отношения к опасностям, хотя наличие лишь сензитивности еще не гарантирует того факта, что личность в угрожающей ситуации будет выбирать адекватные способы поведения, предотвращающие, снижающие или нивелирующие опасность. Тем не менее, уже наличие только сензитивности позволяет человеку сделать существенный шаг к обеспечению своей безопасности. По нашим данным, сензитивные юноши и девушки реже испытывают трудности взаимодействия с педагогами, родителями, сверстниками, чаще выбирают адекватные способы реагирования в ситуациях опасности. Поэтому развитие сензитивности есть непременное условие формирования адекватного отношения людей к опасностям. Мы полагаем, что практическая работа должна включать в себя, наряду с формированием общей нормативности поведения в угрожающих ситуациях и соответствующих ценностей, развитие способности к контролю ситуации, прогнозированию последствий своих действий и действий других людей.

Литература

1. *Котик, М.А.* Новый метод экспериментальной оценки отношения людей к волнующим их событиям / М.А. Котик // Вопросы психологии. – 1994. – № 1. – С. 97 – 104.

2. *Маралов, В.Г.* Психологические особенности взаимосвязи сензитивности к угрозам и потребностей в безопасности у старших школьников и студентов / [В.Г. Маралов и др.] // Вестник ЧГУ. – 2012. – № 3 (40). – Т. 1. – С. 146 – 150.

3. *Маралов, В.Г.* Разработка теста-опросника по выявлению способов реагирования в ситуациях опасности в юношеском возрасте / [В.Г. Маралов и др.] // Альманах современной науки и образования. – 2012. – № 12. – Ч. 1. – С. 92 – 96.

4. Развивающаяся личность в зеркале угроз / под ред. В.Г. Маралова. – Череповец, 2013.

5. *Симонов, П.В.* Эмоциональный мозг / П.В. Симонов. – М., 1981.

6. *Соломин, В.П.* Психологическая безопасность / [В.П. Соломин и др.]. – М., 2008.

7. *Эллис, А.* Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. – СПб., 2002.

УДК 159.99

***А.А. Самойлик***

*Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент И.В. Галактионов*

## ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ – АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

В данной статье описывается вид зависимого поведения, набирающий все большие обороты в современном обществе. В веке компьютерных технологий и Интернета актуальным становится вопрос Интернет-зависимости. Данная проблема становится все более важной в связи с ростом количества пользователей сети во всем мире. Интернет забирает все больше времени у своих пользователей и становится настолько доминирующим, что с годами у них прогрессирует снижение способности к волевому контролю над посещением сети.

Интернет, зависимость, аддиктивное поведение, аддикция.

The paper describes the type of addictive behavior in modern society. The Internet addiction becomes more and more popular in the century of Computer Technology and Internet. Increase of Internet users around the world makes this problem more current and urgent. Internet is becoming dominant in people's lives. Internet overusing lead to reduced ability to voluntary control over the visiting Network (Web).

Internet, dependence, addictive behavior, addiction.

Возрастающая компьютеризация и интернетизация современного общества привели к появлению новой психологической зависимости – Интернет-зависимость. Все больше людей предпочитают уходить с головой в виртуальный мир, не желая противостоять жизненным трудностям, выстраивать отношения с окружающим миром и обществом. Зацикливаясь на каких-либо видах деятельности в Интернете, они получают субъективно приятные эмоции, которые помогают «убежать» им от реального мира или которые они могут испытать, находясь в Интернете. Вопрос о ее выявлении и профилактике весьма актуален на данный момент, так как чрезмерное увлечение Интернетом разрушающе воздействует на психику человека, снижает его работоспособность, пагубно влияет на механизмы межличностной перцепции. Данная проблема имеет широкий научный резонанс в работах зарубежных авторов. Особую актуальность она носит в США и Китае. Но по мере повышения уровня развития Интернет-технологий и их доступности для широкого круга пользователей и в России мы так же столкнулись с проблемой Интернет-зависимости, которая может крайне деструктивно повлиять на все сферы жизни человека. При этом данный тип зависимого поведения относится к одной из форм деструктивного поведения, наносящий

большего всего ущерб сфере межличностных отношений.

Термин «Интернет-зависимость» предложил доктор И. Голдберг в 1995 г. для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета. И. Голдберг характеризует Интернет-зависимость как «оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности» [7, с. 51].

В более широком понимании к зависимости от Интернета относят не только зависимость от применений Интернета в социальной сфере, а именно, опосредствованного общения, но и зависимость от онлайн игр, пристрастие к просмотру сайтов, содержащих информацию сексуального характера, интернет-магазинам.

Зависимость от Интернета приводит к изменению поведения: человек пытается искусственным путем изменить свое психическое состояние, и это дает ему ложное чувство безопасности. Данный тип зависимого поведения представляет собой серьезную опасность для здоровья как физического, так и психического и самого аддикта, и тех, кто его окружает. Наибольший вред наносится сфере межличностных отношений [2, с. 85 – 89].

Интернет-зависимое поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что сопровождается сильными эмоциями [4, с. 73]. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять зависимости.

Адаптационный ресурс аддикта нарушается. Главным признаком этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам: внутренним и внешним. В жизни всегда случаются перепады настроения, но каждый отдельный человек по-разному воспринимает эти состояния и по-разному на них реагирует. Один готов противостоять трудностям, брать на себя ответственность и принимать решения, а другой с трудом переносит даже незначительные изменения настроения и психофизического тонуса. Такие люди обладают низкой переносимостью фрустраций [5, с. 120 – 127]. И для того чтобы восстановить психологический комфорт, они «погружаются» в зависимость, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно положительных эмоций. В итоге создается иллюзия решения проблемы. Такой способ борьбы с реальностью закрепляется в поведении человека и становится постоянной стратегией взаимодействия с окружающим миром и обществом.

Причина зависимого поведения чаще всего состоит в том, что оно является путем наименьшего сопротивления. Складывается субъективное впечатление, что таким образом можно уйти от своих проблем, не думать о тревогах, избежать трудных ситуаций, используя различные варианты аддиктивного поведения [6, с. 82].

Разрушительный характер зависимости заключается в следующем: способ аддиктивного поведения из средства постепенно превращается в цель. Периодически отвлечься от жизненных трудностей необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится образом жизни, в процессе которого человек попадает в ловушку постоянного ухода от реальности [9, с. 73 – 82], со временем начиная терять свое «Я-реальное» и обретать свое «Я-виртуальное».

Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она отнимает время, силы, энергию, эмоции. Человек теряет способность поддерживать равновесие в жизни, включаться в различные формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, отдыхать, развиваться как личность, проявлять симпатии, оказывать эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям. В результате у аддикта возникают трудности в общении и взаимодействии с другими людьми [3, с. 56].

Вместе 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.

Интернет-зависимость обладает некоторыми характеристиками уже известных и изученных аддикций [1, с. 25]:

– 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 бороться с аддиктивным поведением.

На наш взгляд, особый интерес представляет описание поведенческих характеристик предложенное А.Е. Войскунским [4, с. 105 – 109]. Можно согласиться со следующими из них:

– готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;

– 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;

– готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете.

Изучение данной проблемы в литературе отечественных и зарубежных авторов дает основание полагать, что в зависимости от мотивации, целей и условий деятельности Интернет может быть использован для ухода в некий виртуальный мир, в котором трудности и проблемы реального мира отсутствуют. И это может привести к формированию виртуальной личности.

Согласно исследованиям А. Жичкиной формирование виртуальной личности выступает как компенсация недостатков реальной социализации. Такая виртуальная личность может существовать как «для себя», осуществляя идеал «Я» или, наоборот, реализуя деструктивные тенденции пользователя, так и «для других», с целью произвести определенное впечатление на окружающих [7].

А. Жичкина указывает, что в особенностях предъявляемых «виртуальных личностей» могут отражаться отличительные черты, связанные с протеканием процессов самоопределения, самоверификации, изменения структуры идентичности человека, выражающие тенденцию к множественности идентичности [7, с. 73]. Следствием этого является характерное для Интернет-зависимости отрицательное влияние на профессиональную, социальную, психологическую и физическую стороны жизни человека.

Следует помнить, что негативное влияние Интернета находится в прямой зависимости от личности пользователя. Зачастую Интернет-зависимость – это следствие гиперкомпенсации внутриличностных проблем. В первую очередь, это эмоциональная нестабильность, ведомость, низкий самоконтроль, робость, сдержанность. Следовательно, Интернет-зависимость является одним из способов аддиктивной реализации, характерной для лиц, имеющих личностные особенности, такие как замкнутость, тревожность, напряженность, истероидный или сензитивный тип акцентуации характера, способствующие формированию собственно аддиктивной личности. Неспособность противостоять жизненным трудностям, сопровождающаяся низкой самооценкой, плохая переносимость жизненных трудностей, неуверенность в себе – важные факторы, формирующими избегающее поведение. В данном случае Интернет служит средством самозащиты от чувства боли, унижения, плохого настроения.

Исходя из этого, при выстраивании профилактической работы или работы уже с Интернет-зависимым поведением нужно уделять особое внимание следующим аспектам: психологическому сопровождению в преодолении различных жизненных ситуаций, психологической поддержке реализации своего «Я», помощи близких.

Развитие способности самоуправления является необходимым фактором профилактики Интернет-зависимости. Остановимся на описании данного феномена и его «роли» в работе с Интернет-аддикцией. Феномен самоуправления подробно рассматривался учеными в Казанском университете под руководством Н.М. Пейсахова в 80-е гг. XX в. Была разработана концепция самоуправления, на основе которой выделены четыре формы активности личности как субъекта: субъективные переживания, деятельность, общение, поведение. Эти формы активности объединяются в единое целое благодаря их способности к самоизменению. Н.М. Пейсахов подчеркивал, что «самоуправление следует рассматривать как процесс, а не застывшую структуру связанных между собой звеньев». Цикл самоуправления включает в себя восемь звеньев, а именно: анализ противоречий или ориентировка в ситуации, прогнозирование, целеполагание, планирование, принятие решений, критерии оценки, самоконтроль, коррекция.

Ключевым в понимании феномена самоуправления как операционального механизма управления деятельностью является проявление субъектности как способности личности самостоятельно управлять деятельностью, обеспечивающей ее самоизменение через проявление разных форм активности, что позволяет ей самореализоваться адекватно субъективным и объективным потребностям. Именно психологическое сопровождение в развитии личностного самоуправления, на наш взгляд, является важным фактором профилактики Интернет-зависимости, так как при развитии данной способности акцент делается на субъектность, на умение человека управлять своей жизнью, адекватно разрешать свои жизненные трудности, самореализовываться, расти как личность. И проблемы, описанные нами выше, в данных личностных аспектах, в свою очередь, являются факторами, влияющими на формирования Интернет-зависимости. Это дает основание рассматривать специально организованную деятельность в форме социально-психологического тренинга, направленного на развитие такого операционального механизма самоуправления, как фактор профилактики Интернет-зависимого поведения.

Литература

1. *Арестова, О.Н.* Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскуновский. – М., 2000.

2. *Бабаева, Ю.Д.* Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, О.В. Смыслова. – М., 2000.

3. *Войскунский, А.Е.* Актуальные проблемы зависимости от интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90 – 100.

4. *Войскунский, А.Е.* Исследования Интернета в психологии / А.Е. Войскунский // Интернет и российское общество / под ред. И. Семенова. – М. – 2002 – С. 235 – 250.

5. *Егоров, А.Ю.* Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб., 2007.

6. Интернет в общественной жизни. – М., 2006.

7. *Кузнецова, Ю.М.* Психология жителей Интернета / Ю.М. Кузнецова, Н.В. Чудова. – М., 2011.

8. *Малыгин, В.Л.* Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика / [В.Л. Малыгин и др.]. – М., 2012.

9. *Старшенбаум, Г.В.* Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум. — М., 2006.