

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: аддитивные формы поведения

Елена Белинская,

профессор кафедры социальной психологии
факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова,
доктор психологических наук

Проблематика Интернет-зависимости сегодня — уже достаточно традиционный сюжет публикаций, посвящённых гуманитарным аспектам информационного общества. По сути, именно научная рефлексия феномена аддитивного поведения человека при его включении в электронные коммуникации стала своеобразной «точкой концентрации» вопроса о рисках и возможностях информационной эпохи, а характер существующих ответов (*pro* или *contra*) нередко служит своего рода «лакмусовой бумажкой» не только персональных ценностей исследователей, но и их методологических пристрастий. Задумаемся о гносеологических причинах и теоретических интерпретациях Интернет-аддикции.

- информационные технологии ● психология коммуникаций
- аддитивное поведение ● Интернет-зависимость

Реальность ухода в виртуальность

Несмотря на относительно недолгую историю изучения¹, сегодня практически ни одна публикация, так или иначе обращённая к анализу темы «Человек и новые информационные технологии», не обходится без упоминания проблемы Интернет-аддикции, а тем-

пы её эмпирического освоения вполне сопоставимы со скоростями развития технологической составляющей электронных коммуникаций. Следствием стала, в частности, определённая институционализация данной проблематики — сегодня анализ компьютерных аддикций всё чаще становится сюжетом как зарубежных, так

¹ Первое обсуждение данного феномена датировано 1994 г. — благодаря созданию К. Янг первого специального опросника и *on-line* исследованию, согласно которому распространённость Интернет-зависимости на тот момент времени составляла около 1–5% от общего числа активных пользователей. В 1995 А. Голдберг впервые введёт термин «Интернет-зависимость» для обозначения патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернет, отметив, что диагностические критерии данного расстройства в целом соответствуют критериям DSM-IV для нехимических зависимостей, а именно — чрезмерное использование Интернета вызывает дистресс и причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальному статусу человека. В 1997–1999 гг. были созданы первые исследовательские и консультативно-психотерапевтические *web*-службы по проблематике Интернет-аддикции, а в 1998–1999 гг. опубликованы первые монографии по данной проблеме (К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурратт). Однако хотя Интернет-зависимость сегодня является широко обсуждаемым вопросом в среде и психологов, и психиатров, её статус пока находится на неофициальном уровне: данное расстройство, несмотря на множественные дебаты по данному поводу, так и не было включено в официальную классификацию психических заболеваний DSM-5.

и отечественных учебников по психологии коммуникаций. Под вопросом при этом, однако, остаётся прогноз её развития: не станем ли мы вскоре очевидцами уменьшения данного интереса и только ли известное «привыкание» будет тому причиной?

Второй характерной особенностью развития данной проблематики представляется её междисциплинарный характер, и это несмотря на очевидно узко дисциплинарную возможность профессиональной помощи при компьютерных зависимостях. Будучи ещё десять лет назад предметом конкретных, носящих сугубо описательный характер, исследований в рамках психиатрии и психологии поведенческих зависимостей, сегодня эта проблематика так или иначе представлена в социально-философских и культурологических, в социологических и социально-психологических, не говоря уже об общепсихологических работах. Последнее очевидно свидетельствует, что Интернет-зависимость переросла значение факта сугубо клинического, но оставляет без ответа вопрос о том, каковы её возможные сигнификационные модификации в будущем?

В-третьих, специфической характеристикой, с нашей точки зрения, развития данной проблематики является то, что в рамках относительно недолгой истории изучения Интернет-зависимости накоплена крайне противоречивая феноменология (в частности, касающаяся её взаимосвязей с другими психологическими реальностями и процессами). Сама по себе эта противоречивость могла бы выступать лишь свидетельством начального этапа эмпирического освоения проблемы, если бы не сопровождалась достаточно многочисленными линиями содержательных пересечений при операционализации критериев Интернет-зависимости. Соответственно, возникают закономерные вопросы о точности выделения тех или иных оснований для диагностики самого феномена.

Естественно, отмеченные гносеологические «разрывы» в освоении данной проблематики не раз попадали в фокус внимания исследователей, ею занимающихся (из отечественных авторов достаточно указать на работы А.Е. Войскунского). Но, как представляется, поиск их преодоления воплотился преимущест-

венно в двух направлениях. Во-первых, в сторону накопления и обобщения самой феноменологии Интернет-аддикции — например, через эмпирическое воплощение тезиса о том, что скорость технологических изменений Интернет-коммуникации неминуемо расширяет типы компьютерной зависимостей, и, следовательно, нужно исследовать больше и лучше, привлекать новые методы и методики, расширять выборки и т.п. Во-вторых (что вполне закономерно, но, отметим, происходит всё-таки значительно реже), пути преодоления отмеченных трудностей в освоении данной проблематики отражаются в более активном привлечении в неё чисто теоретических интерпретаций.

Иными словами, налицо умножение попыток эмпирических и теоретических обобщений. Однако, на наш взгляд, сегодня назрела необходимость и методологического обобщения: множественная и противоречивая феноменология Интернет-аддикции задаёт вопрос о научном статусе самого понятия, которым обозначается столь многообразная реальность (своего рода «лоскутное одеяло»), а увеличивающееся количество теоретических интерпретаций свидетельствует о необходимости изменения уровня анализа. С нашей точки зрения, дело не только в «достройке» феноменологии с помощью новых эмпирических фактов (или — не только в том, чтобы «нечто лоскутное» однозначно приобрело вид «одеяла»), но и в определённом методологическом поиске, задачей которого могло бы стать метаанализ частных теоретических интерпретаций (или — поиск одноцветной скрепляющей «нити»). Таковой «сквозной нитью», позволяющей снять многие противоречия в освоении данной проблематики, нам представляется социокультурный подход.

Укажем прежде на некоторые уже достаточно часто констатирующиеся в литературе факты относительно Интернет-зависимости.

Распространённость Интернет-аддикции

Данные о степени распространённости Интернет-аддикции существенно расходятся: по различным исследованиям, зависимыми сегодня признаются от 2 до 10% пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране таковых 4–6%. Подобные расхождения имеют, по-видимому, несколько причин: во-первых, существуют некоторые различия в понимании самих критериев данного вида зависимости; во-вторых — до сих пор не создан однозначный методический инструментарий для её выявления; в-третьих — сегодня всё чаще говорят о существовании разнообразных вариантов компьютерной зависимости. К последним относят, как минимум, зависимость от компьютерных игр, зависимость собственно от Интернет-коммуникации (подчеркнём, что большая часть Интернет-зависимых пользуется сервисами, связанными с общением) и специфические формы компьютерной аддикции (в частности, хакерство и склонность к виртуальному сексу).

Социально-демографические характеристики Интернет-зависимых

Из социально-демографических характеристик пользователей, склонных к Интернет-аддикции, преимущественно исследуются пол, уровень и характер образования, а также стаж пользования. Отмечается, что более подвержены ей гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, нежели специалисты по компьютерным сетям; среди подверженных зависимости преобладают мужчины (что, заметим, может быть связано с гендерными особенностями выборки активных пользователей); стаж пребывания в Интернете у зависимых в среднем более 2-х лет, однако наблюдается значительное количество опрошенных, набирающих по тесту К. Янг «пограничное» число баллов, со стажем зависимости менее 1 года.

Физиологические и психологические симптомы зависимости

В том, что касается симптоматики, то отмечается как ряд физиологических, так и сугубо психологических симптомов Интернет-зависимости. К первым относят синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов правой руки, связанное с длительным перенапряжением мышц); сухость в глазах; головные боли по типу мигрени; расстройства сна (бессонницу, изменение режима сна). Психологические симптомы Интернет-зависимости более многочисленны. Представляется, что они могут быть классифицированы следующим образом:

- 1) изменения когнитивной сферы (навязчивые мысли об Интернет-реальности; фантазии и мечты, с ней связанные);
- 2) изменения потребностно-мотивационной сферы (снижение способности к самоконтролю, в частности — невозможность самоконтроля за временем пребывания в Сети; сужение круга интересов; потребность проводить всё больше времени on-line);
- 3) изменения аффективной сферы (эйфория при начале Интернет-коммуникации, беспокойство или раздражительность при выходе; повышенная возбудимость вплоть до агрессивности при невозможности Интернет-пользования; чувство вины);
- 4) изменения поведения (ложь близким о времени нахождения в Сети; снижение работоспособности и/или успеваемости; социально-опасное и эксцентричное поведение в кругу ближайшего социального окружения).

При этом общая логика эмпирического освоения проблематики Интернет-зависимости идёт по линии поиска её личностных и/или социально-психологических предикторов, но естественным образом в большинстве случаев сводится к определению тех или иных корреляционных

зависимостей, причём, как уже отмечалось, однозначной картины не только до сих пор не получено, но более того — некоторые данные противоречат друг другу.

Личностные особенности зависимых

Так, например, в том, что касается взаимосвязи Интернет-зависимости и личностных особенностей пользователя, одновременно отмечаются:

- повышенная склонность к доминированию, социальная смелость и низкая уверенность в себе, низкая самооценка;
- негативизм в коммуникациях, интроверсия и экстраверсия;
- низкий уровень самораскрытия, слабое стремление к самоизменениям и принуждённость, открытость новому опыту;
- снижение количества социальных контактов и увеличение количества партнёров по коммуникации;
- повышенная склонность к риску и выраженное стремление к избеганию неудачи;
- нонконформизм и зависимость от социального контроля.

Модели Интернет-аддикций

По сути, эмпирические данные подтверждают, что как психологический феномен Интернет-зависимость имеет весьма множественные воплощения. И неудивительно, что попытки их осмысления сегодня предпринимаются через анализ возможностей и ограничений Интернет-коммуникации в целом и с привлечением тех или иных теоретических социально- или общепсихологических моделей. Итак, какие же объяснения даются?

Исходный вариант интерпретаций мог бы быть условно обозначен как «технологический». С этой точки зрения, коммуникация в электронных сетях обладает своей спецификой в силу чисто технологических особенностей, и соответственно возникновение Интернет-зависимости неминуемо из-за объективного наличия некоторого количества пользователей, максимально к ним «чувствительных» (в силу тех или иных своих личностных качеств). В качестве таких «потенциально опасных»

технологических особенностей электронной коммуникации наиболее часто отмечаются: высокая степень анонимности общения, его воспринимаемая безопасность (в силу физической удалённости субъектов и возможности прерывания коммуникации в любой момент времени) и относительная ограниченность средств невербальной коммуникации. Интернет-аддикция при этом однозначно понимается как компенсаторное поведение.

По мере развития психологических исследований Интернет-коммуникации эти интерпретации постепенно превращались в, так сказать, «технологико-психологические» — когда объяснения феноменологии Интернет-общения уже не напрямую выводились из его технологических особенностей, а с опорой на психологические следствия последних. Так, например, постулировалось, что в результате анонимности и ограниченности невербальных средств коммуникации в Интернете нет большинства характерных для реальности норм, связанных с социальными запретами, а также практически отсутствует социальный контекст взаимодействия. С этой точки зрения, редукция коммуникативных средств делает менее точным социальное познание в Сети и затрудняет взаимопонимание, что, в свою очередь, приводит к компенсаторному созданию в виртуальных сообществах собственных выразительных средств (например, определённой специфики языка Интернет-коммуникации). Не менее часто психологические интерпретации Интернет-коммуникации опираются и на такие технологические особенности виртуального общения как анонимность и удалённость субъектов: по ряду исследований, именно они определяют такой эффект компьютерно-опосредованного общения как раскрепощение, которое может принимать полярные формы — от большей, чем в реальности, агрессивности, до большего дружелюбия, возникновения отношений привязанности. Оно также связывается с размыванием в виртуальности традиционных социальных норм и возникающим

чувством безопасности. Соответственно, в этих случаях Интернет-аддикция понимается как следствие повышенной чувствительности человека к социальным правилам и ограничениям, и опять-таки рассматривается компенсаторно.

Одним из интересных вариантов этого рода интерпретаций — привлечение *теорий деиндивидуализации* к анализу Интернет-коммуникации, и, соответственно, феномена компьютерной зависимости. В основе этой точки зрения лежит классический социально-психологический факт деиндивидуализации поведения человека (и, следовательно, снижения его субъектности) в условиях анонимного взаимодействия: согласно традиционной модели деиндивидуализации, анонимность снижает уровень самосознания, «размывает» «Я», следовательно, снижает и самоконтроль, приводя к импульсивному, непроизвольному поведению. Однако при попытке экспериментальной проверки этой идеи в условиях компьютерно-опосредованной коммуникации оказалось, что анонимность в данном случае не столько приводит к размыванию «Я» и потере самоконтроля, сколько делает более «выпуклой» социальную идентичность пользователя и актуализирует у него конвенциональное, ролевое поведение. В результате предложенная авторами альтернативная модель феномена деиндивидуализации оказалась во многом основана на теории социальной идентичности А. Тэшфела, а феномен Интернет-аддикции получил возможность интерпретации через идею жёсткой фиксации в самопредставлениях пользователей соотношений персональной и социальной идентичности (в пользу последней).

К этому же ряду интерпретаций может быть отнесена *когнитивно-бихевиоральная модель компьютерной зависимости* Р. Дэвиса и его коллег. Согласно данной теории, исходное и необходимое условие возникновения симптомов компьютерной зависимости — определённая психопатология личности (в частности, депрессивные расстройства). Однако ключевым фактором её формирования стано-

вится подкрепление, получаемое человеком в результате активности в Интернет-коммуникации. При этом в случае позитивного подкрепления не только возникает (в силу оперантного обусловливания) определённая поведенческая реакция (а именно — стремление продолжать активность в Сети), но и формируются так называемые дисфункциональные убеждения (когниции о себе и мире, «связывающие» позитивный образ Я с активностью в Интернете), в свою очередь подкрепляющие возникшую поведенческую реакцию. Нетрудно видеть, что в данном случае Интернет-зависимость хотя и трактуется как исходно компенсаторное поведение при определённых личностных акцентуациях, однако, во-первых, не связывается с технологической составляющей электронных коммуникаций, а во-вторых — рассматривается во многом вероятно, в зависимости от позитивности/негативности подкреплений и возникающих на их основе когниций.

Однако сегодня существует и принципиально другой ряд интерпретаций (назовём его условно «*собственно психологический*»), в основе которого лежит отказ от понимания увлечённости компьютерно-опосредованным общением как проявления той или иной личностной компенсаторики и который уже практически не апеллирует к технологической составляющей Интернет-коммуникации. С этой точки зрения общение в виртуальной среде не столько компенсаторно, сколько связано с расширением потребностно-мотивационного потенциала человека и основано на принципиально новых психологических возможностях. Соответственно, феномен Интернет-аддикции перестаёт выступать как однозначно негативный факт, а служит скорее максимально ярко выраженным вариантом реализации этого нового психологического опыта. Таких теоретических позиций можно выделить несколько.

Так, во-первых, опыт Интернет-коммуникации трактуется с помощью «теории потока» М. Чиксентмихайи. Эта позиция

сегодня характерна как для ряда зарубежных, так и отечественных исследователей. Согласно обобщениям Д. Хоффмана и Т. Новак, опыт «потока» применительно к пользователям Сети детерминирован такими параметрами, как: высокий уровень умений и контроля; высокий уровень мобилизованности и возбуждения; высокая концентрация внимания; интерактивность и «телеприсутствие» (способность погружаться в «киберпространство» и воспринимать его как реальность). В связи с этим А.Е. Войскунский отмечает, что в деятельности Интернет-аддикта также очевидны глубокая заинтересованность, любопытство, гипермотивированность, возникновение ощущения переноса в новую реальность, отвлечения от окружающей физической и социальной среды. Автор высказывает предположение, что сопутствующие феномену Интернет-аддикции поглощённость деятельностью, познавательная активность, забывание обязанностей и «выключенность» из актуального времени, готовность к преодолению возникающих проблем имеют ту же природу, что и опыт потока. Соответственно, и выводом автора становится предложение трактовать Интернет-аддикцию уже не как патопсихологический феномен, а как новую мотивацию познавательной деятельности субъекта, сопряжённую со специфическими позитивными переживаниями.

Вторая трактовка в аналогичном «конструктивном» ключе связана с опорой в анализе Интернет-коммуникации на *теории идентичности*. С этой точки зрения Интернет-среда рассматривается, прежде всего, как практически неограниченная возможность пользователей экспериментировать с собственным «Я», создавая «виртуальные личности» и сетевые идентичности. Заметим, что данная идея находит своё подтверждение в эмпирических исследованиях мотивации активных пользователей. Так, например, отмечается, что именно возможность максимального самовыражения вплоть до неузнаваемого самоизменения является одной из наиболее распространённых мотиваций виртуальной коммуникации у наиболее активных её участников. В настоящее время исследования идентичности в Интернете в большом количестве содержат описания того или иного вида экспериментирования (или «игры») с идентичностью. При этом повсеместно отмечаемым фактом является рассогласование характеристик реальных и виртуальных идентичностей пользователей.

Очевидно, что при таком ракурсе мы уже фактически переходим от психологического уровня анализа к *социокультурному*. Так, виртуальная реальность предлагает человеку максимум возможностей для любого рода конструирования (образа партнёра по коммуникации, норм сетевого взаимодействия, самого себя, наконец), в социальной же реальности современное состояние неопределённости также вызывает к жизни креативного субъекта, у которого в силу актуальной потери социальных ориентиров возрастает необходимость конструирования социальных отношений и собственной идентичности.

Однако это «самоконструирование» очевидно далеко не всегда становится конструктивным, а расширение поля возможностей (в том числе, посредством электронных коммуникаций) — залогом их реализации человеком.

Не возражая против важной роли усилия в ходе социального развития личности, заметим, что представляется всё-таки некоторым упрощением установление столь прямого соответствия между уровнем технологического развития окружающего социального мира и редукцией у человека уровня произвольной саморегуляции в силу всё большей доступности возможностей быстрого удовлетворения множества потребностей. Ведь при таком понимании фактически исчезает сам сознательный субъект как активно действующее начало данного мира, который предоставляет ему не только расширенные возможности потребления, но и деятельности и познания. И в этом смысле «хищные вещи века» являются таковыми не априорно, а лишь потенциально — в зависимости от ценностного отношения человека к ним.

Возвращаясь к сюжету Интернет-зависимости, отметим, что, с нашей точки зрения, существует и ещё одна социокультурная «линия созвучности» современной социальной и виртуальной реальности, которая — рискнём предположить —

может провоцировать возникновение феномена компьютерных аддикций. Мы имеем в виду определённые искажения «образа времени». Как отмечается в большинстве исследований Интернет-коммуникации, одна из характерных её особенностей — вневременное существование: при всей своей изменчивости виртуальная реальность представлена пользователю сугубо актуально, фактически не имея прошлого и будущего. В результате привычные временные нормы общения и взаимодействия в электронной коммуникации неминуемо искажаются — так, обмен репликами в чате или форуме может быть прерван на неопределённое время, дискуссии в телеконференциях «разветвляться» в силу их предметного развёртывания фактически без учёта временной перспективы, а несколько часов on-line игры вместить в себя зарождение, развитие и гибель целых цивилизаций. Думается, что в том числе эта вневременность пространства Интернет-коммуникации порождает сегодня столь частые его визуальные и содержательные «привязки» к временной шкале: от указания на дату и время во всех информационных ресурсах до возникновения блогов как формы фиксации индивидуально-разделённого времени жизни пользователя. И в определённой степени эти виртуальные искажения образа времени (лишение его атрибутов направленности, целеположенности, структурированности) отражают аналогичный социокультурный тренд: как известно, ещё на заре информационной эпохи Э. Тоффлер считал именно изменения привычных временных интервалов одним из главных признаков новой социальной реальности. И представляется, что с этой точки зрения феномен Интернет-аддикции может быть понят как реализация «вневременного существования» нашего современника, взятая в своём максимальном значении.

Психологические особенности Интернет-коммуникации современных подростков

Новые информационные технологии задают новое содержание социализации в подростковом и юношеском возрасте.

В чём это выражается?

В динамике следующих сфер социализации:

- в изменении коммуникативного опыта (новый «компьютерный» дискурс, новые нормы коммуникации);
- в расширении возможностей ролевого экспериментирования (прежде всего посредством многопользовательских игр);
- в возможностях максимально управляемой самопрезентации (блоги, аватары и пр.);
- в новых возможностях ранней профессионализации (в сфере IT).

Почему это так?

Потому что новые информационные технологии стали фактом не только и не столько технологическим, сколько социокультурным, чему служат доказательством:

- всё более частые трактовки социальной динамики через особенности информационного общества (в результате — слово «информационный» как одна из доминант публичного дискурса и маркер «современности»);
- предельно оценочное отношение в общественном сознании к реалиям новых информационных технологий (основная линия конфронтации — «тотальный контроль» визави «максимальная свобода»);
- смещение фокуса исследовательского интереса в анализе новых информационных технологий от собственно «технологической» к «гуманитарной» компоненте («точки расхождения» футурологических прогнозов и реалий информационного общества: 1) не информация, а коммуникация как системообразующий признак; 2) не знание, а характер отношения к информации как новое основание социальной стратификации; 3) не интеллектуализм и рациональность, а иррациональность и «незавершённость» как черты человека информационной эпохи).

Что из этого следует?

Из первого и второго пунктов вытекает гносеологическая необходимость и социальная востребованность психологических и социально-психологических исследований процесса социализации в контексте информационного мира. Для нас это имеет и политико-экономическое значение, так как именно с прорывом в сфере новых технологий связывается будущее страны (официально).

Что на сегодняшний день из известных фактов имеет максимальное значение для анализа подростковой социализации?

Основные тенденции таковы:

- несмотря на более позднее включение в процесс информатизации и известные трудности, Россия повторяет многие мировые тренды: 1) рост количества активных пользователей приближается к экспоненте — на сегодняшний день преодолён 10% барьер и ожидается, что к 2010 их станет 50 млн; 2) постоянное снижение «возраста инициации» — за десять последних лет с 16–17 до 7–8-летнего возраста, что абсолютно совпадает с данными развитых стран; 3) увеличение процента «женского пользования» — за то же время с 15–20 до 40–50%; 4) рост доверия к Интернету как СМИ по сравнению с традиционными источниками в молодёжной среде; 5) увеличение времени Интернет-пользования в системе досуга подростков;
- в отличие от западноевропейских стран и США в России всё вышеперечисленное характерно только для жителей «городов-миллионников» с наличием крупных университетских центров; следовательно — именно в сфере «информационной социализации» заложены возможные будущие основания социального неравенства и дестабилизации подростково-молодёжной когорты;
- есть данные о культуральной специфике русскоязычного сектора Интернета и особенностях «наших» пользователей: большая представленность сайтов юмористического содержания — «смеховая культура»; большая выраженность познавательной мотивации; более выраженная динамика ЖЖ (живого журнала) и т.п.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ИММУНИТЕТ

Что на сегодняшний день неизвестно или мало известно, а потому требует дальнейшего изучения?

Это — основные потенциальные направления исследований:

- как сказывается опыт компьютерно-опосредованной коммуникации на содержательной стороне общения подростков в реале? (исходя из основных черт виртуальной коммуникации: 1) слабая регламентированность поведения; 2) снижение психологических и социальных рисков; 3) компенсаторная эмоциональность);
- каковы личностные предикторы «активного пользования» в подростковом и юношеском возрасте? (тут максимальная противоречивость существующих эмпирических данных: открытость новому опыту/ ригидность, экстраверсия/интроверсия, высокая/низкая самооценка, разнообразие «игр с идентичностью», мотивация пользования и т.п.);
- какова социально-психологическая специфика сетевых сообществ как группового «пространства» социализации? (эмпирически основные «точки расхождения» с реальными малыми группами членства: степень конформизма, специфика образов партнёров, особенности разрешения конфликтных ситуаций, динамика референтности);
- как соотносятся и взаимовлияют процессы подросткового социального самоопределения и конструирования идентичности в реале и виртуале? (содержательная дихотомия существующих теоретических моделей: компенсаторика vs креативность);
- какова возрастная специфика патологических вариантов активного пользования? (многообразие видов компьютерной зависимости; однозначность физиологических и вариативность психологических симптомов; множественность объясняющих моделей и т.п.). **НО**