

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА¹

Одно из наиболее заметных мест в исследовательской и терапевтической практике психологов по праву занимают вопросы психологии зависимости. Учение о зависимостях, или аддиктология сформировалось на стыке психологии и медицины; определенный вклад вносят также педагогика и социология. Наряду с поиском и совершенствованием средств борьбы с развивающимися по эпидемической модели традиционными видами зависимостей, такими, как наркотическая (включая токсикоманию), алкогольная или табачная, наблюдается отчетливая тенденция к выработке более широкого представления о зависимости. Фактически ставится вопрос о многообразии способов «ухода» из реальной жизни путем изменения состояния сознания. Проблематика измененных состояний сознания, как известно, пользуется немалой популярностью в психологии [8].

Зависимость, как и аддикция, принадлежит к числу относительно новых для отечественной науки терминов – немногим более десяти лет назад они фигурировали в составленном А.Е.Личко и Н.Я.Ивановым «Словаре современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России» [9]. За рубежом они употребляются значительно шире. В условиях терминологической разногласности одни авторы понимают аддикцию как заболевание, а зависимость как сопутствующие формы поведения, другие придерживаются противоположного мнения, третьи не различают данные термины или делают это непоследовательно. Мы также не будем вводить дефиниции. В публикациях отечественных авторов [9, 17] рассматривается почти исключительно зависимость от химических веществ. Вместе с тем все более отчетливо проявляется тенденция к расширительному пониманию аддикции: наряду с традиционными (так называемыми химическими) все чаще упоминаются поведенческие зависимости [6, 7, 27, 29, 41].

Исследователи следуют реалиям современной жизни: и в бытовой речи, и в научных сочинениях постоянно упоминаются «телемания» (постоянный просмотр телепрограмм), трудовголизм, увлеченное коллекционирование, исключительная забота о собственном здоровье (следование диетам, изнурение себя физическими упражнениями, избыточная вера в целителей и т.п.), страсть к азартным играм, стремление к частой смене половых партнеров, привычка к посещению магазинов и приобретению товаров длительного пользования, беспрестанные разговоры по телефону... Не последнее место в перечне поведенческих видов зависимости занимает т.н. зависимость от Интернета. Наверное, почти любое человеческое увлечение в своих крайних формах дает основания говорить о развитии психологической (но, как правило, не физической) зависимости.

Психологические формы зависимости, не сопровождающие зависимость физическую, дают основания ставить вопрос о пересмотре основополагающих взглядов и парадигм: для квалификации аддикции может быть достаточно эмоциональной привязанности человека к тем чувствам и ощущениям, которые дарит следование аддиктивным формам поведения [14, 25]. Среди отечественных специалистов последовательно отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей (аддикций) Ц.П.Короленко [6, 7]. «Элементы аддиктивного поведения, - пишет он вместе с Н.В.Дмитриевой, - свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикции начинается тогда, когда

¹ Статья опубликована в Психологическом журнале, 2004, т. 25, № 1, с. 90-100.

стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности» [7, с. 291-292]. Далее авторы сообщают, что «существуют химические и нехимические формы аддикций» [там же, с. 297]. Ими анализируются следующие виды нехимических аддикций: к азартным играм (иначе, гемблинг), работогольная аддикция, аддикция к трате денег, аддикции отношений с другими людьми (сексуальная аддикция, любовная аддикция, аддикция избегания), ургентная аддикция (привычка к постоянной нехватке времени).

Надо заметить, что гемблинг привлекает все больше внимания исследователей во всем мире [32] – много большее, чем родственные ему, судя по справочникам [11, 24] расстройств личности и поведения в зрелом возрасте, пиромания, клептомания или трихотилломания (болезненная склонность выдергивать волосы). Наряду с этим заметный интерес вызывают так называемые мягкие наркотики (марихуана) и злоупотребление другими химическими веществами, не вызывающими физической зависимости (психотропные препараты типа антидепрессантов или анальгетиков, которые можно приобрести без врачебного рецепта). В качестве промежуточной между химическими и нехимическими аддикциями рассматривается аддикция к еде, т.е. произвольное голодание или переедание [7].

Необходимость физического компонента зависимости в последнее время все упорнее отрицается. Такое отрицание подкрепляется сравнением процессов протекания поведенческих зависимостей с клинической картиной, характерной для традиционных форм зависимости, а также установлением критериев для диагностики поведенческих зависимостей. К примеру, М.Гриффитс [27-29] предлагает операциональные критерии, в сумме определяющие зависимость:

приоритетность (salience) - излюбленная деятельность приобрела первостепенное значение и преобладает в мыслях, чувствах и поступках (поведении);

изменение настроения (mood modification) - относится к субъективному опыту человека и сопутствует состоянию поглощенности деятельностью (примерами могут служить состояние эмоционального подъема либо, наоборот, приобретения спокойствия при переходе к любимому занятию);

толерантность (tolerance) - для достижения привычного эффекта требуется количественное увеличение параметров деятельности;

симптомы разрыва (withdrawal symptoms) - возникновение неприятных ощущений или физиологических реакций при потере или внезапном сокращении возможностей заниматься любимой деятельностью;

конфликт (conflict) - относится ко всем разновидностям конфликтов: интрапсихическим; межличностным (с окружающими людьми); с другими видами деятельности (работа, социальная жизнь, хобби и интересы);

рецидив (relapse) - возврат к излюбленной ранее деятельности, иной раз после многолетнего абстинентного периода.

Немало авторов весьма упорно отстаивают новый, порожденный современными информационными технологиями вид зависимости – от компьютеров и Интернета. Остановимся подробно на феноменологии данной разновидности поведенческих аддикций. Среди русскоязычных источников преобладают популярные статьи. Из научных публикаций могут быть названы [2, 3, 12, 18]. В настоящей статье будут рассмотрены в основном англоязычные источники, посвященным Интернет-зависимости. Точнее, феноменам, которые все чаще интерпретируются как психологическая зависимость. С учетом этого факта будет вестись дальнейшее изложение.

Терминология еще не вполне устоялась. Применяются наименования «зависимость от Интернета», или «Интернет-аддикция» (Internet Addiction Disorder, или IAD, Internet Behavior Dependency), а также «избыточное/патологическое применение Интернета» (Internet Overuse, Pathological Internet Use). При обилии наименований специалисты

достаточно едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому).

Так, отмечаются неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете, а уж тем более прекратить работу; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды; стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы; побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей сбережений или влезанием в долги; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете; способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой; 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; нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время; 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; постоянное "забывание" о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами; подбор, просматривание и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими.

Зависимость от Интернета: постановка проблемы, методы изучения, практика

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться два американца: клинический психолог К.Янг и психиатр И.Голдберг. В 1994 г. Янг разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник, получила почти 500 ответов, из которых около 400 были отправлены, согласно выбранному ею критерию, аддиктами. Голдберг в 1995 г. предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга). В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике. В 1998-1999 гг. К.Янг [48], Д.Гринфилд [26] и К.Сурратт [43] опубликовали первые монографии. К концу 1998 г., как замечает Сурратт [43], Интернет-аддикция оказалась фактически легализована – не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи.

Значительное место в исследовательской практике специалистов, разрабатывающих проблематику зависимости от Интернета, занимают качественные методы. Вплоть до настоящего времени большая часть исследований методически построена как интервью, массовые сетевые опросы и групповые обсуждения с участием испытуемых, которые ощутили психологический дискомфорт и сами инициировали взаимодействие с исследователями. Контрольные группы, как правило, не формируются, клинические интервью не практикуются. Методические погрешности проведенных в этой области исследований неоднократно критиковались (см., например, [2, 30, 43]). Лишь в

последнее время появились немногочисленные пока что лабораторные и клинические исследования, которым, разумеется, недостает присущей сетевым опросам массовости [12, 37, 39]. Практикуется также публикация материалов, содержащие анализ случаев (case studies) [28, 29] или включенного наблюдения за деятельностью аддиктов – например, в ходе сетевой игры [42]. Следует отметить также рост числа количественных (прежде всего корреляционных и факторных) исследований [21, 22, 35, 36, 46, 49].

Чаще всего зависимость от Интернета понимается максимально расширительно – в нее включаются:

обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);

компульсивная навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных;

патологическая привязанность к опосредствованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;

зависимость от социальных применений Интернета, т.е. от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными;

зависимость от "киберсекса", т.е. от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах "для взрослых".

Психологи, быть может, еще и потому столь активны в разработке проблематики зависимости от Интернета, что это едва ли не единственная исследовательская область во всем спектре исследований в Интернете, на которую никто, кроме клинических психологов и психотерапевтов, длительное время не покушался. В других исследовательских направлениях социологи или специалисты по информатике гораздо заметнее, чем психологи [4]. При этом точку зрения пионеров исследований в области зависимости от Интернета разделяет, по-видимому, меньшинство психологов.

С большей готовностью восприняли новую систему аргументации юристы. Удивительным образом они оказались восприимчивы к нестрогой терминологии, принятой в области обсуждения проблем зависимости от компьютеров и от Интернета. «Судебная система уже согласилась со значимостью Интернета в сфере психических заболеваний, - констатирует Янг. - Например, в одном из дел было доказано, что распространение порнографии в Сети являлось не столько желанием удовлетворить свои потребности, сколько бегством от реального мира» [18, с. 28]. Обвиненный за попытку совращения 13-летней девочки П.Нотон (Patrick Naughton) построил свою защиту на неспособности различать онлайн-фантазии и реальный мир – и был частично оправдан [47].

А когда широкоизвестный хакер Кевин Митник был осужден в первый раз, защита была построена на признании его аддиктом. Данный диагноз был признан смягчающим обстоятельством: вместо длительного заключения и солидного штрафа (а именно 20 лет и \$750 000, см.: www.urbanlegends.com/misc/addicted_to_computers.html) он «в течение трех месяцев ходил на “диагностику” - специальные занятия по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних, а затем получил один год условного заключения» [10, с. 62].

На завершившемся в 1993 г. процессе над 19-летним британским хакером Полом Бедуортом (Paul Bedworth) защитники сумели заручиться экспертным заключением медиков и убедить суд, что их подзащитный страдает обсессивным влечением к компьютерам и потому не подлежит наказанию за свои противоправные действия, в числе которых взлом многочисленных компьютеров во всем мире, изменение содержащихся в них данных, производство более 50 тысяч телефонных звонков без оплаты. «Ребенок, чей лучший друг – компьютер, не будет функционировать в обществе нормально, - было заявлено на суде. – Мы должны быть готовы предсказать, как он будет вести себя и какие методы лечения восстановят в нем нормальное здоровье. Все родители вправе требовать, чтобы по этой важной теме были проведены надлежащие исследования» (см.: www.eff.org/pub/Net_culture/Hackers/uk_court_acquits_teenage_hacker.article). По словам

матери Бедуорта, оторвать его от компьютера удавалось только силой, причем после этого он оставался лежать на полу в безжизненной позе, уткнувшись носом в ковер [44, р. 50]. Показания родственников и экспертов-медиков убедили суд, что Бедуорт зависим от компьютера и не способен отвечать за свои действия.

Исследование зависимости от компьютера

Обратимся к психологическим исследованиям. Еще до того, как приобрел широкую известность и популярность Интернет, психологи уже заговорили о *зависимости от компьютера*. Первое и до сих пор наиболее тщательное исследование феномена зависимости от компьютера было проведено в 1980-х годах английским психологом М.Шоттон [40]. Исследование, в котором участвовало более 100 проявляющих зависимость от компьютера профессиональных программистов и профессионально работающих с компьютерами любителей, осуществлялось посредством опроса и интервьюирования испытуемых; в нем были применены стандартные психологические тесты и специально разработанные опросники. Наряду с теми, кто был охарактеризован как зависимый от компьютера, были исследованы – с применением того же исследовательского инструментария – две контрольные группы.

Согласно выявленным Шоттон социально-демографическим параметрам, проявляющие зависимость от компьютера – это чаще всего высокообразованные мужчины. Средний возраст выборки составляет около 30 лет, они обычно работают в области науки или техники, более половины из них – перворожденные дети у своих родителей. По сравнению с контрольной группой они относительно реже женаты и у них относительно меньше детей. У зависимых от компьютера испытуемых оказался высокий уровень интеллектуального развития (многие из них принадлежат сообществу обладателей сверхвысокого коэффициента интеллекта Mensa). Согласно признаниям большинства испытуемых, они проявляли теоретический и практический интерес к электронике еще до того, как приобрели начальный опыт работы с компьютером.

Как утверждает Шоттон, компьютер воспринимается ими как своего рода «конкурент» – рациональный, логичный, высокоинтеллектуальный. К этому можно добавить, что задача, которую ставят перед собой зависимые от компьютера субъекты, состоит в том, чтобы добиться от такого незаурядного «конкурента» полного подчинения. Установить контроль над компьютером означает для них в какой-то мере отыгаться за невозможность осуществления желанного контроля в других жизненных сферах, особенно в социальных отношениях: многим из испытуемых кажется крайне важным (и очень хочется) контролировать поступки и слова других – даже самых близких – людей, однако им это плохо удается.

Следует заметить, что примерно в то же самое время или несколько раньше Ш.Тёкл [45] проводила исследование стадий освоения компьютеров детьми, подростками и отчасти взрослыми людьми. Она также отметила, что для целого ряда обследованных испытуемых высокочисленным является параметр, связанный с установлением тотального контроля над компьютером, в частности, путем регулирования всех без исключения выполняемых компьютером вычислительных логических процессов. В целях подобного регулирования иногда практикуется отказ от применения предусмотренных разработчиками программного обеспечения стандартных подпрограмм и процедур, поскольку в эти моменты, по мнению испытуемых, может быть утрачен контроль над компьютером. Некоторые испытуемые-подростки, согласно наблюдениям Тёкл, предпочитают самостоятельно написать программу вычисления, скажем, квадратного корня вместо того, чтобы воспользоваться стандартной подпрограммой, однако при этом можно утратить желанный контроль над процессами вычисления и внутренними состояниями компьютера.

Данный стиль работы с компьютером был назван в книге Тёкл [45] «жестким (hard) стилем» в отличие от «мягкого (soft) стиля» - интуитивного и менее последовательного, принимающего во внимание индивидуальные склонности, предпочтения, эстетические аспекты деятельности и т.п. Нетрудно заметить, что наименования стилей программирования отчасти восходят к общеизвестному различению software и hardware – программного и аппаратного обеспечения, или «софта» и «железа». Следует также иметь в виду, что рассматриваемые исследования Тёкл и Шоттон были выполнены в 1980-х годах; с тех пор прошло немало лет, а методы программирования активно развиваются и видоизменяются.

Вернемся к отмеченному Шоттон отношению к компьютеру людей, проявляющих зависимость от него, как к «конкуренту», которого необходимо подчинить своей воле и неустанно контролировать. Психологический механизм возникновения эффектов зависимости от компьютера у «жесткостилевых» (в терминах Тёкл) подростков может быть в общих чертах обрисован следующим образом. Если стремление доминировать в личных отношениях, общественной жизни и организационной иерархии постоянно наталкивается на неудачи, это побуждает некоторых молодых людей с высокоразвитыми интеллектуальными способностями и недостаточно развитым социальным интеллектом (под ним можно понимать все, что помогает в отношениях с другими людьми, – эмоциональность, контактность, понимание собеседника, эмпатийность, умение слушать, доверительность, готовность и умение «раскрыться» в беседе и т.д.) сделать вполне рациональный, на первый взгляд, выбор.

Выбор состоит в отторжении многого из того, что традиционно относится к социальной сфере, и в поглощенности новыми технологиями, в первую очередь связанными с применением компьютеров. Освоение многочисленных приложений информационных технологий воспринимается как определенный интеллектуальный вызов, на что расходуется немало времени и усилий. Эти труды рано или поздно начинают приносить определенный успех, более того, он может прогнозироваться, в отличие от проблематичных и негарантированных «успехов» во взаимоотношениях с другими людьми - крайне непредсказуемыми, если сравнивать их поведение с «поведением» компьютеров. Соответственно интересы перемещаются в ту область, которая дается легче и приводит к прогнозируемым позитивным результатам. В итоге чреватая возможными неудачами социальная сторона жизни начинает вызывать все меньше интереса, и на основе стремления к самоуважению и получению положительных эмоций формируется та или иная форма зависимости – в данном случае от компьютера.

Момент достижения практического результата интересует зависимых от компьютера испытуемых, исследованных Шоттон, в меньшей степени, нежели процесс достижения этого результата. Это свидетельствует о наличии процессуальной мотивации. «Зависимые ощущают почти постоянную нужду в позитивной интеллектуальной стимуляции, которая не достигается социальной или спортивной активностью» [40, p. 106]. Их привлекают одновременно мифология и астрономия, нетрадиционные (по большей части) философские и религиозные течения (например, дзэн-буддизм и/или методы медитации), компьютерная музыка и литературное творчество. Исследовательницу поначалу удивило довольно распространенное среди зависимых от компьютера испытуемых пристрастие к любительской игре на сцене, однако впоследствии она установила, что для проявляющих зависимость от компьютера любительский театр – это «способ полностью выразить себя (express themselves), ограничившись четкими рамками роли» [40, p. 109].

Разработанная Шоттон типология зависимости от компьютера включает три разновидности такой зависимости. Во-первых, это «сетевики» (networkers): они оптимистичны, в наибольшей степени – сравнительно с другими типами зависимости – социально активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола, поддерживают нормальные отношения с родителями; компьютер

для них – нечто вроде хобби: они могут интересоваться поиском в удаленных базах данных или, к примеру, играть в ролевые групповые игры типа MUD, однако при этом они меньше, чем другие выделенные типы зависимых от компьютеров людей, самостоятельно программируют, в меньшей степени интересуются приложениями – скажем, компьютерной графикой – или аппаратным обеспечением.

Во-вторых, это «рабочие» (workers) - самая малочисленная группа. Они владеют наиболее современными и дорогими компьютерами. Процесс программирования у них четко спланирован, программы пишутся с целью для достижения нужного результата. Как правило, представители этой группы прекрасно учились или учатся, причем они не удовлетворяются стандартной программой обучения и посещают дополнительные учебные курсы. Для них характерна весьма строгая «рабочая этика»: например, неприемлем всякий род «компьютерного пиратства».

В-третьих, это «исследователи» (explorers) – самая многочисленная группа. Для них программирование сродни интеллектуальному вызову и одновременно развлечению. Они пишут сверхсложные программы, зачастую даже не доводя их до конца и принимаясь за новые, более сложные программы. Представители этой группы с удовольствием занимаются отладкой программ; компьютерное пиратство и хакерство они приемлют, полагая их «честной игрой» против других программистов (разработчиков программ) и/или администраторов вычислительных систем. С формальной стороны, уровень образования у них ниже, чем, скажем, у «рабочих» - при этом они не только не отстают от имеющих более весомые дипломы коллег, но и зачастую превосходят их объемом знаний. Амбиций у них также немного: ни высокие должности, ни большие оклады не играют для них главенствующую роль. Таким образом, к социальным критериям жизненного преуспеяния они довольно равнодушны. Для «исследователей» компьютер – своего рода партнер и друг, он зачастую одушевлен, с ним проще взаимодействовать, нежели с людьми.

Такова разработанная Шоттон типология зависимости от компьютеров. Можно предположить, что «сетевики», «рабочие» и «исследователи» сохранились – с определенными видоизменениями – до нынешних дней. Вероятно, могут оказаться выделенными промежуточные типы. Вместе с тем довольно трудно квалифицировать описанных Шоттон программистов и пользователей компьютеров как зависимых в клиническом смысле слова: с Obsessive-compulsive disorder, компульсивной готовностью постоянно и повсеместно работать с компьютером, с пренебрежением к ранее поставленным жизненным целям, сиюминутным интересам, дружеским и семейным связям и обязанностям и т.д. Скорее это субъекты с заметно ограниченной сферой интересов, искренне увлеченные работой с компьютерами и в той или иной степени недооценивающие другие сферы жизни. Интернет-аддиктов обычно описывают не совсем так или совсем не так (см. выше). Скорее всего, «зависимые» по Шоттон не являются зависимыми в принятом в настоящее время понимании.

Немецкие исследователи во главе с О.Зееманном полагают уместным разделять зависимость от Интернета и зависимость от компьютеров: применение Интернета связано у многих наблюдавшихся ими людей с ощущениями «глобального жилища, свободы и безграничности», а это, по их мнению, отлично от ощущений, привычных для пользователей компьютеров [37]. С данной точкой зрения, на наш взгляд, можно поспорить: многие квалифицированные программисты воспринимают свою работу с компьютером (вне зависимости от того, подключен компьютер к Интернету или не подключен) как свободное конструирование нового мира - возможно, безграничного и лишённого некоторых ограничений привычного физического мира [1, 5]. Тем самым самоощущение у двух разновидностей потенциальных аддиктов может частично пересекаться, так что для разделения двух разновидностей зависимости оснований пока нет.

Направления исследования феноменов зависимости от Интернета

Могут быть выделены следующие направления исследований: анализ проявлений феноменов зависимости в конкретных видах опосредствованной применением Интернета деятельности, стадии развития и модели Интернет-аддикции, выявление возможных корреляций и/или каузальных связей данного феномена с другими психологическими параметрами или симптомами заболеваний.

С выявления аддиктов посредством массового сетевого опроса (Web-опроса) начала свою активность в данной сфере К.Янг [48], а наиболее масштабный опрос (более 17 тысяч респондентов) был проведен Д.Гринфилдом [26]. Результаты этих опросов составили основу соответствующих книг. Гринфилд останавливается на зависимости от сексуальных, коммуникативных и потребительских (связанных с приобретением товаров и услуг) применений Интернета, а Янг опирается главным образом на опыт консультирования тех, кто проявил зависимость от коммуникативных ресурсов Интернета. Подробнее об этом говорится в [1, 2, 3].

Гринфилд подчеркивает, что зависимости от Интернета очень часто (в 20% случаев, по его данным) сопутствует сексуальная аддикция [26]. Экран монитора, по его мнению, действует гипнотически и вводит пользователей в трансоподобные состояния, отчего, скажем, любовные послания приобретают особую эффективность; побочным эффектом является фиксация зависимости от Интернета. Для формирования зависимости имеют значение также доступность и непрерывность (нон-стоп – 24 часа в сутки) Интернета, стимулирующая роль содержащейся в Сети информации и ее интенсивность, возможность анонимности, расторможенности (disinhibition) и возрастающей интимности [26].

Бегство в виртуальную зависимость от Интернета - процесс стадийный, как утверждает Янг: на первой стадии происходит знакомство и заинтересованность Интернетом и новыми возможностями (engagement), на второй – Интернет замещает значимые стороны жизни (substitution), на третьей – можно говорить о собственно бегстве (escape): «Вы совершаете бегство из реального мира и из своей жизни, и это бегство не дает вам предпринять попытки что-либо изменить в своем реальном мире. Вы живете где-то в другом месте» [48, p.116].

Для Дж.Грохола [30] феномен зависимости от Интернета – не более чем стадия освоения информационных технологий и, в частности, Интернета. «Зацикливание» на первой стадии – стадии «очарования» (enchantment) выражается у новичка в поведенческих реакциях, которые могут быть восприняты как психологическая зависимость. Естественное избавление от возможной зависимости знаменует переход на стадию «разочарования» (disillusionment), за которой следует стадия «сбалансированности» (balance). Такие же стадии, как полагает Грохол, проходит и квалифицированный пользователь Интернета, когда принимается за освоение нового для себя сетевого ресурса.

В руководимом Янг Центре онлайн-зависимости разработана трехуровневая модель, объясняющая приверженность многих людей к азартному применению Интернета (netaddiction.com/net_compulsions.htm). Эта модель описывается аббревиатурой ACE (Accessibility, Control, Excitement). Согласно модели, зависимость от Интернета возникает в силу доступности (Accessibility) соответствующих действий - магазины и казино всегда к услугам клиентов, т.е. не надо дожидаться их открытия и не требуется покидать дом для совершения покупок (в том числе аукционных) или игры на бирже, причем результаты обычно становятся известны весьма быстро; в силу сохранения контроля (Control) за собственными действиями и последствиями принимаемых решений (не требуются посредники); в силу эмоционального подъема, возбуждения (Excitement) от результатов собственных действий - возможных выигрышей/проигрышей, полученных доходов (в том числе отрицательных), побед или поражений в аукционах и т.д.

В данной модели совмещены организационно-технический (А) и собственно психологические (С&Е) моменты, о которых, впрочем, немало пишут (чаще, правда, не как о целостной модели) и другие авторы. К примеру, испытываемое при работе в Интернете чувство контроля Дж. Кэнделл [33] называет «соблазнительным» для тех (многочисленных) людей, которые лишь в очень слабой степени способны контролировать другие сферы своего жизненного опыта. Он же говорит и о высокой доступности Интернета для учащихся университетов и колледжей как о существенном факторе, способствующем возникновению зависимости; при этом, в отличие от Янг, Кэнделл отделяет фактор доступности компьютеров и подключения их к Интернету от собственно психологических (аддиктивных) факторов. Эмоциональный подъем не отрицается никем из авторов, приравнивающих Интернет-аддикцию к зависимости от азартных игр.

В пилотажном исследовании [49] 259 человек, из них 130 мужчин (средний возраст 31 год) и 129 женщин (средний возраст 33 года), заполнили в онлайн-режиме 16-факторный личностный опросник (16PF) Р.Кеттела и составленный Янг опросник зависимости от Интернета. Аддикты охарактеризованы как обладающие высоким уровнем абстрактного мышления и уверенные в себе индивидуалисты, чувствительные и эмоционально реагирующие на других людей, настороженные и не проявляющие конформного поведения. Утверждается, что, будучи индивидуалистами, аддикты легко адаптируются к длительным периодам относительной изоляции и способны довольствоваться лишь опосредствованными контактами с другими людьми; некоторые из них склонны гипертрофированно (резко негативно или, наоборот, с пылким одобрением) реагировать на слова удаленных собеседников - с таким накалом эмоций, который не поощряется или табуируется в более традиционных формах общения («лицом к лицу»).

Предпринимаются интенсивные попытки установить, представляет ли собой Интернет-аддикция отдельный параметр, не зависящий от других психологических категорий. Показано, что Интернет-аддикция не зависит от таких параметров, как самооффективность в понимании А.Бандуры или психосоциальная зрелость в понимании Э.Эриксона [46]. В факторном исследовании было показано, что зависимость от Интернета представляет собой своего рода кластер, состоящий из ряда разновидностей поведения, которые обычно относят к данному параметру [21, 35, 36]. Для многих из таких видов поведения Интернет не специфичен в том плане, что они могут выполняться и реально выполняются без обращения к Интернету; для других применение Интернета критически важно [23, 28, 29, 31]. К числу последних относят не только быструю переписку в синхронном или отсроченном режиме, но и, например, «уход» в иную (исключительно текстовую либо характеризующуюся добавлением графических элементов) реальность групповой игры [29, 42].

Отдельное место занимают немногочисленные пока медицинские исследования. В небольшом по масштабу исследовании Н.Шапира и др. [39] у 95% обследованных субъектов, подверженных феномену зависимости от Интернета, имеется близкий родственник, лечившийся у психиатра, а 85% сами лечились у специалиста по психическому здоровью. Для всех обследованных оказалось возможным диагностировать импульсивность и вдобавок к ней еще одно (по крайней мере) заболевание так называемой первой оси по рубрикации DSM-IV – чаще всего диагностировались биполярное аффективное расстройство или социальные фобии. Аналогичные данные о совместной встречаемости феноменов зависимости от Интернета и других заболеваний (в частности, тревожности) представлены медиками из Тайваня [19]. Г.Шаффер с коллегами высказывают мнение, согласно которому наблюдаемые феномены зависимости от Интернета могут на самом деле оказаться отражением иных, первичных психических заболеваний [38].

Любопытно, что ни депрессия, ни обсессивно-компульсивные расстройства (т.е. наличие навязчивых состояний), на которые чаще всего ссылаются при обсуждении феномена зависимости от Интернета, не оказались характерными для обследованных [39]. В то же время отмечается, что сами обследованные нередко упоминают о симптомах, которые свидетельствовали бы о депрессивных состояниях – однако это проявляется в свободной беседе с врачом; наличие же фобий и аффективных расстройств устанавливается после специализированного обследования. Данное обстоятельство может хотя бы частично объяснить наблюдение, согласно которому именно симптомы потенциальной депрессии довольно часто заметны в высказываниях респондентов в ходе онлайн-опросов; подобные опросы обычно ограничиваются «верхним срезом» исследуемых феноменов.

Альтернативные точки зрения на феномены зависимости от Интернета

В монографии К.Сурратт [43] делается попытка предложить иную интерпретацию наблюдаемых феноменов; эта попытка опирается на теорию символического интеракционизма Дж. Мида. Согласно этим идеям, психическое развитие понимается как результат социальных взаимодействий, в ходе которых индивидом воспринимаются роли, групповые ценности и нормы, а также формируется «личностное Я». В соответствии с исходными теоретическими положениями, Сурратт обосновывает мнение о том, что сетевое взаимодействие приобретает все необходимые качества и свойства реальности: в этой реальности образуются сообщества со специфическими социальными структурами, правилами и нормами взаимодействия (вместе с системой наказаний за их нарушение), стабильными отношениями между членами сообществ, процедурами инициации новичков, способами формирования идентичности и выработки групповых ценностей. «Онлайновые участники конструируют сообщества и межличностные связи не менее реальные, чем те, которые образуются в ходе взаимодействия лицом к лицу» [43, р. 153]. Такие вполне реальные сообщества образуются наиболее привычным для человека путем, а именно в ходе вербального взаимодействия.

Сурратт подробно обосновывает реальность возникающих в опосредствованном Интернетом общении сообществ, участники которых вырабатывают общие речевые коды, этикет и правила вербального поведения вместе с санкциями за их нарушения, образуют социальные структуры, идентичности и ролевые образования и т.п. Люди вступают в такие сообщества по собственной воле, а не в силу якобы изначально аддиктивных свойств Интернета. «Таким образом, утверждение, будто люди проявляют “зависимость” от Интернета, равноценно утверждению, что они проявляют “зависимость” от взаимодействий между людьми» [43, р. 11]. Вместе с тем ряд специалистов согласен с тем, что информационные технологии усиливают вероятность проявления уже имеющихся видов зависимости и психических заболеваний.

Сурратт протестует против «медиализации» проблемы зависимости от Интернета, т.е. тенденции интерпретировать соответствующие феномены исключительно с позиций психического здоровья/нездоровья. Тенденция эта обязана своим происхождением массовой кампании в популярной и специальной прессе. В итоге каждый, кто сочтет, что у него/нее возникли проблемы из-за избыточного применения Интернета, оказывается в ситуации, единственным выходом из которой является обращение к психотерапевту: альтернативные подходы к решению возникшей проблемы практически не представлены ни в популярных, ни в специальных источниках.

Ключевую роль, как считает Сурратт, играют сами «жертвы» зависимости от Интернета и их родственники, убеждающие и себя, и других в неизбежности медико-психологической (аддиктивной) трактовки их поведения. При этом все они действуют, как можно предположить, в соответствии с *принципом социального доказательства*. «Согласно этому принципу, - пишет Р.Чалдини, - мы определяем, что является

правильным, выясняя, что считают правильным другие люди. Мы считаем свое поведение правильным в данной ситуации, если часто видим других людей, ведущих себя подобным образом» [16, с. 113].

Сурратт ограничивается демонстрацией принципиальной возможности разработать альтернативную (интеракционистскую) интерпретацию фактов Интернет-аддикции. Определенное эмпирическое обоснование данной точки зрения предлагают тайваньские специалисты, трактующие зависимость от Интернета не с позиций психологии аддиктивного поведения, а как феномен массовой культуры [22]. Согласно результатам исследования, в котором приняли участие 104 студента университета, феномен зависимости от Интернета оказался позитивно связанным с параметром «Удовольствие от общения» (communication pleasure) – последний применяется в теории массовой коммуникации для обозначения свободы выбора, отсутствия социального контроля, установления межличностных отношений и т.п.

К.Мюррей также не прибегает к «медикализованной» трактовке феномена зависимости от Интернета: по его мнению, «общепринятое представление об Интернет-зависимости отражает психоаналитическую трактовку киберпространства как способа ухода от жизненной реальности. Уход может иногда быть способом вхождения в реальность заново» [12]. Проведя эмпирическое исследование, данный автор пришел к выводу, что элементы зависимости от Интернета – далеко не всегда негативный опыт, как это часто представляется: ее «можно рассматривать по аналогии с другими интересами к «иным мирам», например «жаждой путешествий» или «глотанием книг» [12].

Мюррей продолжает: «Психологов, жаждущих расширить классификацию психических расстройств, следует предостеречь против этого... Будучи отрицанием реального мира, такой уход может способствовать новому «появлению» в реальном мире, причем более значительному, чем это могло бы быть в любом другом случае. В частности, если столкновение с Интернет-зависимостью было представлено как битва, то этот опыт приносит честь тому, кто его пережил» [12]. Таким образом, Мюррей вслед за своими испытуемыми верит, что зависимость от Интернета может быть преодолена, в том числе и без обращения к специалисту по психическому здоровью, и находит в опыте подобного преодоления позитивный смысл.

Интернет-аддикция как «новое» поведенческое расстройство

Итак, все активнее пробивает себе дорогу точка зрения, согласно которой традиционно относимым к Интернет-аддикции феноменам могут быть даны альтернативные объяснения. Материальным и профессиональным интересам ряда психологов отвечает совсем другой подход: борьба за признание соответствующих феноменов разновидностью психологической зависимости. Для начала ставится задача включить данную аддикцию в пятое пересмотренное издание международной классификации болезней DSM (см. об этом подробнее [2, 15]). В настоящее время «...страховые компании не платят за лечение от Интернет-зависимости, поскольку этого нет в DSM-IV» [34]. Если в пятой, в шестой ли редакции DSM этого удастся добиться, то следующий этап борьбы окажется неминуемо направлен на то, чтобы расходы на психотерапевтическое избавление жителей США от зависимости от Интернета стали покрываться медицинской страховкой. Тогда-то обнаружившие новейшее заболевание специалисты по психическому здоровью и поспешившие к ним примкнуть коллеги резко расширят свою практику и обретут гарантированных пациентов.

Фиксация специалистами по психическому здоровью новых групп пациентов – не редкость в современной клинической психологии и психотерапии. Достаточно вспомнить развернувшуюся в конце 1980-х годов кампанию «разблокирования» «подавленных воспоминаний» взрослых пациентов, якобы переживших в детстве сексуальное насилие [20]. Момент актуализации в ходе психотерапевтических сеансов (часто под гипнозом)

вытесненных воспоминаний такого рода побудил некоторых не преуспевших в жизни пациентов подать судебные иски, обвиняя в своих неудачах пожилых уже родственников, якобы совершивших много десятилетий назад сексуальное насилие над ними. Поскольку дело дошло до судебных исков, очевидна выгода не только для психологов и медиков, но и для юристов. Да и сами клиенты не без энтузиазма восприняли предложенную им интерпретацию причин того, что жизнь у них сложилась не слишком удачно. «Парадоксально, но для некоторых быть жертвой инцеста психологически выгодно. Они обретают сочувствие, поддержку, стандартное объяснение всех возникающих проблем, а также своеобразную индульгенцию на будущее» [13, с. 239].

Правда, детские «воспоминания» такого рода чаще всего не подтверждаются. В случае с «подавленными воспоминаниями о пережитом в раннем детстве сексуальном насилии», как и в некоторых других практических действиях и публикациях специалистов по психическому здоровью, получивших громкую известность, не оправдались ожидания на заметный приток новых пациентов. Вполне может оказаться, что феномен Интернет-аддикции – такого же сорта, и потенциальных пациентов, проявляющих зависимость от Интернета, окажется во много раз меньше, чем это представляется в настоящее время. Подобное мнение высказано в литературе (наряду с точкой зрения Д.Гринфилда, М.Гриффитса, К.Янг и др.), и специалисты не вправе пренебрегать им.

Итак, вопрос о самом существовании *заболевания*, именуемого зависимостью от Интернета, остается нерешенным. За годы интенсивных обсуждений и разработки соответствующей проблематики (прошло, правда, менее десяти лет с момента постановки проблемы) практически не добавилось убедительных клинических данных, которые говорили бы в пользу подобной трактовки рассмотренной в статье феноменологии. Не удалось также существенно развить на примере Интернет-аддикции теоретические и методологические представления о поведенческих формах зависимости, активно разрабатываемые в настоящее время специалистами по психическому здоровью. Возникла даже точка зрения, согласно которой Интернет-аддикция может трактоваться как одно из заблуждений современного поколения психологов и психотерапевтов. А вот само существование *феномена* зависимости от Интернета и соответствующих форм поведения представляется несомненным. Он требует изучения со стороны психологов и – все чаще – выполнения практической терапевтической работы.

Список литературы

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Одаренный ребенок за компьютером. М., 2003.
2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е.Войскунского. М., 2000. С. 100-131.
3. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС, 2000. С. 251-253.
4. Войскунский А.Е. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Под ред. И.Семенова. М., 2002. С. 235-250. См. также: <http://pubs.carnegie.ru/books/2002/08is/pdf/0208is-full.pdf>.
5. Долныкова А.А., Чудова Н.В. Психологические особенности суперпрограммистов // Психол. журн. 1997. Т. 18(1). С. 113-121.
6. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М.Бехтерева. 1991. № 1. С. 8-15.
7. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М., Екатеринбург, 2000.

8. *Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В.* Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С. 70-78.
9. *Личко А.Е., Иванов Н.Я.* Словарь современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М.Бехтерева. 1992. № 4. С. 63-84.
10. *Маркоф Дж., Хефнер К.* Хакеры. Киев, 1996.
11. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств / Под ред. Ю.Л.Нуллера, С.Ю.Циркина. СПб., 1994.
12. *Мюррей К.* Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е.Войскунского. М. 2000. С. 132-140.
13. *Нуркова В.В.* Свершенное продолжается: психология автобиографической памяти личности. М., 2000.
14. *Свит К.* Соскочить с крючка. СПб., 1997.
15. *Семпси Дж.* Психобернетическая психология: обзор литературы по психологическим и социальным аспектам многопользовательских сред (MUD) в киберпространстве // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е.Войскунского. М., 2000. С. 77-99.
16. *Чалдини Р.* Психология влияния. СПб., 1999.
17. *Шабалина В.В.* Зависимое поведение школьников. СПб., 2001.
18. *Янг К.С.* Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24-29.
19. *Bai Y.-M., Lin Ch.-Ch., Chen J.-J.* Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic // Psychiatric Services. 2001. V. 52(10). P. 1397.
20. *Bass E., Davis L.* The courage to heal: A guide to women survivors of child sexual abuse. 3rd edition. N.Y.: HarperPerennial, 1994.
21. *Charlton J.P.* A factor-analytic investigation of computer 'addiction' and engagement // British Journal of Psychology. 2002. V. 93 (Pt 3). P. 329-344.
22. *Chou C., Chou J., Tyan N.-C.N.* An exploratory study of internet addiction, usage and communication pleasure: The Taiwan's case // International J. of Educational Telecommunications. 1999. V. 5(1). P. 47-63.
23. *Davis R.A.* A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. 2001. V. 17(2). P. 187-195.
24. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th edn). Wash., DC: American Psychiatric Association, 1994.
25. *DuPont R.L.* Addiction: a new paradigm // Bulletin, Menninger Clinics. 1998. V. 62(2). P. 231-242.
26. *Greenfield D.N.* Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Publ., 1999.
27. *Griffiths M.* Internet addiction: Fact or fiction? // Psychologist. 1999. V. 12(5). P. 246-250.
28. *Griffiths M.* Excessive internet use: Implications for sexual behavior // CyberPsychology and Behavior. 2000. V. 3(4). P. 537-552.
29. *Griffiths M.* Does Internet and computer "Addiction" exist? Some case study evidence // CyberPsychology and Behavior. 2000. V. 3(2). P. 211-218.
30. *Grohol J.M.* What is Internet Addiction Disorder (IAD)? 1999. [WWW document]. URL <http://psychcentral.com/netaddiction/>
31. *Hall A.S.* Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy // Journal of Mental Health Counseling. 2001. V. 23(4). P. 312-327.
32. *Ibanez A, Blanco C, de Castro I.P. et al.* Genetics of pathological gambling // J. of Gambling Studies. 2003. V. 19(1). P. 11-22.

33. *Kandell J.* Internet addiction on campus: the vulnerability of college students // *CyberPsychology & Behavior*. 1998. V. 1(1). Available also as [WWW document] URL <http://www.inform.umd.edu/CampusInfo/Counseling/Personal/~kandell/iacpbart.htm>.
34. *Potera C.* Trapped in the web // *Psychology Today*. 1998. V. 31 (2). P. 66-69.
35. *Pratarelli M.E., Browne B.L., Johnson K.* The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach // *Behaviour Research Methods, Instruments & Computers*. 1999. V. 31(2). P. 305-314.
36. *Pratarelli M.E., Browne B.L.* Confirmatory factor analysis of Internet use and addiction // *CyberPsychology and Behavior*. 2002. V. 5(1). P. 53-64.
37. *Seemann O., Seemann V.D., Boerner R. et al.* Psybertherapy on the Internet and its implications for psychiatry, psychotherapy, and psychosomatics // *European J. of Medical Research*. 1998. V. 3(12). P. 571-576.
38. *Shaffer H.J., Hall M.N., van der Bilt J.* "Computer addiction": A critical consideration // *American J. of Orthopsychiatry*. 2000. Vol. 70(2). P. 162-168.
39. *Shapira N.A., Goldsmith T.D., Keck P.E. et al.* Psychiatric features of individuals with problematic Internet use // *J. of Affective Disorders*. 2000. V. 57(1-3). P. 267-272.
40. *Shotton M.A.* *Computer Addiction? A Study of Computer Dependency*. L.: Taylor and Francis, 1989.
41. *Stern S.E.* Addiction to technologies: A social psychological perspective of Internet addiction // *CyberPsychology and Behavior*. 1999. V. 2(5). P. 419-424.
42. *Suler J.* To get what you need. Healthy and pathological Internet use. 1999. [WWW document]. URL <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/getneed.html>
43. *Surratt C.* *Netaholics? The Creation of a Pathology*. Commack, N.Y.: Nova Science Publ., 1999.
44. *Taylor P.A.* *Hackers: Crime in the Digital Sublime*. L.-N.Y.: Routledge, 1999.
45. *Turkle Sh.* *The Second Self*. N.Y.: Simon and Shuster, 1984.
46. *Wang W.* Internet dependency and psychosocial maturity among college students // *International J. of Human-Computer Studies*. 2001. V. 55(6). P. 919-938.
47. *Yang D.J.* Craving your next web fix // *U.S. News & World Report*. 2000. V. 128. Issue 2. P. 41.
48. *Young K.S.* *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction - and a Winning Strategy for Recovery*. N.Y. e.a.: John Wiley & Sons, 1998.
49. *Young K.S., Rodgers R.C.* Internet addiction: Personality traits associated with its development // Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association. 1998. [WWW document]. URL <http://netaddiction.com/articles/personalitycorrelates.htm>.