

Л.А.Шкутина, Э.М.Батырбаева

Карагандинский государственный университет им. Е.А.Букетова
(E-mail: arlarisa@yandex.ru)

Некоторые вопросы интернет-зависимости в контексте позитивного мышления

В статье сделана попытка установить корреляцию между интернет-зависимостью и двумя типами мышления. Анализ исследований доказывает явную устремленность интернет-зависимости к негативному подходу в развитии личностных качеств человека. Интервью, проведенное в двух фокус-группах, свидетельствует о необходимости, прежде всего, профилактических работ для предотвращения потенциально негативных последствий интернет-зависимости. При этом основной формой профилактики авторы считают просветительскую пропаганду среди самых широких слоев населения, но в первую очередь среди родительской общественности. Результаты интервьюирования показали, что следует повышать мотивацию профилактики интернет-зависимости у молодых родителей.

Ключевые слова: позитивное мышление, негативное мышление, интернет-зависимость, психические расстройства, профилактическая работа.

Для большинства людей интернет стал неотъемлемой частью жизни за последнее десятилетие. Сегодня любой современный человек хоть раз в день — для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, незаменимый помощник в работе и бизнесе, средство проведения и планирования досуга, место для знакомств и способ поддержания связи. В то же время он имеет и отрицательные стороны, например, появилось в последнее время такое явление, которое получило название «интернет-зависимость». Интернет-зависимость (или интернет-аддикция) — навязчивое стремление использовать Интернет, избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети.

Ассоциативный ряд понятия «зависимость» в психологическом плане не отличается широким разнообразием и, как правило, коррелирует с негативной картиной. Само понятие «зависимость» заимствовано из терминологии психиатров, т.е. имеет патологическую направленность. Исключение не составляет и интернет-зависимость (порой этот термин заменяется понятием «компьютерная зависимость»).

По определению компьютерная и интернет-зависимость — это состояние, когда человека постоянно (или почти постоянно) и непреодолимо (или почти непреодолимо) тянет побыстрее попасть за компьютер, чтобы открыть определенные игры, программы, подключиться к Интернету, зайти на определенный сайт, начать общаться в социальной сети. Также данное состояние характеризуется неспособностью своевременно и самостоятельно выйти из-за компьютера, даже если это действительно необходимо.

По мнению ученых-исследователей и психологов-практиков, это состояние следует отнести к категории психического расстройства, несмотря на то, что официально интернет-зависимость считается вредной привычкой, за исключением Китая, который еще в 2008 г. заявил о намерении признать интернет-зависимость болезнью. Не случайно в Китае, США и некоторых других странах уже открыты специальные клиники и реабилитационные центры. Изучение научной литературы по данной проблеме позволяет утверждать, что ученые практически единодушно выделяют следующие типы интернет-зависимости:

- навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по сети, поиск разнообразной информации, приводящие к информационной перегрузке;
- пристрастие к виртуальному общению и к виртуальным знакомствам;
- игровая зависимость — навязчивое увлечение сетевыми играми;
- навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах, постоянные участия в интернет-аукционах;
- пристрастие к просмотру фильмов через Интернет;
- киберсексуальная зависимость — навязчивое посещение порно-сайтов.

Трудно не согласиться, что эти характеристики ясно коррелируют с признаками негативного мышления.

Как известно, в психологии существует два основных подхода к развитию личности: негативный и позитивный. Первый встречается значительно чаще, имеет характер непрекращающейся борьбы человека с собственными недостатками. В силу этого у человека постепенно уменьшаются такие качества, как сердечность, благодарность и естественность, усиливающиеся умения контролировать и рефлексировать приобретают не вполне положительную направленность. Второй подход основан на том, что человек, опираясь на свои сильные качества, совершенствует то или иное качество, ту или иную способность, которые для него в определенный момент наиболее актуальны. В результате человек заполняет свою жизнь позитивом.

Второй подход связан с позитивным мышлением (иногда оно интерпретируется как оптимистическое мышление). Это такой тип мышления, когда при возникновении проблем человек видит:

- преимущественно достоинства, но не недостатки;
- удачи, успехи и жизненные уроки, но не ошибки и невезение;
- цели и задачи, но не проблемы;
- возможности, но не препятствия;
- свои желания и ресурсы, но не нужды и потребности.

Важно помнить, что позитивное мышление соединяет в себе элементы и позитива, и конструктива [1].

Каким же образом влияет на формирование позитивного мышления интернет-зависимость человека?

Видимо, для этого следует проанализировать возможные факторы интернет-зависимости. Изучая соответствующую литературу, мы ознакомились с моделью ACE (Accessibility, Control, and Excitement) доктора Кимберли Янг, которую она разработала в 1999 г. для исследования проблем интернет-зависимости.

Согласно модели влечение к Интернету развивается благодаря трем главным факторам:

- доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений;
- персональный контроль и анонимность передаваемой информации;
- внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в режиме онлайн.

Главенствующим фактором интернет-зависимости, как показали исследования К.Янг, является анонимность личности в Сети. Именно она увязана с четырьмя главными расстройствами:

- 1) усиление различных отклонений от нормы, широкая возможность для проявления лжи, совершения криминальных действий (к примеру, скачивание картинок);
- 2) усиление желания сбежать из реального мира в комфортный мир виртуальности;
- 3) ослабление стабильности семейных отношений (киберизмены);
- 4) возможность создания альтернативных он-лайн персонажей, референтных для человека в конкретной эмоциональной ситуации.

Среди симптомов интернет-зависимости доктор Кимберли Янг выделяет:

- чрезмерное время, проводимое в сети;
- увеличивающееся беспокойство при нахождении в реальном мире;
- ложь или скрывание количества времени, проведенного в киберпространстве;
- вялое функционирование в реальном мире [2].

Частично исследование также доказывает, что злоупотребление Интернетом ведет к социальной изоляции, увеличивающейся депрессии, распаду семьи, неудачам в учебе, финансовому неблагополучию и к потере работы.

Но особого внимания требуют те результаты проводимых исследований, которые свидетельствуют о том, что:

- интернет-зависимость часто является либо следствием наркотической или алкогольной зависимости, либо, наоборот, такая зависимость следует за пристрастием к Интернету;
- прослеживается четкая связь между интернет-зависимостью и невротической симптоматикой (расстройство сна, потеря аппетита, депрессия, раздражительность, навязчивые мысли и страхи, снижение трудоспособности).

По мнению практикующих психологов, следует ввести в МКБ (Международную Классификацию Болезней) специальную рубрику для расстройств, наступивших вследствие неблагоприятного информационного воздействия, тогда интернет-зависимость будет признана психическим расстройством (а не просто вредной привычкой).

Изучая эту проблему, мы предположили, что при общих основаниях интернет-зависимость в каждой поколенческой субкультуре имеет свои особенности. Для проверки этой гипотезы мы провели интервью в двух фокус-группах: среди пожилых родителей (27 человек) и среди молодых родителей (32 человека).

Как выяснилось, первая группа не особо поощряет (68 % респондентов) времяпрепровождение своих детей и внуков за компьютером, поясняя это своими опасениями по поводу ухудшения их здоровья (особенно зрения), 33 % отслеживают время и начинают бить тревогу, если их дети или внуки проводят за компьютером более 3-х часов без перерыва, 61 % радуются, почти умиляются умениями малышей (3–4-летние внуки) обращаться с гаджетами, не вполне осознавая, что этим самым одобряют их интерес. 51 % респондентов не знают, как поступать в тех случаях, когда дети (особенно малыши) начинают капризничать или устраивать истерику в случае жестких запретов со стороны родителей.

Во второй группе подавляющее большинство родителей (91 % респондентов) признались, что практически не обращают внимания на то, сколько времени проводят их дети в Интернет-сети, не знают точно, из каких источников и какую информацию они получают.

Иными словами, если старшее поколение все же проявляет определенное беспокойство по поводу времяпрепровождения своих детей и внуков за компьютером, то среднее поколение не особо задумывается над потенциальными угрозами.

Общей для обеих групп является их неосведомленность (87 %) в вопросах интернет-зависимости. В целом интерес к этой проблеме возник у них во время интервью. Особое оживление во время интервью они проявили, когда им было предложено протестировать себя на интернет-зависимость. Для этого мы использовали краткий тест доктора Янг:

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих онлайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы онлайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы на работе, в учебе или в личной жизни из-за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

(респондент считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы).

По итогам тестирования выяснилось, что интернет-зависимых в числе опрошенных не оказалось (табл. 1, рис.). Но все участники фокус-групп единодушно признались в необходимости такого тестирования среди членов своей семьи.

Сравнительные показатели интернет-зависимости среди родителей

	Число положительных ответов													
	1		2		3		4		5		6		7	
	Число	Доля	Число	Доля	Число	Доля	Число	Доля	Число	Доля	Число	Доля	Число	Доля
1-я фокус-группа	3	11,1	2	7,4	1	3,7	0	0,0	0	0	0	0	0	0
2-я фокус-группа	8	25,0	7	21,9	6	18,8	4	12,5	0	0	0	0	0	0
Среднее значение	7	23,6	5,5	18,3	4	13,1	2	6,3	0	0	0	0	0	0

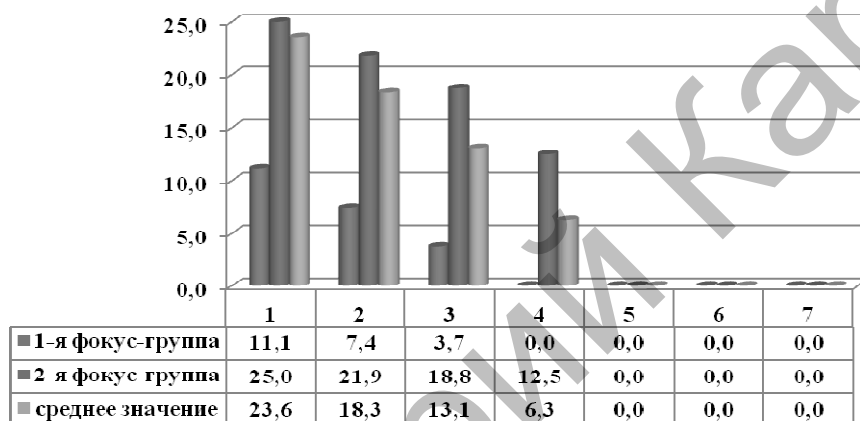


Рисунок. Показатели интернет-зависимости среди родителей

Приведенная гистограмма указывает на то, что среди опрошенных в обеих фокус-группах нет интернет-зависимых, так как число положительных ответов на вопросы теста не превышает 5. Но есть потенциальная опасность интернет-зависимости среди молодых родителей (представители среднего поколения), так как 12,5 % опрошенных из числа 2-й фокус-группы набирают 4 положительных ответа. Условно эту группу протестированных можно отнести к группе риска. Следует отметить, что после оглашения результатов теста все респонденты данной группы проявили беспокойство и твердое намерение пройти соответствующие тренинги позитивного мышления.

Также следует отметить, что пожилые родители (старшее поколение) менее всего подвержены риску интернет-зависимости.

Потенциальной опасности интернет-зависимости в большей степени подвержены те респонденты, которые выбирают положительный ответ на 8-й вопрос (табл. 2), именно на него утвердительно ответили подавляющее большинство респондентов обеих фокус-групп, молодые родители в этом числе занимают лидирующие позиции (66,3 %).

56,3 % респондентов 2-й фокус-группы дали положительный ответ на 5-й вопрос, что свидетельствует о необходимости контролировать время, которое они проводят в Сети, установить определенный режим работы с компьютером, особенно в свободное от работы время.

В целом респонденты 2-й фокус-группы, в отличие от 1-й, показывают довольно высокую степень предрасположенности к интернет-зависимости (табл. 2).

Распределение положительных ответов

№ вопроса	Вопросы	Распределение положительных ответов (в %)	
		1-я фокус-группа	2-я фокус-группа
I	Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих онлайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?	0,0	1,9
II	Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?	2,3	12,9
III	Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?	12,4	29,8
IV	Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?	3,8	13,6
V	Находитесь ли Вы онлайн больше, чем предполагали?	1,2	56,3
VI	Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?	0,0	7,8
VII	Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети?	1,6	39,1
VIII	Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?	17,9	66,3

В конце интервью родителям было предложено следующее сообщение: «Николас Карр, известный американский ученый-публицист, эксперт в области процессов управления и передачи информации совместно с созданной им группой исследователей-психологов пришел к неутешительным выводам — быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей» [3]. В результате обсуждения данного тезиса все участники фокус-групп выразили твердое намерение отслеживать своих детей и внуков на предмет потенциальной интернет-зависимости.

На основе проведенного нами исследования сделаны выводы. Мы полагаем: необходимо во всех учебных заведениях проводить среди родителей и самих обучающихся для начала просветительскую работу, это во-первых. Во-вторых, педагогам следует регулярно проводить мониторинг на предмет выявления степени интернет-зависимости школьников. И на основе анализа данных мониторинга осуществлять целенаправленную работу по ее предупреждению среди детей. Но при этом следует четко себе представлять, что Интернет несет огромную пользу. И не следует быть категоричным, говоря об опасности Сети для человека. Исходной позицией для педагогов и родителей должно явиться следующее правило: воспитывать культуру интернет-пользования.

Список литературы

- 1 Рунова Н.Б. Тренинг оптимистического мышления у подростков. — [ЭР]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/03/03/trening-optimisticheskogo-myshleniya-u-podrostkov>.
- 2 Кимберли С. Янг. Диагноз — интернет-зависимость. — [ЭР]. Режим доступа: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>.
- 3 Интернет-зависимость: понятия, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечения и профилактики. — [ЭР]. Режим доступа: <http://constructor.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>

Л.А.Шкутина, Э.М.Батырбаева

Позитивті ойлау аясында интернет тәуелділігінің кейбір мәселелері

Мақалада тұлғаның интернет тәуелділігі мен екі типті ойлау қабілеті арасында түзету мүмкіндігі ұсынылған. Зерттеулерді талдау барысында тұлғаның интернет тәуелділігі адамның өзіндік қасиеттерін дамытуда кері әсерін тигізеді деген пікір айтылды. Эксперимент топтарында өткізілген интервью кері әсер тигізуді болдырмауда алдын алу жұмыстарын жүргізу қажет екенін айқындады. Бұл бағытта халықпен, әсіресе ата-аналармен насихаттау алдын алу жұмыстың негізгі формасы деп есептелді. Интервью нәтижесі бойынша интернет тәуелділіктің алдын алу жұмыстарын жас ата-аналар арасында өткізу қажеттігі дәлелденді.

L.A.Shkutina, E.M.Batyrbaeva

Some questions of Internet dependence in the context of positive thinking

In the current study the authors made an attempt to establish correlation between Internet dependence and two types of thinking. Studying of specialized literature and the express research allow to approve obvious tendency of Internet dependence to negative approach in personal qualities development. The interview conducted in two focus groups testifies to need of scheduled maintenance for prevention of potentially negative consequences of Internet dependence. Thus, the authors consider the main form of prevention is educational promotion among the general population and, first of all, among the parents. Results of interview showed that it is necessary to increase motivation of prevention of Internet dependence at young parents.

References

- 1 Renova N.B. *Training optimistic thinking in adolescents*, [ER]. Access mode: <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/03/03/trening-optimisticheskogo-myshleniya-u-podrostkov>.
- 2 Kimberly S. Young. *The diagnosis of Internet addiction*, [ER]. Access mode: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>.
- 3 *Internet addiction: definition, types, symptoms, stages and causes of development, treatment and prevention*, [ER]. Access mode: <http://constructor.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>