

УДК 159.97

© Шершнёва Т.В., Дроздов И.И., 2017

**Т.В. ШЕРШНЁВА, И.И. ДРОЗДОВ**  
**ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ПРИ РАЗВИТИИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ**  
**ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ**

Кафедра «Психология»

Белорусский национальный технический университет (Минск, Беларусь)

Кафедра экологической медицины и радиобиологии

Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова

*Резюме.* В данной статье рассматривается проблема зависимости от виртуальной реальности. Были показаны и проанализированы основные факторы возникновения виртуальной аддикции. Также были проанализированы и раскрыты основные социально-психологические признаки, которые могут выступать в качестве факторов возникновения аддиктивного поведения.

*Ключевые слова:* зависимость; виртуальная реальность; факторы развития.

**T.V. SHERSHNIOVA, I.I. DROZDOV**  
**TRANSFORMATION OF PERSONALITY IN THE DEVELOPMENT OF DEPENDENCE**  
**FROM A VIRTUAL ENVIRONMENT**

Department «Psychology»

Belarusian National Technical University (Minsk, Belarus)

Department of Environmental Medicine and Radiobiology

International State Ecological Institute named after A.D. Sakharov of the Belarusian State University (Minsk, Belarus)

*Summary.* This article reviews the problem of dependence on virtual reality. The main factors of virtual addiction emergence were shown and analyzed. Also, the main socio-psychological signs that can be represent as factors of the occurrence of addictive behavior were analyzed and disclosed.

*Keywords:* dependence; virtual reality; development factors.

Бурное развитие компьютерных технологий и необычайно быстрое внедрение их в повседневную жизнь активизирует процессы биопсихической перестройки личности в связке

«человек-компьютер», проявляющиеся новой психопатологической симптоматикой. Именно связка «человек-компьютер» порождает явление, называемое компьютерной виртуальной реальностью. Зависимостью от компьютерной виртуальной реальности можно назвать чрезмерное, доминирующее в жизни увлечение компьютером или игровой приставкой, используемое для ухода от реальности и ведущее к деформации или качественным изменениям социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей. В современной аддиктологии зависимость от компьютера и компьютерных технологий выделена уже достаточно долгое время. Однако до недавнего времени она относилась к подвиду игровой зависимости или к подвиду зависимости отношений [2]. Однако на современном этапе технического развития мы уже не можем утверждать, что виртуальная реальность принадлежит больше к игровой среде, чем повседневной, поскольку дополненная или виртуальная реальность сегодня широко используется не только в играх, но и в процессе обучения, в научно-исследовательской деятельности, в медицине, для решения различных технических задач, проектирования и конструирования реальных объектов и т.п.

Исследование деятельности человека, опосредованной взаимодействием с компьютерами и другими элементами информационных технологий, представляет собой одну из самых актуальных задач для современной науки. Особое место в ряду мультимедийных средств занимают Интернет и компьютерные игры, изучению влияния которых на личность в отечественной психологии не уделено достаточного внимания. На территории постсоветского пространства, проблема интернетзависимости начала изучаться только в последнее десятилетие.

В психологической литературе аддиктивное (зависимое) поведение рассматривается как поведение, связанное с психологической или физической зависимостью от употребления какого-либо вещества или от специфической активности, с целью изменения психического состояния [1]. Среди его признаков первостепенное значение имеет формирование аддиктивной установки – совокупности когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей, вызывающих аддиктивное отношение к жизни. Внешне она выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции и усилении таких механизмов психологической защиты как: рационализация – интеллектуальное оправдание аддикции; парциальная перцепция – восприятие только той информации, которая выгодна, способствует снижению критичности к негативным последствиям аддиктивного поведения и аддиктивному окружению; отрицание – нежелание аддикта признавать свою зависимость. Аддиктивное поведение является защитным механизмом ухода от реальности, освобождающим личность на некоторое время от эмоциональной напряженности и тревоги.

Все больше пользователей ежедневно подключаются к «Всемирной паутине», посредством использования различных интернет-ресурсов решают множество задач, в том числе вопросы трудоустройства, поиска новой информации, установления новых социальных контактов, при этом данный вид общения часто не включает в себя эмоционально-чувственную и нравственную сферы; при виртуальных взаимодействиях, особенно без использования аудио- и видеоканалов связи, значительная часть информации не воспринимается, что приводит к затруднениям в формировании или утрате навыков межличностного взаимодействия. Невозможно не признать положительные моменты Интернета, но необходимо указать и на негативную сторону использования ресурсов глобальной сети: в связи с возрастающей компьютеризацией и интернетизацией мирового сообщества стала актуальной проблема патологического использования ресурсов Интернета человеком. Все больше людей предпочитают уходить с головой в виртуальный мир, не желая противостоять жизненным трудностям, выстраивать отношения с окружающим миром и обществом. Заикливаясь на каких-либо видах деятельности в Интернете, они получают субъективно приятные эмоции, которые помогают «убежать» им от реального мира или которые они могут испытать, находясь в Интернете. Данная проблема имеет широкий научный резонанс в работах зарубежных авторов. До последнего времени она имела особую актуальность для США и Китая, но по мере повышения уровня развития интернеттехнологий и их доступности для широкого круга пользователей и в Беларуси мы также столкнулись с проблемой интернетзависимости, которая может крайне деструктивно повлиять на все сферы жизни человека, нанося наибольший ущерб сфере межличностных отношений.

Термин «Интернет-аддикция» еще в 1996 году предложил доктор А. Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете [3, с. 83]. Интернет-зависимость можно определить как нехимическую зависимость от пользования Интернетом, характеризующуюся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого иным путем человек достичь, в силу различных причин, не может. В основе интернетзависимости – навязчивая потребность личности в использовании Интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. К. Янг приводит симптомы интернетзависимости: 1) навязчивое желание проверить e-mail; 2) постоянное ожидание следующего выхода в Интернет; 3) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет; 4) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет [5]. Появляется

ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой. К психологическим симптомам относятся: 1) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; 2) невозможность остановиться; 3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером; 4) пренебрежение семьей, друзьями; 5) ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; 6) ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности; 7) проблемы с работой, учебой. Среди физических симптомов выделяется: 1) «туннельный синдром»; 2) сухость в глазах; 3) головные боли; 4) боли в спине; 5) нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; 6) пренебрежение личной гигиеной; 7) расстройства сна, изменение режима сна.

По данным различных исследований, интернетзависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всем мире. К. Янг были выделены основные разновидности интернет-аддикции:

1. Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для «взрослых» или от киберпорнографии;
2. Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью;
3. Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть;
4. Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных;
5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном данная разновидность интернет-аддикции распространена среди детей и подростков [5].

Зависимость от Интернета приводит к изменению поведения: человек пытается искусственным путем изменить свое психическое состояние, и это дает ему ложное чувство безопасности. Данный тип зависимого поведения представляет собой серьезную опасность для здоровья как физического, так и психического, и самого аддикта, и тех, кто его окружает. Интернет-зависимое поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что сопровождается сильными эмоциями. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять зависимости. Причина зависимого поведения чаще всего состоит в том, что оно является путем наименьшего сопротивления. Складывается

субъективное впечатление, что таким образом можно уйти от своих проблем, не думать о тревогах, избежать трудных ситуаций.

Разрушительный характер зависимости заключается в следующем: способ аддиктивного поведения из средства постепенно превращается в цель. Периодически отвлечься от жизненных трудностей необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится образом жизни, в процессе которого человек попадает в ловушку постоянного ухода от реальности, со временем начиная терять свое «Я-реальное» и обретать свое «Я-виртуальное». Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она отнимает время, силы, энергию, эмоции, деньги, в конце концов. Человек теряет способность поддерживать равновесие в жизни, включаться в различные формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, отдыхать, развиваться как личность, проявлять симпатии, оказывать эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям. В результате у аддикта возникают трудности в общении и взаимодействии с другими людьми. Вместе с дисфункциональными процессами в общении нарушаются, искажаются и теряют ценность такие значимые механизмы межличностной перцепции, как идентификация, эмпатия и рефлексия. Следовательно, утрачивается способность ставить себя на место партнера, сопереживать, представлять, каким воспринимают тебя окружающие. Наибольшая предрасположенность к возникновению интернет-зависимости наблюдается у людей, имеющих трудности в межличностном общении. В Интернете за счет анонимности, доступности и ощущения безопасности человек может формировать доверительные отношения с малознакомыми людьми, не опасаясь негативных последствий, ведь в случае неудачи всегда есть возможность просто отключиться от Интернета или уйти на другой ресурс. В виртуальной реальности не имеют значения такие характеристики социального статуса, как внешний вид, возраст, пол, род деятельности и др. Интернет позволяет формировать новую идентичность, создавать новый образ и осуществлять нереализованные потребности личности. Перед человеком открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который «отключает» его от реальности, «переключая» на себя, что ведет к ограничению социальных контактов, ухудшению психологического состояния, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости, апатии, потере социального статуса, разрушению собственного «Я» и, как следствие, приводит к деструкциям личности в целом.

На сегодняшний день около 40% аудитории Интернета составляет молодежь, при этом отмечается, что количество молодежи среди интернет-пользователей растет быстрее, чем количество представителей других возрастных групп. По мнению некоторых

исследователей, молодежь имеет специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями молодых людей, так и тем, что их социально-экономическое и общественно-политическое положение, духовный мир находятся в состоянии становления, формирования. В связи с этим именно данная категория предрасположена к возникновению различных видов зависимости, в том числе интернет-зависимости. Как правило, такую предрасположенность имеют молодые люди, у которых наблюдаются интровертированные черты характера: сосредоточенность на собственном внутреннем мире, трудности в установлении социальных контактов с окружающими, ориентация на собственный внутренний мир – чувства, мысли, переживания и т. д.

Основной предпосылкой развития интернет-зависимости у молодежи, как утверждает часть ученых, является неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью, что проявляется в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяется кризисом интимности с формированием психологической изоляции [4]. Интернет-среда привлекательна для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности. Для большей части молодых людей, Интернет является неотъемлемой частью жизни. Это обусловлено рядом некоторых причин, среди которых основными являются: 1) использование Интернета в целях учебной деятельности; 2) доступность и разнообразие ресурсов Интернета; 3) познавательная мотивация студентов; 4) потребность в общении, развлечении; 5) наличие определенных психологических проблем.

Развитие любого вида аддикций ведет к искажению нормального развития личности и к постепенному формированию аддиктивной личности, в функционировании которой заложено саморазрушение. Причем, чем моложе аддикт, тем быстрее происходят с ним эти изменения, так как незрелая личность быстрее подвергается воздействию аддиктивного агента по сравнению с личностью с уже сформированным «Я». Кроме того, для молодежи (17-25 лет) в целом характерны следующие психолого-педагогические особенности: проблема выбора жизненных ценностей; присвоение социально значимых свойств личности; развитие способности к сопереживанию, к активному нравственному отношению к людям, к самому себе и к природе; развитие саморефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями; проблема смысла жизни; появление жизненных планов; поиск профессии; освобождение от непосредственной зависимости тесного круга значимых лиц.

Интернет-зависимость обладает некоторыми характеристиками уже известных и изученных аддикций:

- пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения;
- разрушение отношений аддикта со значимыми людьми;
- раздражение или разочарование значимых для аддикта людей;
- скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение;
- чувство вины или беспокойства относительно этого поведения;
- безуспешные попытки бороться с аддиктивным поведением.

Некоторый интерес представляет описание поведенческих характеристик, предложенное А.Е. Войскунским [1]. Можно согласиться со следующими из них:

- готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;
- 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;
- готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете.

Однако, несмотря на внешнюю схожесть интернет-зависимости с другими видами аддикций, ее возникновение не подчиняется закономерностям формирования других зависимостей: если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для интернет-зависимости этот срок резко сокращается. Так, в ходе опросов, проводимых К. Янг, было выявлено, что 25% интернет-зависимых личностей приобрели данный вид зависимости в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% – в течение второго полугодия, а 17% – через год [5].

Изучение данной проблемы в литературе отечественных и зарубежных авторов дает основание полагать, что в зависимости от мотивации, целей и условий деятельности Интернет может быть использован для ухода в некий виртуальный мир, в котором трудности и проблемы реального мира отсутствуют. И это может привести к формированию виртуальной личности. Согласно многим исследованиям формирование виртуальной личности выступает как компенсация недостатков реальной социализации. Такая виртуальная личность может существовать как «для себя», осуществляя идеал «Я» или, наоборот, реализуя деструктивные тенденции пользователя, так и «для других», с целью произвести определенное впечатление на окружающих.

Таким образом, можно выделить основные особенности человека, зависимого от виртуальной реальности. Для него будет характерна низкая социально-психологическая адаптация, низкий уровень принятия себя и других людей, низкий показатель эмоциональной

комфортности, пониженная лабильность, но повышенная ригидность, с инертностью личностных установок. Также будет отмечена низкая сенситивность, отсутствие интереса к мнению групп окружающих людей, это будет дополнено эгоцентризмом с манерой агрессивной манерой самовыражения в разрез интересам окружающих. Это дополнено высокой тревожностью, страхом неприятия в обществе. Как следствие – эскапизм, нежелание решать актуальные проблемы, уход в сферу виртуальной реальности как компенсаторный механизм коммуникативной недостаточности.

Зависимость от виртуальной реальности рискует стать довольно серьезным психологическим заболеванием в нынешнее время в силу множественной детерминации ее развития. В некоторых странах Европы, людей с установленным в результате диагностики диагнозом зависимости от виртуальной реальности – *Internet addiction disorder*, не допускают к работе, а также назначают специализированный курс лечения. Вопрос зависимости от компьютерных технологий и виртуальной реальности стоит сейчас чрезвычайно остро, так как большинство людей, попавших под ее влияние – это подростки и молодые люди.

Принимая во внимание прогнозы темпов роста распространенности Интернета по всему миру, рост удельного веса молодежи среди пользователей Интернета, формирование зависимости от виртуальной среды у многих пользователей в первые полгода после начала работы в Интернете, можно заключить, что изучение влияния интернет-зависимости на личностные характеристики современной молодежи является актуальной проблемой психологии. Изучение данной проблемы позволит разработать профилактическую и психокоррекционную программу, а также тактику медикаментозного лечения для предупреждения физиологических изменений и изменений личности интернет-зависимых пользователей.

#### Список использованной литературы

1. Войскуновский, А.Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1. М.: Смысл, 2002. С. 82-101
2. Змановская, Е.В. Девиантология: учеб. пособие. М.: Изд-во «Академия», 2003. 288 с.
3. Кастельс, М. Информационная эпоха. Экономика, общество и культура. Пер. с англ. М.: Изд-во ГУ-ВШЭ, 2000. 485 с.
4. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 896 с.
5. Янг, К. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24-29