

# ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕРНЕТА

Зависимость от интернета





Интернет-зависимость действительно существует, так же, как существует, допустим, зависимость от еды. Однако нужно очень осторожно относиться к употреблению этого термина и тщательно различать просто сильную вовлеченность, как, к примеру, человека, который любит клеить модели самолетов. Его нельзя назвать зависимым, но ему нравится это занятие, и он посвящает ему много времени.

Самые выраженные признаки интернет-зависимости – это беспокойство при отсутствии доступа к интернету, неконтролируемая трата денег, постоянные размышления о том, что сейчас происходит в сети. И кроме того, есть и признаки физиологического характера: это отказ от еды и сна. Людям, проживающим свою жизнь в интернете, зачастую необходима социальная поддержка, у них большие трудности в общении, они испытывают неудовлетворенность, низкую самооценку, закомплексованность, застенчивость и т. п. Все эти проблемы «решает» интернет! Он как будто говорит им: «Идите в чат, представляйтесь, кем угодно, удовлетворяйте любые свои желания и ничего не бойтесь!» И люди спешат уйти в безопасную для них среду, ни к чему не обязывающую жизнь.

Таким образом, они усугубляют те свои черты характера, от которых хотели бы избавиться, а также приобретают новые: уход от реальности посредством изменения своего психического состояния, виртуально изменяя свой пол, возраст.

Безусловно, постепенно такой образ мысли пропитывает все уровни жизни. Человек начинает действовать и думать по-другому. Он по-иному решает бытовые вопросы, семейные, личные, профессиональные, партнерские и т. д.

Другое наблюдение касается детей. Они перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию. Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития. У так называемого компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

Каких-то четко разработанных методик для лечения интернет-зависимости пока не существует. Слишком новая тема, слишком она еще зыбкая, слишком плавающая. Здесь может помочь любой практикующий психолог, который так или иначе знаком с этой проблемой, но, естественно, нужен индивидуальный подход к каждому человеку, чтобы для начала выяснить, а существует ли интернет-зависимость. Методики для диагностики, в принципе, уже существуют. Далее уже следует коррекционно работать в комплексе: лечить не столько даже от интернет-зависимости, сколько понимать ее причины, почему человек проводит столько времени в сети и почему все это перетекает в проблему.

Простота доступа к web-страницам привела к тому, что к интернету стал подключаться самый что ни на есть массовый пользователь – интернет всем интересен, полезен, а многим даже жизненно необходим. Количество пользователей стало расти лавинообразно. На web-серверах стала размещаться различная информация: сведения о фирмах, реклама товаров, советы по эксплуатации и техническая документация на товары и т. д.

Политические партии и общественные организации публикуют в сети материалы о своей деятельности, программы и призывы. На страницах университетов можно прочесть научные труды сотрудников, сведения о приеме и выпуске студентов и учебные планы.

Многие газеты и журналы выходят сразу и в печатном, и в электронном виде, как web-документы. Имеется также огромное количество информации по финансам, бизнесу, промышленности, спорту, культуре, развлечениям, хобби, то есть практически по всем сферам человеческой деятельности. Щупальца глобальной сети уже внедрились во многие сферы человеческой деятельности, и влияние интернета продолжает расти.

Например, для бизнеса интернет становится не только дополнительным каналом сбыта, но и мощным инструментом ведения бизнеса. Сфера образования получила не только обширные коллекции рефератов в помощь студентам, но и новые образовательные технологии. Для науки интернет – огромная библиотека, инструмент взаимодействия с коллегами. Это позволяет ей развиваться более интенсивно, оперативно реагировать на появление практической деятельности.



IRC – аббревиатура, обозначающая такую услугу интернета, как возможность общения сразу с несколькими пользователями в реальном времени. Представьте себе: вместо того, чтобы разговаривать по телефону с одним собеседником, вы подключаетесь к сети и общаетесь сразу с несколькими незнакомцами. И тут приходится соблюдать определенные меры безопасности. Поэтому принятый здесь стиль общения на первый взгляд покажется странным. Один из известных зарубежных авторов книг по интернету М. Пайк пишет: «В большинстве каналов существуют вопросы и темы, которые не следует поднимать. Считается неприличным задавать вопросы о поле, сексуальной ориентации или семейном статусе участников. Такие вопросы совершенно неприемлемы и могут вызвать серьезное противодействие. При подсоединении к новому для вас каналу вопрос «есть ли тут мальчик/девочка?» влечет немедленное отключение».

Пайк справедливо отмечает: «Для некоторых IRC является местом, где можно отдохнуть и сбежать от реальной жизни». Общаясь в интернете, можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности. Максимум, вас могут отключить от того канала, где вы «нагрубили».

Обычный человек, как правило, переносит полюбившиеся ему в интернете привычки и вольности из виртуального мира в реальный. Он начинает проявлять бестактность и безответственность уже не в сети, а в реальной жизни.

В интернете также есть игры, которые получили распространение. Играя в них, трудно проиграть состояние, однако просто «проиграть» свой разум. Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например в случае с компьютерными играми, поглощает все время и мысли человека. Привыкание, как заметили американские ученые, имеет ту же природу, что и патологическое стремление к азартным играм.

Так что же, можно заболеть интернетом? Ведь интернет – это не вирус, попавший в кровь. От соединения с сервером и путешествия по информационному простору вовсе не вытекает возникновения «патологической» зависимости. Вопрос о том, что работа в интернете может стать источником болезни и является наркоманией в буквальном смысле слова.

Другие ученые говорят, что «не очень ясно, правомерно ли вообще говорить об интернет-зависимости. Web-серфинг, очевидно, является не столь разрушительным занятием, как употребление наркотиков. Непонятно также, где пролегает граница между невинным увлечением и болезненным пристрастием: куда, например, отнести любовь к музыке?»

Третьи утверждают, что сеть предоставляет возможность приятно провести время и не вызывает физиологической зависимости. Это «экологически чистый» помощник от стрессов.

Я же солидарен с мнением тех, кто советует завсегдаем сети все-таки заботиться о своем здоровье и задумываться о том, как и зачем вы используете интернет.

Как правило, увидеть чью-то зависимость от интернета легче всего со стороны. Одна школьница рассказывала: «Раньше я не понимала старшего брата, который, приходя домой, бросал сумку и, включая компьютер, соединялся с интернетом. У монитора он мог сидеть часами, как загипнотизированный. Но это еще что! Потом, зарегистрировавшись и получив свое имя в сети, я повела себя так же. Порой не успеваешь поесть, сделать уроки, пообщаться с реальными друзьями, но уж в сети посидишь вволю. Утром, встав немного пораньше, читаешь электронную почту, а вечером с братом споришь о том, кто из нас сегодня будет «чатиться» (от английского «chat» – болтовня, разговор)».

Налицо, как видно, сужение круга интересов, уход «сетового клиента» от реальной жизни. Но пока еще можно говорить лишь о степени заболевания подобных пользователей интернета. Их болезнь, как правило, прогрессирует до определенного уровня, а затем протекает хронически.

Университет Хартфордшира провел исследование. Оно основывалось на опросе 445 пользователей в Великобритании, и его результаты были предоставлены Британскому психологическому обществу. «Фанатами», то есть зависимыми себя считают 46% пользователей. Эти люди постоянно находятся в интернете и считают это замечательным.

Большинству из тех, кто считает себя зависимым, около 30 лет. Как видно, на сетевую иглу «салятся» далеко не только подростки и студенты. Отметим, что быстрее и чаще привыканию подвержены гуманитарии. У многих из них само понятие зависимости от сети вызывает активную неприязнь, хотя они и подмечают сильную склонность к виртуальному общению.



Исследование, проведенное психологом из Питтсбургского университета, вызвало новую волну дискуссий по вопросу наркотического пристрастия к интернету. Ученый опирается на результаты ответов 196 человек. Около 25 % респондентов отметили, что попали на крючок в течение первых шести месяцев активной работы в сети, еще 58 % приобрели зависимость в течение года. При этом 52 % опрошенных одновременно проходили курс терапии, связанный с другими пристрастиями: алкоголизмом, наркоманией, азартными играми. А 54 % испытывали депрессию. Но поскольку на вопросы отвечали люди, заведомо испытывающие определенные проблемы, эта выборка, очевидно, не представительна для всей интернет-популяции. Критике специалистов подвергся и сам набор вопросов психолога.

В лаборатории труда Института психологии в России изучался стресс у пользователей ЭВМ, основное внимание уделялось неблагоприятным реакциям человека в процессе компьютеризированной деятельности. Были отмечены значительные физиологические изменения у пользователей ЭВМ: кожно-гальванический рефлекс, частота сердечных сокращений, артериальное давление, появление многочисленных жалоб на беспокойство, раздражительность, нервозность, снижение настроения, повышенную утомленность, нарушение сна.

Как известно, освоение любой новой деятельности, под которой можно понимать и компьютеризацию, включает в себя контроль над действиями как необходимое условие. Он может быть произвольным и непроизвольным. И самоконтроль как свойство личности и показателя развитости мотивационно-волевой сферы.

Глубокое влияние Интернета на психику и сознание пользователя объясняется также и спецификой, ключевыми моментами «эффекта виртуальной реальности», которыми выступают «погружение», то есть ощущение присутствия в виртуальном мире, и интерактивность – возможность взаимодействовать с объектами этого мира и влиять на них.

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности пользователей. Он содержит все, чем может быть увлечен пользователь. И это еще одна причина, объясняющая пристрастие к интернету.

Интернет-зависимость связана с такой проблемой современности, как уход в мир фантазий, который стал одной из распространенных стратегий поведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Например, компьютерная игра становится механизмом бегства определенной части детей и молодежи от реальности. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» постиндустриальной эпохи были наркотики, а в информационную им станут компьютерные игры. Пользователям с синдромом интернет-зависимости необходима психологическая и психотерапевтическая помощь.

Основные пять типов интернет-зависимости:

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятиям киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам.
3. Навязчивая потребность в сети – совершение покупок, участие в виртуальных аукционах или конкурсах.
4. Информационная перегрузка, или навязчивый web-серфинг – бесконечные путешествия по сети, беспорядочный поиск информации.
5. «Гейм-зависимость» – пристрастие к компьютерным играм.

Все виды деятельности в интернете – общение, познание или игра – обладают свойством захватывать человека целиком. И это не оставляет времени и сил на реальную жизнь. Поэтому сегодня специалисты интенсивно обсуждают заболевание «интернет-зависимости» или «интернет-аддикции».

По мнению специалистов, возникновение интернет-аддикции не подчиняется законам формирования традиционных зависимостей, например, от сигарет, наркотиков, алкоголя, азартных игр. Если для приобретения последних требуются годы, то интернет-зависимость наступает гораздо быстрее.

Интернет-расстройствам более подвержены гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, тогда как специалисты по компьютерным сетям приобретают интернет-зависимость крайне редко. Среди подверженных зависимости преобладают мужчины, их



около 67 %. Однако, по данным исследования, проведенного Университетом Хертфордшира в Велико-британии, пол в данном виде заболевания роли не играет.

Пребывание в сети дает возможность человеку ощутить себя в роли творца, пересоздать собственную жизнь и окружающий мир. Специалисты утверждают, что люди, «подсевшие» на интернет, в действительности очень часто одиноки или испытывают проблемы в общении. Кимберли Янг, одна из главных специалистов по киберболезням, выяснила, что интернет-зависимые, как правило, проводят время в чатах. Янг отмечает, что если обычные пользователи занимаются преимущественно сбором информации, то интернет-зависимые «зависают» на общении.

Человек, заболевший интернет-зависимостью, стремится уйти от своих жизненных проблем в виртуальный мир и там изменить свое психическое состояние. Вместо решения проблемы «здесь и сейчас» он выбирает искусственное перемещение в идеальную жизнь. Конечно, подобное поведение свойственно всем людям, но проблема патологической зависимости возникает тогда, когда стремление отключиться от реальности начинает доминировать и становится центральной идеей человека.

По данным социологических опросов, в интернете людей привлекает анонимность, доступность, безопасность и простота использования. Интернет-зависимые люди зачастую являются аутсайдерами в жизни и используют сеть для получения социальной поддержки, психологического и сексуального 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.

Как и любое заболевание, интернет-аддикция имеет свои психологические последствия. Одним из них является постоянное увеличение количества времени, которое человек проводит в виртуальной реальности, и как следствие этого – пренебрежение настоящими друзьями и семьей.

Приведем пример. Американский суд лишил родительских прав 35-летнюю жительницу Флориды, которая так увлеклась интернетом, что просто перестала уделять должное внимание двум своим детям 7 и 8 лет. После развода с мужем она поставила в своей спальне компьютер, повесила на дверь замок и проводила в интернете целые сутки, не отвечая на призывы детей. После проведенного психологического обследования, специалисты обнаружили у женщины признаки «синдрома интернета».

Еще одним следствием интернет-зависимости является состояние депрессии без компьютера. Американские психологи провели опрос 200 человек для сравнения их реакции на другие стрессовые ситуации. Результаты показали, что каждый восьмой участник эксперимента считает сбой в работе большим несчастьем, чем разрыв отношений с другом; 68 % опрошенных заявили, что посещение тещи по сравнению с компьютерным сбоем просто ерунда; 38 % предпочли бы ездить на работу в набитом битком автобусе, чем увидеть на мониторе слова: «Обнаружена ошибка. Требуется перезагрузка».

Интернет-зависимый игнорирует повседневные жизненные заботы так же, как и интересы близких. Причем влияние нормальных людей на больного приводит к обратному эффекту. Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить его пребывание в интернете. Подобно алкоголикам, которые скрывают свою зависимость, интернет-зависимые начинают лгать о количестве времени, проведенном в интернете.

Конечно, физический вред здоровью от интернет-зависимости не так очевиден, как цирроз печени при алкоголизме или вероятность инсульта при использовании кокаина. Риск для здоровья при использовании интернета минимален, но заметен. У человека возникает тенденция засиживаться в интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует интернет до двух, трех часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. Бессонные ночи, употребление кофе и других тонизирующих средств способствуют возникновению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека. После этого вероятность какого-либо заболевания резко повышается. Вдобавок сидячий образ жизни может привести к проблемам с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы – к различным заболеваниям глаз.



Американский доктор Дэвид Льюис обнаружил новый компьютерный синдром, который получил название FAT-синдрома, что в переводе означает предпраздничное беспокойство из-за технологических новинок. Оказывается, большинство родителей испытывает нервное потрясение перед праздниками. Так как взрослые значительно хуже своих детей разбираются в новых технологических штучках, они боятся выглядеть технофобами и приобрести не самое последнее слово компьютерной техники. При этом родители предпочитают молча страдать и покупать игрушки, не разбираясь в том, что они из себя представляют.

В США уже созданы клиники для лечения интернет-зависимости. В Гарварде, например, врач-психиатр Марисса Орзак открыла клинику для лечения компьютерной зависимости еще в 1996 году. На своих сеансах психиатр старается определить причину, по которой интернет так притягивает к себе пациентов. «Мы не можем обращаться с больными, как с алкоголиками, - поясняет Марисса, - так как в современном мире компьютеров полное воздержание невозможно. Мы пытаемся лечить эту болезнь, как например, расстройство аппетита».

Если последствия зависимости от алкоголя или наркотиков хорошо изучены, то возможность долговременного наблюдения за интернет-аддикцией пока отсутствует. На разработку этой области не претендует никто, кроме клинических психологов. Доктор Кимберли Янг создала в Бредфорде клинику лечения интернет-зависимости онлайн. Пациенты со всего мира могут получить у нее консультацию по телефону, по электронной почте или задать вопрос на форуме клинки. Так 50-минутное участие в форуме клинки обойдется интернет-наркоманам в 89 долларов.

Таким образом, изучение проблемы «компьютер-психика» пока еще не закончено, и нам предстоит узнать много неизвестного сегодня о «подводных течениях» интернета в реке нашей жизни.

Заканчивая лекцию, я могу сделать следующие выводы:

1. Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание человека. Психиатрия уже признала факт зомбирующей и отупляющей роли интернета.

2. Я считаю, что говорить о синдроме интернет-зависимости однозначно нельзя. Не все пользователи интернета «поглощаются» виртуальной реальностью и приобретают психическую зависимость.

3. На мой взгляд, негативное влияние интернета находится в прямой пропорции от личности пользователя.

4. Зачастую интернет-зависимость – это следствие гиперкомпенсации внутриличностных проблем человека. Мне кажется, что в таких случаях интернет хотя бы частично помогает человеку.

5. Воспитание компьютерной культуры, самовоспитание пользователей – вот противоядие от интернет-зависимости.

Говорят, что интернет – благо «нового поколения, которое выбирает пепси». Я согласен с этим и надеюсь, что новое поколение действительно воспользуется интернетом только во благо.