# Cоциально-психологические аспекты интернет-зависимости

В связи с возрастающей компьютеризацией и “интернетизацией” российского общества стала актуальной проблема патологического использования Интернет, за рубежом, обозначенная еще в конце 80-х. Речь идёт о так называемой “интернет-зависимости” (синонимы: интернет-аддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция). Первыми с ней столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки, в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию он-лайн. Cyber Disorder (CD) [3] войдет в DSM-V на равных с другими нехимическими аддикциями – гэмблингом, любовными, сексуальными, ургентными аддикциями, аддикциями избегания, отношений, к трате денег и работоголизмом.

Чтобы отличить времяпрепровождение в сети, характерное для лиц, которым по роду деятельности приходится в рабочее время находиться он-лайн от аддиктивной реализации в виде пребывания в сети, необходимо учитывать особенности аддиктивного поведения.

По определению Короленко и Сигала (1991) [1], аддиктивное поведение характеризуется стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния. Т.е. вместо решения проблемы "здесь и сейчас" человек выбирает аддиктивную реализацию, достигая тем самым более комфортного психологического состояния в настоящий момент, откладывая имеющиеся проблемы "на потом". Этот уход может осуществляться различными способами. Элементы аддиктивного поведения в той или иной степени присущи практически любому человеку (употребление алкогольных напитков, азартные игры и пр.). Проблема аддикции (патологической зависимости) 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 своем 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. Важно отметить, что аддиктивная реализация включает в себя не только аддиктивное действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения [1].

**Что делает Интернет притягательным в качестве средства “ухода” от реальности?**

**возможность анонимных социальных интеракций** (здесь особое значение имеет чувство безопасности при осуществлении интеракций, включая использование электронной почты, чатов, ICQ и т.п)

**возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью** (в том числе возможность создавать новые образы "Я"; вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.)

**чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям** (здесь важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника – т.к. в любой момент можно найти нового)

**неограниченный доступ к информации** (“информационный вампиризм”) (занимает последнее место в списке, т.к. в основном опасность стать зависимым от Всемирной Паутины подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются, чуть ли не, а иногда и единственным средством общения)

Термин “интернет-зависимость” (ИЗ) предложил доктор Айвен Голдберг [2] в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернет. Диагностические критерии расстройства в целом соответствуют критериям DSM-IV для нехимических зависимостей:

**А. Использование компьютера вызывает дистресс**

**В. Использование компьютера причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальнуму статусу**

Имеется взаимосвязь с такими нехимическими аддикциями как работоголизм и гэмблинг (патологическая игра) [2].

В другой статье, размещенной в Интернет, Dr. Goldberg характеризует ИЗ как “оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности". 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 [4] 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

Согласно исследованиям Кимберли Янг [3] **опасными сигналами (предвестниками ИЗ)** являются:

Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту

Предвкушение следующего сеанса он-лайн

Увеличение времени, проводимого он-лайн

Увеличение количества денег, расходуемых он-лайн

Проведено оригинальное исследование, с использованием теста, предложенного К. Янг (1996 г.). На www-сайте в Интернет размещен переведенный и адаптированный тест на интернет-зависимость. Сайт является участником Rambler, ссылки на него были размещены в ряде www-чатов и телеконференций. За неполных 5 месяцев исследования получено более 600 анкет, принято к обработке - 570. Из них 196 женщин, 374 мужчины. Возраст опрошенных от 12 до 47, значение медианы возраста - 23 года. 49% имеют высшее образование, 20% - среднеспециальное, 15% - незаконченное высшее. 32% респондентов продолжают образование. 78% используют Интернет для работы, остальные 22% исключительно для отдыха и развлечения.

Распространенность этого расстройства составляет примерно 2% (по данным К. Янг – 1–5%), причем более подвержены ему гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, нежели специалисты по компьютерным сетям. Среди подверженных зависимости преобладают мужчины (67%) (по данным исследования, проведенного университетом в Hertfordshire, Великобритания [1], пол роли не играет). Скорее всего, это связано с тем, что в Рунете пока женщин просто в принципе меньше. Также подтвердились данные о том, что сравнительно часто среди лиц, страдающих интернет-зависимостью, встречаются злоупотребляющие алкоголем, патологические игроки или любовные/избегания аддикты. Стаж пребывания в Интернет у зависимых в среднем более 2-х лет, однако, наблюдается значительное количество опрошенных, набравших по тесту К. Янг “пограничное” количество баллов со стажем менее года. Здесь можно предполагать, скорее, не предрасположенность к зависимости, а увлечение новой “игрушкой”.

**Терапия:**

За рубежом существует несколько он-лайн центров поддержки интернет-аддиктов, один из которых основан К. Янг, самым известным исследователем Интернет-зависимости. В Рунете на сегодняшний день есть Служба Анонимной Помощи пользователям Интернет, предлагающая психологическую поддержку он-лайн с помощью ICQ – сетевой аналог ”телефона доверия” и “Виртуальная психологическая служба” . Как бы не были хороши виртуальные службы психологической помощи, все же большинство специалистов рекомендуют очную индивидуальную и/или групповую психотерапии, с акцентом на работе с образами, эмоциями, т.к. аддикты, как правило, испытывают значительные затруднения на эмоциональном плане. Учитывая определенные трудности в осуществлении межличностных взаимодействий и социальной адаптации у лиц, страдающих интернет-зависимостью, в лечении предпочтительнее использовать именно групповые варианты психотерапии.

**Выводы:**

Таким образом, можно сделать вывод, что интернет-зависимость является одним из способов аддиктивной реализации, характерной для лиц, имеющих определенный преморбидный фон (т.е. личностные особенности, способствующие формированию собственно аддиктивной личности, либо аддиктивной реализации с помощью Интернет у уже сформировавшегося аддикта). Вряд ли стоит ожидать широкого распространения ИЗ, о котором нас предупреждали СМИ, учитывая данные об этиологии и эпидемиологии данного расстройства.

**Список литературы**

O. Egger, Prof. Dr. M. Rauterberg “Internet Behavior and Addiction”, 1996

Ivan Goldberg, MD Web Publishing 1996-1999

Kimberly Young Web Publishing 1996-1999

Maressa Hecht Orzack, Ph.D. Web Publishing 1996-1999

Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева “Социодинамическая психиатрия”

В.А. Бурова, врач-психиатр, психотерапевт. **CОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**