. Шевченко И.- Некоторые психологические особенности общения посредством Internet. [WWW document]. URL <http://www.flogiston.ru>.
16. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет, 2000, №2, с. 24-29.
17. Gayle P. Communication & Problem-Solving: Developing Your Family's Communication Membrane. [WWW document]. URL <http://www.askdrgayle.com>.
18. Roedema, T.M., Simons, R.F. Emotion-processing deficit in alexithymia. Psychophysiology, 1999, 36, 379-387.
19. Suler J. Computer and Cyberspace Addiction. 1996. [WWW document]. URL <http://www1.rider.edu/~suler/psyber/psyber.html>.
20. Young, K.S. Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment [WWW document]. URL <http://www.netaddiction.com>.
21. Young, K.S., Rodgers, R.C. The relationship between depression and Internet addiction. [WWW document]. URL <http://www.netaddiction.com>.

**Элина Губенко** - Московский Городской Психолого-Педагогический Университет,  
факультет психологического консультирования, кафедра клинической психологии.  
Автор сайта [internetaddiction.ru](http://internetaddiction.ru).