

К вопросу об интернет-зависимости среди студенческой молодёжи

С. А. Юнель, г. Псков

Сейчас XXI век — время компьютерных и продвинутых информационных технологий. Активное внедрение информационных и коммуникативных технологий внесло глубокие изменения во все сферы жизни человека, в том числе и в образование. Перед образовательным сообществом сегодня стоит задача подготовить детей к жизни в информационном пространстве. Но, к сожалению, влияние глобальной сети на человека может быть и пагубным.

В настоящее время интернет-зависимость ещё не считается официальным диагнозом и часто является показателем других серьёзных проблем в жизни личности — депрессии, одиночества, трудностей в общении. Интернет-зависимость, или еще называют интернет-аддикция (англ. addiction — зависимость, пагубная привычка) — навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета.

Что же такое зависимость? Зависимость — навязчивая потребность, подвигающая человека к определённой деятельности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Зависимость начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем (например, бытовых, социальных), но и останавливается в своём личностном развитии. Этому процессу могут способствовать биологические (например, индивидуальный способ реагирования на алкоголь, как на вещество, резко изменяющее психическое состояние), психологические (личностные особенности, психотравмы), социальные (семейные и внесемейные взаимодействия) факторы. Зависимость включает в себя не только действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения [2].

Компьютерная зависимость ведёт не только к распаду личности или семьи, но и к разрушению общественных отношений. К сожалению, количество людей, подверженных компьютерной зависимости, постоянно растёт, что является тревожным симптомом. Эта проблема становится не менее опасной, чем наркозависимость и алкоголизм. Как ни старается общество ограничить доступ к химическим стимуляторам (запрещает продажу спиртных напитков детям и рекламу табака, ведёт борьбу с распространением наркотиков и т. д.), полностью изжить их употребление не удалось ни в одной стране мира. А компьютер всегда рядом, и запретить или ограничить его использование невозможно. Стала актуальной проблема чрезмерного (патологического) использования Сети как у подростков, так и у взрослых.

Явление интернет-зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. В России же данный феномен изучается с 2000 года. Впервые расстройство было описано нью-йоркским психиатром Айвеном Голдбергом в 1995 году. Он и предложил сам термин «Интернет-зависимость». Ученый исходил из предположения, что у человека может развиваться патологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных действий и эмоций.

По мнению ведущих специалистов, возникновение интернет-аддикции не подчиняется законам формирования традиционных зависимостей, например, от сигарет, наркотиков, алкоголя, а также азартных игр. Если для приобретения последних потребуются годы, то интернет-зависимость наступает гораздо быстрее. Как показывают данные психологов, подавляющее большинство людей приобретают интернет-синдром в течение полугода после начала работы в интернете. В то же время недавно учёные установили, что среди тех, кто страдает интернет-зависимостью, очень часто встречаются люди, подверженные другим зависимостям — алкоголики, патологические игроки или сексуально озабоченные. Интернет-аддикция опасна тем, что она со временем имеет свойство перерождаться в другие виды зависимости. Сегодня человек — интернет-зависимый, завтра — любовный аддикт, послезавтра — патологический игрок, а какое-то время спустя уходит в наркотики или алкоголизм.

Создание тех или иных зависимостей, по мнению К. Янг, предполагает определённый тип личности, который она называет зависимым. Это люди, злоупотребляющие вредными веществами, имеющие психологическую зависимость от другого человека, от еды, интернет-зависимость. Они обладают такими чертами, как: крайняя несамостоятельность, неумение отказать, сказать «нет» из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением; нежелание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям; всё это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается вступать первым в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения. Одним словом, за проявлениями зависимости от интернета нередко скрываются другие психические отклонения.

Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества и желание его избегать. Часто происходит социальная дезадаптация, которая характеризуется: узким кругом общения (возможно общение со многими людьми, но очень поверхностное); неумением высказать, поделиться своими переживаниями с окружающими; дефицитом близких отношений, импульсивностью; неумением спланировать своё время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность (как следствие возможно отсутствие постоянной работы).

Интернет-зависимые люди зачастую являются аутсайдерами в жизни и используют сеть для получения социальной поддержки, психологического и социального удовлетворения, а также возможности создания нового «Я», которое получает признание окружающих таким образом. Привыкание к интернету можно определить как расстройство волевого контроля без употребления химических веществ.

Итак, в формировании интернет-зависимости на первый план выходит стремление к бегству от реальности, к отключению от имеющихся переживаний. Чем сильнее активизирован этот драйв, тем более деструктивное и злокачественное течение зависимости.

Доктор Кимберли Янг, директор Центра интернет-зависимости (University of Pittsburgh-Bradford), одна из главных специа-

листов по киберболезням, изучившая более 400 случаев данной проблемы, считает, что каждый, у кого есть доступ к модему и выходу в интернет, может стать интернет-зависимым, причем наибольшему риску подвергаются владельцы домашнего компьютера.

Янг отмечает, что интернет-независимые пользуются преимущественно теми аспектами интернета, которые позволяют им собирать информацию и поддерживать ранее установленные знакомства. Относительно того, какие особенности интернета являются для них 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 определённой социальной группе: участия в чате или телеконференции); сексуального удовлетворения; возможности «творения персоны», вызывая тем самым определённую реакцию окружающих, получения признания окружающих [3].

Интернет-аддикции сопутствует подавленное настроение и депрессия, которые возникают в случае долгой отлучки от компьютера и сети. В запущенных случаях интернет-аддикт перестаёт обращать внимание не только на окружающих, но и на себя, на свой внешний вид, перестаёт выполнять элементарные гигиенические процедуры: умываться, бриться и т. д.

Кимберли Янг отмечает четыре признака, по которым можно судить об интернет-зависимости. Это:

1. Навязчивое желание проверить e-mail.
2. Постоянное желание 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 [3].

А. Чистая в своей статье выделяет симптомы интернет-зависимости, которые делятся на 2 вида: психологические; физические. Психологические симптомы включают в себя: хорошее самочувствие за компьютером; невозможность сократить время пребывания в Интернете; увеличение количества времени, про-

водимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы включают в себя: 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 приёмов пищи; пренебрежение личной гигиеной; расстройства сна, изменение режима сна [4, с. 25].

Кимберли Янг с помощью своего исследования охарактеризовала пять основных типов Интернет-зависимости:

1) компьютерная зависимость: пристрастие к различной работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);

2) компульсивная навигация в Сети: компульсивный поиск информации в удалённых базах данных;

3) перегруженность информацией: патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайн-новым аукционам или электронным покупкам;

4) киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге 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 «для взрослых» [3].

К. А. Андреев же выделяет такие основные типы интернет-зависимости:

- информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) — бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам (приводит к привыканию, за которым следует ухудшение настроения и психические расстройства).

- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.

- Возможность анонимных социальных интеракций (здесь

особое значение имеет чувство безопасности при осуществлении интеракций, включая использование электронной почты, чатов и т. п.).

- Реализация собственных представлений, фантазий, невозможная в обычной жизни.

- Широкая возможность поиска собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям.

Неограниченный доступ к информации — «информационный вампиризм» [1, с. 116].

Итак, исследователи приходят к выводу, что для формирования интернет-зависимости нужен, прежде всего, определённый тип личности, характеризующийся слабой волей, несамостоятельностью и пассивностью. Страх одиночества и неумение создать широкий круг общения в реальной жизни они могут с лихвой восполнить в интернете, который предоставляет им практически неограниченные возможности для общения, а также для воплощения своих фантазий (это происходит в on-line играх).

Проведённый нами в 2015 г. анкетный опрос на 1 и 2 курсах естественно-географического факультета ПсковГУ по выявлению интернет-зависимости среди студентов показал, что, в основном, юноши много времени проводят в интернете, но могут себя контролировать, у девушек же интернет-зависимость отсутствует.

Как же избавиться от интернет-зависимости? Этим вопросом на протяжении более десятка лет задаются врачи и родители тех детей, которые имеют с этим проблемы. Поскольку интернет-зависимость до сих пор не считается официально болезнью, значит и лечения от неё, как такового, нет. Однако существует профилактика интернет-зависимости. Первым и самым важным правилом является возвращение в реальную жизнь любым путём. Чтобы избежать такой болезни, как интернет-зависимость, нужно чаще проводить время с родными и близкими людьми, гулять с друзьями в реальном времени и пространстве, вспомнить о былом хобби и снова увлечься им, заняться спортом, прочитать интересную книгу. Если же человек совсем не представляет свою жизнь без всемирной паутины, тогда ему полезно будет выехать на природу, на несколько дней полностью, отказавшись от интернета. Такому человеку обязательно надо начать формировать

новые связи, знакомиться и встречаться с новыми интересными людьми.

Поскольку интернет-зависимость часто возникает как результат побега от мирских проблем из-за неспособности или нежелания их решить, то следует обратить внимание на то, что всё-таки человек может предпринять для решения своих насущных проблем. Решить проблемы — значит избавиться себя от тяги к интернету. Как известно корень всех проблем кроется в нас самих, поэтому найдя ответы на вопросы в себе, мы сможем выйти из любой ситуации.

Для решения проблемы интернет-зависимости было бы целесообразно для начала предоставить молодёжи выбор: сделать более доступными массовые мероприятия, предоставить возможность получить интересное хобби, без ощутимых затрат, открыв курсы по бесплатному обучению различным специальностям. Получение прибыли в этом случае возможно от продажи созданных обучающимися работ. Для более молодой группы необходимо проводить профилактические мероприятия, показав возможности, о которых многие, возможно, даже не задумывались. Также целесообразно проводить профилактические беседы с родителями подростков и молодёжи, предупреждая о последствиях интернет-зависимости и показывая пути развития в других направлениях, тем самым показав, как важно уделять больше времени на общение с ребёнком, чтобы предотвратить социальную неадаптированность и интернет-зависимость. Большую помощь также могли бы оказать специализированные центры помощи интернет-зависимым людям.

Литература

1. Андреев К. А. Интернет-зависимость: формы проявления и подходы к реабилитации // Социальная педагогика. 2010. № 6. С. 115–118.
2. Бурова В. А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости: [Электронный ресурс]: URL: <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm>
3. Янг К. Диагноз — Интернет-зависимость // Журнал: Мир Internet № 41. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.iworld.ru>
4. Чистая А. Интернет-зависимость — Болезнь XXI века // Минская школа сегодня. 2008. № 6. С. 22–27.