

Ф.Б. Гудси, преподаватель, диссертант кафедры социальная психология Бакинского госуниверситета
Университет Мюдассис, Санандадж (Иран)

Ключевые слова: Интернет, психологическая зависимость, иранская молодежь, современные тенденции развития интернет-зависимости.

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы психологической зависимости от Интернета в современный период, прежде всего молодежи на конкретном материале проведенных исследований. Даются рекомендации по преодолению зависимости (условий эксплуатации компьютера, участию в социальных сетях и проч.).

Известно, что Интернет играет большую роль в улучшении качества жизни. Вместе с тем бесконтрольное пользование этим средством связи приводит к отрицательным последствиям, прежде всего связанным с нагрузкой

на психику и эмоциональную сферу человека. Основной целью данной статьи является исследование нарушений в поведении подростков и молодежи в результате развития зависимости от Интернета и пути его преодоления. Молодежь является активной частью общества и активнее всех приобщается к новым технологиям. Возникающая при этом интернет-зависимость является основным следствием использования этих технологий. Попытаемся рассмотреть причины и последствия пристрастия к информационно-коммуникационным технологиям и пути снижения здесь вредных последствий.

Как известно, впервые система Интернет стала использоваться в военных целях в США с 1969 года. После того, как Интернет стал с большой скоростью распространяться в университетах и исследовательских центрах, последующее его применение носило уже взрывной характер. В 1988-1998 годах число семей в мире, имеющих компьютер и доступ к Интернету, выросло с 18% до 34%. Процент семей с детьми, имеющих доступ к Интернету, здесь составил 49%. Расширение компьютерного сервиса, в том числе создание чатов, рекламных табло, библиотечных программ и т.д. способствовало расширению рамок этого информационного ресурса. Интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни (Гиднес, 2001). К 2002 году в мире было уже более 600 млн. пользователей Интернета. С другой стороны, легкость получения информации и ее порой соблазнительный характер способствовал распространению нового вида психологической зависимости, связанной с постоянно выраженной потребностью пребывания в интернетпространстве.

Привязанность к Интернету является формой психического расстройства, связана с изменениями в поведении личности. в частности, с такими качествами, как терпимость, устойчивость и настойчивость. Эмоциональные расстройства и сведение общения к минимуму являются следствием того, что все помыслы человека связаны с работой в Интернете, из-за чего приходят в расстройство повседневные дела и заботы. Самое главная проблема здесь состоит в том, что контролировать формирование этого психического расстройства довольно непросто. Прекратить работать в Интернете бесконтрольно без посторонней помощи они не могут.

Рассмотрим основные факторы, ведущие к этому психическому расстройству. Хоммерсли (1995) считает, что в этом деле существенную роль играют следующие факторы:

- это может исходить из необходимости наладить взаимоотношения между двумя и более индивидами;
- возможность наладить связи с человеком, с которым никогда ранее не виделся;
- здесь расходы на налаживание связей сравнительно меньше, чем в других сферах;
- способ общения более привлекательный, чем другие, известные индивиду;
- здесь есть возможность играть в различные боевые и развлекательные игры;
- можно налаживать и поддерживать связь в любое время дня и ночи;
- дает возможность самоутверждения, ощущение собственной силы и новаторства;
- создаются условия для ощущения превосходства и возможности внушения собственных идей другим людям;
- дает возможность понять отличие собственного стиля жизни от других и т.д.

Знание положительных и отрицательных сторон в использовании сети Интернет дает возможность предостеречь молодых людей и каждого пользователя от отрицательного воздействия (Гринфильд, 2000).

Рассмотрим классификацию показателей интернет-зависимости, которую дают исследователи. Прежде всего следует зафиксировать время пребывания перед компьютерным экраном – в неделю не менее 40-80 часов. Иногда бывает так, что потребитель находится в интернете до 20 часов в сутки. Это уменьшает время сна, отрицательно ска-

зывается на работе и всех других формах жизнедеятельности. Если при этом не делается элементарная физзарядка и другие необходимые телодвижения, то возникает боль в спине, в глазах и другие подобные проблемы. Несмотря на то, что, по сравнению, к примеру с потреблением наркотиков, здесь физическое воздействие минимально, влияние этой пагубной привычки на взаимоотношения в семье, на работе подобно наркозависимости (Янг, 1999). Требер и его коллеги (1999) пришли к выводу о том, что у детей, при чрезмерном потреблении видеофильмов и компьютерных игр возникает агрессия, повышается артериальное давление и другие отрицательные последствия (Билард и Виест, 1996).

В связи с расширением применения подобного рода технологий имеются многочисленные исследования, подтверждающие влияние этого психологического расстройства на взаимоотношения супругов (Кьютер, 1997). Таким образом, Интернет настолько увлекает кого-то из супругов (обычно мужчину), что все проблемы реальной жизни остаются как бы за бортом. Бывает даже так, что забываются даже самые сильные привычки и пристрастия. Забываются такие повседневные дела – прогулки, хождение в гости, занятия спортом, и подобные дела. Аджай (1995) отмечает, что компьютерные увлечения уменьшают словесные контакты, взгляды, внешнюю опрятность и проч.

По итогам исследования, проведенного преподавателями, библиотекарями и тьюторами, было выяснено, что в 86% случаях работа в Интернете мешает в подготовке к учебным занятиям. Информация, получаемая из Интернета, довольно хаотичная и находится достаточно далеко от школьных программ, в итоге на экзамене такие школьники получают довольно посредственные оценки (Бирбер, 1997). Янг (1996) доказал, что в 58% случаев у школьников ослабевает тяга к чтению, оценки у них понижаются, наблюдается плохая посещаемость. Успеваемость хороших учеников в результате пристрастия к Интернету в 43% случаях также падает.

Имеется ряд проблем, наблюдаемых также в трудовой деятельности. При явном пристрастии к Интернету между сотрудниками и руководством фирм появляются сложности и трения. В США было проведено исследование, охватившее примерно 1000 фирм и компаний, было выяснено, что в 55% случаев пристрастие к Интернету способствовало ухудшению деятельности сотрудников при исполнении ими служебных обязанностей. Лишь в 23% случаев использование Интернета в подобном количестве было оправдано (в рамках бизнеса) (Маклис, 1997). В итоге были созданы новые программы для того, чтобы Интернет не был использован в рабочее время в иных целях (Ньюбарн, 1997).

Есть еще одна опасность, подстерегающая пользователей, в особенности, молодых. Это распространение материалов порнографического и сексуального характера. Она преследует цель демонстрации низменных инстинктов и возбуждения их у пользователей (Пирес, 2000). Несмотря на определенные лазейки в законодательстве некоторых стран на эту тему, в целом для лиц до 18 лет здесь есть определенные ограничения.

Судя по объему информации подобного рода, она изо дня в день растет. Анализ содержания сайтов показывает, что 20% порнографии составляет детская, а порнографии с изображением жестоких, садистских и мазохистских сцен составляет 30% (Мехина и Плаза, 1997). Известно также, что 62% пользователей Интернета обращаются к порносайтам и подвергаются сексуальному воздействию (Гринфильд, 2000).

Янг и Омара (1999) определили следующие проблемы, которые появляются у тех, кто проявляет особое пристрастие к Интернету:

- нарушение режима сна (позже ложатся и раньше встают);
- появление желания работать в одиночку, самостоятельно;

- пренебрежение повседневными делами;
- стремление зачастую лгать;
- изменения в личном плане;
- падение сексуальной потенции;
- уменьшение ценности семейных отношений.

Кроме того, появляется проблема односторонней оценки информации, причем зачастую негативной. Известно, что в большинстве стран законодательно запрещено пропагандировать ненависть и враждебность в отношении кого бы то ни было. Вместе с тем пристрастие к Интернету способствует созданию групп, противостоящих общему мнению, создающих вокруг какой-либо проблемы обстановку ненависти и обструкции. В такие группы обычно привлекают молодых.

Здесь определяется несколько проблем. Одна из них – проблема общественной защиты. Группа создается на основе знакомства через Интернет, между ними передается информация любого содержания. Сюда привлекаются лица, у которых в повседневной жизни имеется ряд социально-психологических проблем.

Кроме того, общность может создаваться на основе сексуальных развлечений. В чатах подобные развлечения привлекают многих молодых людей, причем здесь достижение удовольствия может предлагаться самым оригинальным, неестественным образом. Здесь играет роль доступность, анонимность и ненаказуемость. Кроме того, возраст, пол и личностные характеристики не играют особой роли.

В Интернете также формируются определенные личностные качества. Каждый пользователь может в своем воображении представлять социальную жизнь и людей, проживающих в обществе, в определенном свете. С этой точки зрения здесь имеются определенные возможности для формирования и собственной личности. Пользователь может создать о себе особое впечатление или имидж без указания на свои какие-либо физические качества, а также возраст, пол, расу, сексуальную ориентацию и проч. Орман (1996) таким образом сгруппировал особенности и качества пользователей Интернета, у которых уже сформировалась зависимость: отрицание многих ценностей, обычных для других людей, нежелание воспользоваться помощью других, невосприятие ценностей, дорогих другим людям, следование данному слову, неудачи при исполнении каких-либо обязательств, и проч.

Одной из существенных проблем является возможность лечения людей с интернетзависимостью. Дело в том, что характеристики этих людей самые разные. К примеру, здесь можно говорить о следующих вариантах преодоления этого рода зависимости:

- определение временного интервала для использования Интернета;
- заставить себя на несколько дней отдалиться от этой работы, не заходить в Интернет;
- ограничить количество программ в компьютере;
- заходить на сайты, которые необходимы для работы, и ни в какие другие;
- при невыполнении обязательства применять меры наказания (но не жестокие);
- применять эти меры наказания до тех пор, пока не восстановится необходимый баланс;
- привлечь к обязательному выполнению обязательств и дел, не связанных с Интернетом;
- оказание помощи индивиду при неудаче в каком-либо из указанных предписаний;
- предотвращение от ситуаций, при которых лицо может опять вернуться к прежней форме зависимости.

Есть и другие формы профилактики. В 1964 году Дж.Каплан и Кларк выдвинули идею необходимости правила общей психической гигиены для профилактики данной привязанности (запрет, развитие, защита). Первичная защита состоит в том, что чтобы пресечь зарождающуюся зависимость в самом начале, здесь имеется в виду создание ряда превентивных мер. На последующих этапах проводится анализ всех зарождающихся симптомов, по-

сле этого проводить соответствующее лечение (Батвин и Батвин, 1997).

Есть еще вопросы постоянной профилактики, связанные с контролем над вопросами посещаемости в школе, обучения, совершения противоправных поступков и т.д. Составлены особые программы для решения указанных вопросов (Батвин и Батвин, 1999).

Несомненно, насколько не были бы сильны профилактические меры и носили бы массовый характер, все равно необходимо принимать также особые меры по составлению вышеуказанных программ. Сегодня ясно, что бороться с указанным видом зависимости трудно, преодолеть ее нелегко, вместе с тем ясно, что легче пресечь, чем излечить это заболевание.

Общий вывод, который можно сделать из вышеуказанного обзора результатов различных исследований по психологической Интернет-зависимости, состоит в следующем: сущность этого вида зависимости состоит в том, что у подобной личности полностью меняется образ жизни, распределение суточного и недельного бюджета времени, наблюдается равнодушие к общению, к своему здоровью, к проблемам, зарождающимся в процессе пребывания перед компьютером. Сужается круг социального общения, не придается значения внутрисемейным отношениям, их развитию, друзьям, не придается значения тем расходам, которые связаны с потреблением информации через Интернет, вопросам образования и обучения и проч. здесь уже имеются различные категории и степени психической зависимости от Интернета, в зависимости от которых и создается своя, специфическая программа лечения. Отсюда – необходимость подготовки необходимого числа грамотных специалистов разных профилей для лечения данного вида привязанности.

Имеются рекомендации, выработанные специалистами, некоторые из которых мы ходим ниже привести:

- необходимо постоянно наблюдать за детьми и подростками, за молодежью в целом как родителям, так и преподавателям с тем, чтобы вовремя пресечь зарождающиеся элементы болезни, прежде всего тусклость глаз, низкая успеваемость, уменьшение интереса к любимым играм, нежелание быть вместе со своими сверстниками и проч.;
- расположение компьютера в таком месте, чтобы можно было наблюдать за тем, как и сколько им пользуются дети;
- точно знать, сколько часов находится ребенок или подросток перед компьютером, чтобы определить, насколько глубока его привязанность к Интернету;
- составить недельную программу для использования компьютера;
- определить те причины, по которым это лицо тянется к Интернету, помочь реализовать эти потребности в другом плане и ракурсе;
- добиться того, чтобы лицо расширило круг своего социального общения;
- вызывать на откровенность, налаживать дружеские отношения, заставить слушать свой внутренний голос;
- не разрешать проверять электронную почту более двух раз в день;
- стремиться к тому, чтобы лицо использовало в Интернете сайты по культуре, науке, истории, т.е. познавательные, чтобы здесь получали пользу с точки зрения обучения, а не средства проведения своего свободного времени.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ajayi, A. (1995) cited in terminal Addiction Internet and commons to day, May issue.
2. Brenner, E.M., Slavery, p. (1997). Emotion Regulation during childhood, Developmental, Interpersonal, and Individual considerations, In Peter Sodavey, 8 David y. Slayer (Eds), Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implication (168-183) Basic Books.
3. Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and assertion: the first

90 days of the Internet usage survey. Psychological Reports, 80,879-882.

4. Davis, R.R (2001). Internet addicts think differently: an inventory of online cognition.

5. Davis R.A (2001 c) Freedom from e. slavery: Tarps a getting your life back. <http://www.Internet>

6. Griffiths M. (1997). Psychology of computer use: XI III. Some comments of Addictive use of the Internet by young, psychological Report 8. 81,82.

7. Griffiths M. (2000). Does Internet and computer addiction exist

8. Kraut, R. Patterson, M landmark, r. Kiesler s. Mukopadhyay, T, 8 Scherlis, w (1998) Internet paradox: Asocial technology that reduces social involvement and psychological.

9. Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C. Chen, S. –H., Yen, C.-F(2005). Kraut R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox: Asocial technology that reduced social involvement and psychological well- being? American Psychologist, 53 (9, 1017-1031.

10. Young, K. S. (1997). Internet Addiction: the emergence of a new clinical disorder. [On- Line] Available at <http://www.pitt.edu/~ksy/apa/html>. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto.

11. Young, K. S. (1998). Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery. New York, NY: John Wiley.

12. Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. [On-line] Available at

ISSUES OF PSYCHOLOGICAL DEPENDENCE FROM THE INTERNET IN THE MODERN PERIOD

© 2012

F.B. Gudsı, lecturer, department of social psychology dissertation Baku State University
Myudassis University, Sanandaj (Iran)

Keywords: Internet, psychological dependence, the Iranian youth, modern trends dependence from the internet

Annotation: The paper considers the problem of psychological dependence on the Internet in Iran, especially among young people in a particular material studies. The recommendations for overcoming dependence (computer conditions, participation in social networks, etc.).