

в условиях совместной деятельности. Специфика этой взаимосвязи ПСПЭ и ЛПК ГС вытекает из особенностей самой деятельности и из личных особенностей субъектов, формирующихся, развивающихся и самоопределяющихся вследствие сознательно и целенаправленно осуществляемой коммуникативной деятельности.

Таким образом, опираясь на концептуальные положения А. А. Бодалева о психологии общения и определение им проблем восприятия и понимания человека человеком в рамках психологии общения, мы попытались сформулировать содержание ПСПЭ, ЛПК и выявить взаимосвязи между ними. ЛПК здесь представлены как совокупность коммуникативных способностей (гностических, проектировочных, конструктивных, организаторских, собственно коммуникативных) человека, а также сформированность у него умений реализовывать эти способности в различных изменяющихся ситуациях совместной хозяйственной деятельности.

Результаты проведенного анализа позволили схематично представить теоретическую модель взаимосвязи ПСПЭ и ЛПК госслужащих (рисунок).

Взаимосвязь ПСПЭ и ЛПК — важная составляющая психических образований ГС, обеспечивающая целостность и взаимодетерминацию характеристик его субъективной модели и реальных качеств ГС как субъекта деятельности и общения.

ПСПЭ — признаки модельного (образцового), принимаемого госслужащим образа себя, другого, которые создаются на основе восприятия, понимания и оценивания в процессе их профессиональной деятельности и общения. Эталоны — субъективно оцениваемая модель собственного *Я*, образа других.

ЛПК — совокупность взаимосвязанных характеристик ГС, определяющих его готовность и способность профессионально общаться и выполнять деятельность в соответствии с должностным статусом.

Таким образом, анализ психолого-акмеологических особенностей государственных служащих позволяет получить структурное представление о профессиональных социально-перцептивных эталонах, личностно-профессиональных качествах и взаимосвязях между ними. Это помогает определять уровень общих способностей к управленческой деятельности; характеристики ценностных ориентаций и мотивации достижений; уровень потребности в саморазвитии; уровень интеллектуальных качеств и умений; уровень профессиональной компетентности; уровень развития профессиональных умений и навыков; уровень развития конкретных личностно-деловых качеств человека. Оценка ЛПК должна осуществляться с учетом динамики труда с помощью выбранных показателей за определенный период времени. В данном случае — в сфере государственной службы.

Человек в информационном поле и информационные поля

Асмолов А. Г., Цветкова Н. А., Цветков А. В.

Психологическая модель Интернет-зависимости личности

1. Проблема

Активное развитие новых технологий массовой коммуникации в последние несколько лет породило возникновение новых типов психических расстройств, связанных с интенсивным рекламным воздействием в прессе и в телевизионных передачах, с нарастающим использованием электронной

почты, Интернета, сотовой связи и других технологий связи в общении людей. Одним из наиболее дискутируемых в психологии и психиатрии последствий нарастающей информатизации общества является Интернет-зависимое расстройство (Интернет-зависимость).

В данной работе мы ставим задачу обосновать необходимость междисциплинарного подхода к проблеме и с этой целью проводим сравнительный анализ существующей литературы по данному вопросу.

Следует отметить, что, ввиду «догоняющего развития» в России передовых телекоммуникационных технологий, проблема развития целого пласта ранее не существовавших расстройств психического здоровья до настоящего времени в русскоязычной литературе практически не рассматривалась. Исключения составляют единичные переводные статьи, в том числе написанные специально для издаваемых в России сборников, а также параграфы, посвященные развитию такого рода зависимостей в работах по социальной психологии (см.: [1. С. 266—275; 4. С. 100—132; 12]). Однако общее число таких публикаций остается крайне малым. В то же время, за последние несколько лет в крупных российских городах произошло скачкообразное развитие Интернета, интерактивного телевидения, сотовая связь стала доступна практически повсеместно, а традиционное телевидение успешно развивается уже несколько десятилетий.

Возрастающая информационная нагрузка, как считают многие авторы (см.: [2; 24]) приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям в психологической структуре коммуникации, что отражается и в возрастающем потоке публикаций в СМИ, посвященных проблеме расстройств, связанных с массовыми коммуникациями, а также в возникновении целого пласта фольклора, шуток и анекдотов, связанных с формированием у определенного круга пользователей зависимости к сети Интернет. Интересно, что Интернет также является и средой, в которой распространяются подобные шутки. Если рассматривать юмор и комическое как своеобразную форму рефлексии личностных и социальных изменений (см.: [13]), приходится признать, что, по всей видимости, среди российских пользователей Интернета, число которых приближается по разным оценкам к 5—9 миллионам человек, проблема формирования подобных расстройств невротического круга тоже распространена. В данной работе мы попытаемся поставить саму проблему Интернет-зависимости, однако считаем, что проблема символического отреагирования (в частности, юмористического) этого явления нуждается в дополнительном исследовании.

Несмотря на то, что число пользователей, входящих в «ядерную» группу, т. е. использующих¹ Интернет практически повседневно, не превышает в России 1,5 млн человек (в Москве — 400 тыс. человек), что составляет около 1 % населения, наблюдаемый резкий прирост пользователей (примерно в три раза за последние 3 года) и отсутствие данных о патогенном потенциале данного вида опосредованной знаковыми системами и техническими средствами массовой коммуникации обуславливают актуальность изучения Интернет-зависимости.

2. Критерии нормы и патологии в использовании Интернет-коммуникации

Несмотря на то, что исследования патологического использования Интернета и расстройств, связанных со злоупотреблением современными средствами коммуникации, продолжают уже в течение ряда лет, до сих пор исследователи не дали четкого ответа на вопрос, как им видится нормальное использование Интернета как информационного и развлекательного ресурса. От ответа на этот вопрос зависят и критерии диагностики Интернет-зависимости, и возможные подходы к терапии сформировавшихся зависимостей.

Основными критериями диагностики на данный момент являются вегетативные проявления дискомфорта и нарушения жизнедеятельности (нару-

¹ Термин, широко используемый в психиатрии [10].

шение аппетита, сна, мышечного тонуса, неспособность «уследить за временем») в сочетании со временем, затраченным на пребывание в сети. Состояние психики в целом, выраженность невротизации личности, снижения познавательных форм деятельности пока не учитываются.

Было проведено несколько исследований, результаты которых кардинально различаются:

1. В. Бреннер (см.: [16]) исследовал выборку пользователей с применением он-лайн опросника (выборка — 400 человек)
2. К. Шерер (см.: [23]) и Дж. Мораган-Мартин (см.: [22]) использовали в своих исследованиях выборку учащихся своих университетов (первая выборка — 531 человек, вторая — 283).

Результаты исследований представлены в таблице.

Критерии диагностики Интернет-зависимости

Исследователь	Среднее время, проводимое участниками в Интернете (часов/неделю)	Признаки соматического неблагополучия, нарушения уровня $f(x)$	Вывод об Интернет-зависимости
В. Бреннер	19 ч	макс. количество симптомов — 10; до 5 симптомов — у 80 % пользователей	Интернет — жесткая информационная среда, поэтому некоторое количество симптомов — неизбежное зло, зависимость как таковая отрицается
К. Шерер	8 ч; зависимыми участниками — 11 ч	Наблюдаются у 9 % пользователей; 3 и более симптомов — у 13 % активных пользователей	Такого количества симптомов достаточно для диагностики зависимости (в сочетании с самоотчетом)
Дж. Мораган-Мартин с соавт.	8,5 ч — зависимыми участниками; 3,2 ч — ограниченно зависимыми; 2,4 ч — участниками с отсутствием симптомов	5 и более симптомов — у однозначно зависимых пользователей; 3—5 симптомов — у ограниченно зависимых	Видимо, ежедневное массированное использование Интернета неизбежно ведет к зависимости

Как видно из таблицы, двое из исследователей указывают на наличие явления Интернет-зависимости и ими обнаружена связь Интернет-зависимости и времени, проводимого в сети.

Столь кардинальные различия в данных и выводах могут объясняться несколькими причинами. Во-первых, выборка Бреннера набиралась он-лайн, участие в исследовании было абсолютно добровольным и основанным на интересе к данной проблеме. Как указывал А. Н. Леонтьев (см.: [6]), использование активных участников какого-либо процесса в качестве испытуемых недопустимо, поскольку данные будут заведомо отличаться от нормативной выборки. Кроме того, можно предположить, что большинство участников данного исследования именно *проводили время в сети*, а не были заняты работой или целенаправленным поиском информации. Поэтому можно предположить, что «средний участник» данного исследования примерно соответствовал «тяжело зависимому» участнику третьего исследования по уровню психических и психофизиологических нарушений, вызванных непрекращающимся и, что важно отметить, исподволь подкрадывающимся к ним информационным стрессом.

С другой стороны, оценка участников как зависимых на основании всего трех соматических симптомов (во всех исследованиях оцениваемые симптомы соответствуют симптомам химических зависимостей) кажется поспешной. Существенным является и то, что участниками последних двух исследований выступали студенты, часто обращающиеся к ресурсам сети с целью поиска информации, профессиональной коммуникации и т. д.

По мнению Л. Холмса [20], это указывает на разный патологический потенциал различных видов деятельности в Интернете. Так, в исследовании

Дж. Мораган-Мартин было установлено также значимое различие между студентами с разной степенью выраженности Интернет-зависимости по Калифорнийской шкале одиночества (UCLA Loneliness Scale), а также выраженное преобладание в деятельности зависимых участников онлайн-игр и технологически сложных сервисов (виртуальная реальность, видеоконференцсвязь, анимация). Участники, активно использующие чаты не отличались от прочих групп студентов. Поэтому, по мнению Л. Холмса, из-за отрывочности этих данных, приходится по-прежнему разграничивать «нормальное» и «патологическое» использование Интернета по традиционному для всех зависимостей критерию тотального влияния на жизнь и деятельность больного. Данный критерий, однако, обладает невысокой диагностической ценностью, поскольку для различных типов пользователей (студент, системный администратор или работник онлайн-компании, «серфер», бесцельно бродящий по сайтам, клиент онлайн-игровых сервисов) влияние на жизнь и деятельность выражено не только количественно, по проведенному в сети времени, но и качественно, по целям и задачам, решаемым с помощью Интернета.

3. Интернет-зависимость и систематика психических расстройств

В психиатрии принято разделять зависимость к психоактивному веществу и «патологическое влечение» к некоторой деятельности (например, азартной игре) главным образом по принципу обнаружения какого-либо органического субстрата (см.: [10]). В случае химических зависимостей дело обстоит достаточно просто: в ЦНС были обнаружены специфические рецепторы к подавляющему большинству распространенных психоактивных веществ, что позволяет говорить об органической природе данной патологии. Однако от внимания составителей классификаций по тем или иным причинам ускользает тот факт, что психологическая зависимость к препарату практически всегда формируется намного раньше, нежели зависимость органическая. Ярким примером такого рода является кокаиновая зависимость, приводящая к встраиванию наркотика в метаболизм на сравнительно позднем этапе развития психического расстройства, начинающаяся с психологической зависимости. Нам представляется, что концепция Д. В. Колесова о потребностном цикле с гедоническим ядром адекватно объясняет принципиальное сходство различных типов зависимостей, независимо от их предметного содержания. Кроме того, в нейрофизиологии давно известен факт наличия как прямой (от мозга к психике), так и обратной (от социума и психики к мозгу связи), что позволяет предположить сходство нейрофизиологических механизмов получения удовольствия от предмета пагубного пристрастия. Нарастающее понимание этого факта наблюдается и в зарубежной литературе, где позднейшие определения «процессуальных (деятельностных) зависимостей» [18] по их признакам все более сближаются с традиционно рассматриваемыми в этом ключе химическими зависимостями.

Среди исследователей Интернет-коммуникации существуют различные мнения о реальности/надуманности проблемы Интернет-зависимости, более того, в рассматриваемой области исследования не существует даже установившейся терминологии, что приводит к широким дискуссиям и различным позициям по этой проблеме.

В англоязычной литературе слова «addiction», «dependance» используются для обозначения зависимостей к химическим веществам, любого рода физиологических зависимостей. В то же время, принят термин «pathological use» (патологическое использование, склонность) для обозначения поведенческих расстройств, таких как патологическая склонность к азартным играм. В случае Интернет-зависимости, с одной стороны, сложилось использование термина «addiction» (аддикция, зависимость), с другой — патологическое использование кажется многим авторам (см.: [17; 21]) более правиль-

ным с точки зрения международных классификаций (DSM-4, МКБ-10). Также распространено использование двух терминов как синонимичных.

Нам кажется наиболее правильной точка зрения, отраженная в классификации DSM-4 [5], различающей «патологическое использование» и одну из возможных стадий развития зависимости. Так же надо различать Интернет-зависимость и патологическое использование Интернета не только по формальным признакам – различию понятий зависимости и патологического использования в международных классификациях психических расстройств, но и по их содержанию в исследованиях конкретного расстройства. Если Интернет-зависимость можно считать уже определенной нозологической группой, то патологическое использование – скорее симптом, не только характеризующий данное расстройство, но и входящий в картину других расстройств, например социопатического расстройства личности (DSM-4) в качестве своеобразного компенсаторного образования, одного из способов сравнительно безопасного и социально-приемлемого отреагирования агрессии и нонконформных установок. Но и это уже инструмент выхода из конфликтной ситуации, имеющей место в реальной жизни, впоследствии возможно преобразование катарсических инструментов в источник зависимости. Кроме того, «патологическое использование» Интернета может рассматриваться в качестве промежуточной стадии между нормой и сформировавшейся зависимостью, если рассматривать чрезмерное использование Интернетом как симптом развивающейся патологии коммуникации. О нарушении коммуникации в таком случае можно судить по нарастающему времени, проводимому в Интернете и участию в различных форумах, чатах, бесконечный серф по сайтам, не связанный с профессиональной и трудовой деятельностью пользователя.

М. Гриффитс (см.: [18]) в своем исследовании Интернет-зависимости и расстройств, связанных со «злоупотреблением» компьютерной техникой, пользовался для определения зависимых традиционными категориями международных классификаций МКБ-10, DSM-4 (см.: [5. С. 82–84; 10. С. 44–47]):

1. Определенный род деятельности или химическое вещество становятся наиболее значимыми в жизни пациента.
2. Изменения настроения, немотивированные событиями жизни.
3. Привыкание: по мере развития зависимости требуются все большие количества вещества или происходит увеличение времени, затрачиваемого на деятельность, для достижения привычного эффекта.
4. Синдром отмены: внезапное прекращение употребления вещества или участия в деятельности приводит к развитию у пациента специфического набора психологических и вегетативных реакций.
5. Нарастание конфликта в отношениях с окружающими, связанного с употреблением вещества (участием в деятельности), повышение внутренней конфликтности, связанной с осознанием негативных социальных и медицинских последствий употребления вещества/участия в деятельности.
6. Формирование устойчивых поведенческих установок, связанных с патологическим употреблением вещества/ патологическим участием в некоторой деятельности. Эти установки весьма устойчивы как к фармакологическим, так и к психотерапевтическим видам помощи, и легко активизируются даже после длительного перерыва, связанного с сознательным контролем либо с насильственным ограничением приема препарата/ участия в деятельности, вызывающей зависимость (например, в азартных играх).

Однако предложенный М. Гриффитсом подход к диагностике Интернет-зависимости не является общепризнанным. Некоторые исследователи склонны переносить на Интернет-зависимость критерии компульсивного поведения, примером которого является патологическая склонность к азартным играм, отвергая всякие возможные параллели с химическими зависимостями.

Эта позиция подвергается резкой критике многими авторами (см.: [19; 21]) по ряду причин. Во-первых, различные виды деятельности в Интернете различаются по своему потенциалу вызывать зависимость, т. е. использование Интернета является многоплановой, неоднородной деятельностью, в отличие от азартных игр. Во-вторых, во многих зарубежных исследованиях в качестве краеугольного камня ставится следующий вопрос: является ли сама Сеть фактором, провоцирующим зависимость, или люди, склонные к зависимостям, находят для себя новый объект. Этот вопрос (см.: [17; 24]) выводит обсуждение проблемы Интернет-зависимости на принципиально новый уровень — анализа всей картины деятельности человека, рассмотрения конкретного расстройства в рамках мотивационно-ценностной структуры личности, ее смысловых образований.

4. Интегративная модель Интернет-зависимости

Анализ литературы дает нам возможность подойти к построению и обоснованию новой, *интегративной модели* Интернет-зависимости.

В построении этой модели мы исходим из концепции информационного стресса, предложенной В. А. Бодровым (см.: [2]), а также из коммуникативных расстройств, рассматриваемых многими авторами (см.: [7; 8; 24]), а также пытаемся обосновать *нейропсихологический подход* к проблеме формирования Интернет-зависимости.

Для обоснования взглядов на Интернет, как среду, *провоцирующую* зависимость мы хотели бы предложить краткую и общую классификацию средств коммуникации по ряду значимых характеристик.

Классификация средств массовой коммуникации

Способы передачи сообщения	Личностно-смысловая сфера личности		Выразительные средства в общении		Познавательная сфера	
	Личностная близость (конфиденциальность контакта)	Смысловая насыщенность коммуникации	Насыщенность невербальными средствами (общая)	Эмоционально-интонационная насыщенность	Информационная нагрузка на процессы восприятия	Информативность
Диалог	Наивысшая	В ср. высокая	Высокая	Очень высокая	Средняя	Высокая
Письменная речь (рукописная и печать)	Высокая и выше средней	Рук. — высокая ¹ Печать — средняя и высокая	О-п ² в письме — верб. средства вызывающие неверб. о-п. (средняя)	Средняя и выше средней	Низкая	Высокая
Радиопередача речевых сигналов	Чуть выше средней	Средняя	Средняя	Средняя и несколько выше	Средняя	Средняя
Телефонная	Средняя	Средняя и низкая	Средняя	Выше средней	Средняя	Низкая
Звуковое кино	Средняя	Высокая	Высокая	Высокая	Высокая	Низкая
Телепередача	Средняя	Средняя и высокая	Высокая	Высокая	Высокая	Средняя
Электронная почта	Ниже средней	Низкая	Только эмодзи (смайлы)	Плоские, однообр., реактивные эм. — низкая	Выше средней	Средняя
Интернет (чаты, форумы)	Очень низкая	Очень низкая	Смайлы	Эм. — высокая Интонация — отсутствует	Очень высокая	Зависит от ресурса — в чатах — очень низкая, специализированные сайты (в провокации зависимости зависимости не замечены) — высокая

Примечания. 1. За счет графических образов-представлений в письме.

2. Образ-представление, вербальный — вербальный, невербальный — невербальный.

В данной таблице характеристики личностно-смысловой сферы следует квантифицировать по «глубине» вовлечения личности в процесс коммуникации: высший уровень — смысловые образования, средний — мотивы, эмоции, волевая регуляция, низший уровень — самоощущение (в данном контексте — переживание простейших реактивных эмоциональных состояний).

Разделение таблицы на блоки отражает представление о комплексном психологическом изучении Интернет-коммуникации через изучение личности, ее познавательной активности и общения. В данную обобщенную схему не вошли внимание как отражение *произвольности, селективности* познавательных процессов, мышление (наглядно-образное и вербально-логическое), память, поскольку их изменения в ходе опосредованной коммуникации изучены пока недостаточно (в дальнейшем эти процессы будут включены в классификацию).

По Л. С. Цветковой (см.: [14]), наглядно-образное мышление вовлекает в основном активность теменных и височных долей мозга, а также третичной зоны ТРО. Затылочные доли, непосредственно участвующие в процессе обработки зрительной информации, в *наглядно-образном мышлении*, тем не менее, играют вторичную роль, поскольку основой наглядно-образного мышления являются процессы опознания предметных образов, их вербализации и анализ пространственной конфигурации различных частей стимула, а также нескольких стимулов, предъявляемых одновременно. Именно так организована информация на наиболее распространенных в настоящий момент Интернет-сайтах — все реже встречаются страницы, заполненные практически исключительно текстом, чаще короткие текстовые фрагменты, насыщенные гиперссылками, перемежаются большим количеством сложных полноцветных иллюстраций, в том числе анимационных роликов (примером такого рода роликов является ставшая всероссийски известной «Масяня»). Помимо перегрузки блока приема и переработки информации (по А. Р. Лурии) такая структура подачи материала, наблюдаемая в настоящий момент даже при оформлении электронных версий научных статей (с чем мы столкнулись в ходе подготовки данной работы), ведет к еще большей деформации смысловой структуры деятельности: текст из самостоятельного элемента, несущего как содержание, так и смысл, превращается в «обрамление» иллюстративного материала, оттягивающего на себя «центр тяжести» смыслового компонента. Однако иллюстраций недостаточно для понимания и усвоения содержания вербальной информации. Связь между информацией и ее иллюстрацией устанавливается не на основе простой ассоциации, а в ходе *предметной деятельности*, ведущей к *пониманию* информации (смысла, значения и содержания). В Интернете эта деятельность не возникает: ориентация на постоянное общение ведет к редукции психологического содержания ВПФ, прекращает интеллектуальную деятельность и снижает коммуникативную ценность материала. Основным принципом конструирования иллюстраций является насыщение комическим, игровым или гиперболизированным социальным содержанием для стимулирования интереса пользователя в качестве психологического противовеса содержанию текста. На практике это приводит к смысловому кризису и аутизации.

Аутизм в настоящий момент рассматривается как первичное нарушение общения, эмоционального контакта с окружающими (см.: [7]), приводящее к нарушению усвоения, интериоризации социокультурного опыта как основы мышления. Однако, во-первых, это не отменяет характеристики аутистического мышления, данной Э. Блейлером, а во-вторых, исходя из теории кольцевой структуры действия Н. А. Бернштейна, а также из данных о распаде речи при афферентной моторной афазии как о нарушении коррекции двигательной программы из-за нарушения работы кинестетического анализатора (см.: [15]), можно предположить, что нарушение коммуникации даже во взрослом состоянии (а особенно у подростков со слабо структурированными личностными смыслами) приведет ко вторичному нарушению познавательных процессов по аутистическому типу.

С учетом предложенной классификации, ответ на вопрос: является ли Интернет средой, вызывающей зависимость, или же люди, склонные к зависимостям, заходят в Интернет, нам кажется положительным в обеих частях. На субъекта воздействуют многие факторы, как то: социальная нагрузка — попадание в необычную, и в чем-то маргинальную социальную группу, коммуникативная нагрузка — необходимость взаимодействовать с огромным количеством корреспондентов, большинство из которых анонимны, многие — склонны к употреблению ненормативной лексики и прямым оскорблениям, следующая из этого необходимость постоянного отбора референтной группы — кому отвечать, кому нет.

Дж. Б. Уолтер (см.: [24]) так классифицирует причины аддиктивности Интернета:

1. Взаимодействие с незнакомцами вызывает социальный стресс.
2. Неясность самопрезентации и самоидентификации, полное отсутствие представления о партнере.
3. Ложь партнеров.
4. Неясность в сексуальных ролях (партнеры могут искажать брачный статус, сексуальные предпочтения, даже пол).
5. Флейминг (тенденция к использованию ненормативной и оскорбительной лексики).

Утверждение некоторых авторов, что Интернет не провоцирует зависимость сам по себе, но является для склонных к зависимостям людей, в том числе страдающих тревожно-депрессивными расстройствами (см.: [19]), фактором риска, таким же как алкоголь и психоактивные вещества, как нам кажется, не совсем соответствует действительности. Например, Дж. Грохол сравнивает Интернет с книгой или телефоном, неспособными сами по себе вызвать зависимость, однако классификация средств массовой коммуникации по таким параметрам как личностная насыщенность и информационная нагрузка на пользователя, показывают, что, возможно, количественное изменение этих показателей, имевшее место прежде, перешло при возникновении современных форм коммуникации, таких как Интернет и интерактивное телевидение, в новое качество. Можно предположить, что *информационная нагрузка* (см.: [2]) *провоцирует специфические нейрофизиологические изменения* и т. д.

Трудно согласиться с Дж. Б. Уолтером в вопросе возникновения социального стресса: сперва возникает ориентировка или рефлекс «что такое» по И. П. Павлову, а реакция (положительная, негативная или нейтральная) является следствием исследовательской деятельности. Поэтому «социальный стресс» может возникать не при всяком общении с незнакомыми, но при отсутствии либо недостатке доступной информации о партнере.

Кроме того, к списку Уолтера нам хотелось бы добавить несколько положений, основанных на российских психологических традициях, в рамках которых мы рассматриваем Интернет-аддикцию как следствие базовых характеристик Интернет-коммуникации.

1. «Полифония диалога» (*М. М. Бахтин*) уступает место «множественному монологу» или «доминанте на себе» (*А. А. Ухтомский*) — для участников ответы и высказывания других имеют существенно меньшую смысловую нагрузку, нежели собственные высказывания. Частично это связано с анонимностью и малой личностной вовлеченностью в коммуникацию. В частности, это происходит по причине практического отсутствия невербальных средств коммуникации, о важнейшей роли которых в психике человека, в его коммуникативных действиях писали многие отечественные и зарубежные авторы. Невербальные средства выражения редуцированы до разнообразных «смайлов» или эмодиконов (эмоциональных знаков).
2. Нарушение хронотопа, его временной перспективы: чем более «он-лайн» является процесс, тем больше субъект ориентируется на текущий процесс, а не на **содержание и смыслы**. Из-за этого смысловая составляющая

шая коммуникации также подвергается редукции, уступая место примитивно-эмоциональным переживаниям. Поэтому выстраивание четкого представления о настоящем и прогнозирование вероятного будущего субъектом Интернет-коммуникации крайне затруднено, а имеющиеся представления об индивидуальном прошлом практически не актуализируются в ходе общения в сети. Таким образом, субъект оказывается оторван от «линии своей жизни», ее прошлой и будущей составляющих (К. Левин), что ведет к невротизации, дальнейшему отчуждению от социума и нарушению коммуникации, поскольку временная перспектива является одной из основ нормального общения, приведения в соответствие собственных аффективных комплексов, представлений и установок (Э. Блейлер) с социальнозаданными, интроекцией социальной жизни на внутреннюю жизнь субъекта.

3. Как мы предполагаем, насыщенность личностным смыслом радикально падает при возрастающем расходе когнитивных ресурсов.

Таким образом, классический «треугольник сознания» (чувственная ткань–значение–смысл) А. Н. Леонтьева (см.: [6]) оказывается нарушен. Ввиду диспропорционального соотношения личностного смысла деятельности, ее чувственной ткани и значения получаемой субъектом информации происходит переориентация субъекта с внешних, социально-ориентированных смыслов на внутренние, аутистические по сути содержания (Э. Блейлер).

Характерной чертой происходящего процесса является его генерализация с коммуникации, опосредствованной техническими средствами коммуникации (в том числе Интернет-коммуникации), на другие формы общения и взаимодействия.

Причинами такой генерализации являются:

1. Нарастание общего когнитивного дефицита — общее истощение нервной системы, выражающееся и в изменениях нейродинамики. При этом страдают в первую очередь процессы, не относящиеся к доминантным, т. е. снижение энергетического снабжения ведущей деятельности (во взрослом возрасте, при условии относительного здоровья нервной системы) происходит в последнюю очередь за счет «обкрадывания» других психических функций.
2. Перестройка общения как функциональной системы — изменяются источники смыслов коммуникации, уплощается эмоциональное реагирование — в том числе и за счет бедности выразительных средств.

Действительно огромное влияние оказывают преморбидные особенности личности. Однако, на наш взгляд, нельзя ограничиваться только рассмотрением пограничных и патологических состояний, таких как аффективные, социопатические, тревожные расстройства. Существенную роль может сыграть «обыкновенная» интроверсия как ориентация личности на внутренние мотивы в построении поведения.

В психологической теории деятельности А. Н. Леонтьева выделяются следующие компоненты деятельности:

1. *Мотив* — предмет, побуждающий к деятельности, на который направлена цель.
2. *Цель* — представление о результате действия.
3. *Объективно-предметные условия деятельности*, среди которых важнейшую роль играют *средства достижения цели* (4).
4. Цель, данная в определенных условиях представляет собой *задачу деятельности* (см.: [3. С. 82—83]).

Перечисленные выше компоненты составляют **предметное содержание деятельности**, которому свойственна изменчивость в зависимости от особенностей каждого из этих компонентов. Немаловажна подвижность, гибкость отношений между компонентами деятельности: то, что является в одной ситуации целью деятельности, может при определенных условиях стать средством ее достижения, и наоборот. Именно превращение способа действия,

средства достижения некоторой цели в самостоятельную цель имеет место при формировании Интернет-зависимости (переход мотива на цель по *А. Н. Леонтьеву*).

Процессуальная структура деятельности представлялась *А. Н. Леонтьеву* в виде иерархии: деятельность — действие — операция, отношения в которой определяются предметным содержанием деятельности.

Так, деятельность определялась по критерию побуждающих ее мотивов, действия — процессы, подчиненные некоторой цели, операции непосредственно зависят от условий достижения поставленных целей. Единица каждого типа состоит из системы связанных между собой единиц нижележащего уровня, а их отношения имеют столь же гибкий характер, как у элементов предметного содержания деятельности. Так, действие может принимать характер деятельности. В целом же действие обладает сравнительной автономией, поскольку, в зависимости от мотивации, может входить в структуру разных деятельностей.

Предлагаемая авторами модель Интернет-зависимости не претендует на абсолютный охват всех аспектов этого явления, однако, как нам представляется, учитывает ряд недостатков существующих подходов к объяснению причин и прогнозированию последствий Интернет-зависимости. Ниже дан анализ двух наиболее известных моделей Интернет-зависимости.

5. Анализ альтернативных моделей Интернет-зависимости

5.1. Модель Дж. Грохола (см.: [19]) указывает на очень важный факт, часто упускаемый из виду: активность человека циклична по своей природе, и его активность в сети не исключение. Как полагает данный автор, большинство людей, считающих себя Интернет-зависимыми и обращающиеся по этому поводу к специалистам, познакомились с Интернетом совсем недавно, испытав шок от новых возможностей социализации — самопрезентации и, а на третьей стадии достигается определенный баланс положительной и отрицательной мотивации использования Интернета. В частности, баланс возможностей существенно расширить свой круг общения благодаря форумам и чатам и необходимость мириться с флеймингом, т. е. частым использованием оскорбительной и ненормативной лексики посетителями этих ресурсов. Дж. Грохол сравнивает нормального пользователя Интернета с подростком, тратящим часы на телефонные разговоры с друзьями, которых он сегодня уже видел, или с полной погруженностью в чтение книги. Автор полагает, что те люди, которые не смогли от стадии увлечения перейти к стадии разочарования скорее всего имеют некоторые побочные проблемы — повышенную тревожность, семейное неблагополучие, нарушение социальных контактов и т. д. Интересно, что Грохол, как уже упоминалось выше, выступает резко против сравнения Интернет-зависимости и патологической склонности к азартным играм, указывая на недопустимость прямого перенесения диагностических критериев и приравнивания постоянной проверки E-mail ящика и компульсивного «дергания» рычага игрового автомата. Однако сравнение схемы, предложенной Дж. Грохолом, со схемой развития патологической склонности к азартной игре очень интересно (см. рис. 1).

Нам представляется, что эта схема, несмотря на невозможность прямо использовать стоящие за ней диагностические критерии, а также, безусловно, существенные различия в протекании расстройств (вряд ли возможно представить себе в ближайшем будущем Интернет-зависимого, идущего на подлог для оплаты доступа), оптимально подошла бы для иллюстрации развития Интернет-зависимости, по Грохолу, тем более что за ней также стоят предположения об определенном преморбиде, семейной и социальной ситуации. Мы считаем, что в целом, несмотря на положительные моменты: указания на циклический характер Интернет-деятельности, как и любой другой, а также на циклический характер отношений с предметом и средой деятельности, которой является сеть, на социализацию как основной фактор форми-

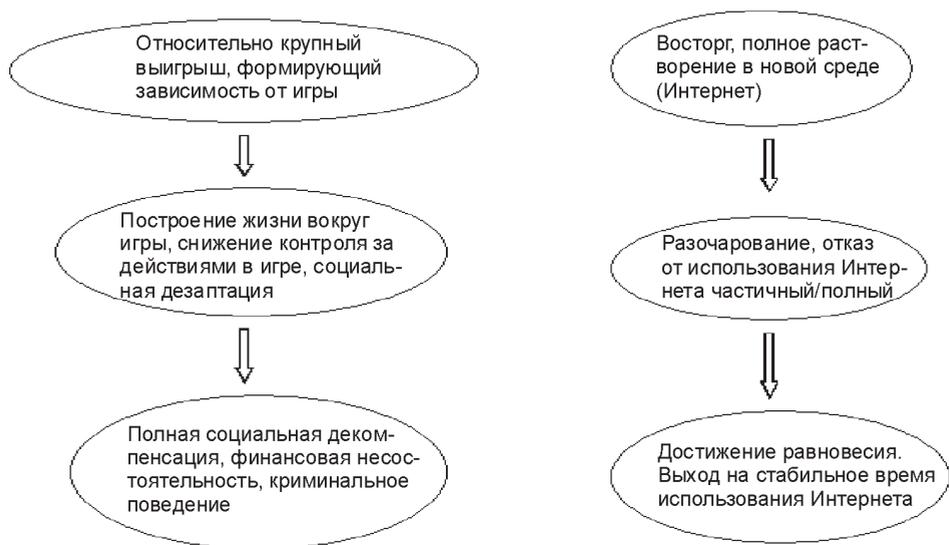


Рис. 1. а — развитие патологической склонности к азартным играм; б — схема Дж. Грохоло развития отношений человека с сетью

рования Интернет-зависимости, приведенная модель обладает рядом недостатков, в частности, в ней нет различия Интернет-зависимых субъектов *по типу деятельности*, вызвавшей привыкание. Ни в коем случае нельзя сравнивать людей *работающих* в Интернете или занятых целенаправленным поиском определенной информации (студенты, журналисты и т. д.) и использующих Интернет *для развлечения* либо получения широкого спектра мало структурированной информации, имеющей целью «ориентацию в мире». В таком случае иерархия мотивов и смыслов (сравнить с рыхлостью ассоциаций, по Э. Блейлеру) намного более рыхлая, что приводит к ослаблению «треугольника» сознания по А. Н. Леонтьеву.

Далее, некорректно называть Интернет «нормальной формой социализации», поскольку имеет место явное нарушение основных характеристик коммуникации, таких как построение образа партнера. **Зрительный образ является важнейшим компонентом символического процесса общения** — взаимопознание людей идет на трех уровнях отражения реальности: **невербальном восприятии** человека человеком, **эмоциональном** — восприятии эмоционального состояния другого человека и **логическом** — анализе действий другого человека. Результатом непосредственного наглядно-образного отражения является формирование перцептивного образа и образа-представления, несущих основные признаки другого человека: общий физический облик, проксимику, лицо, мимику, взгляд и др., которые представляют основу для анализа общего поведения воспринимаемого человека и для его оценки в ситуации общения, а также и системы его отношений. Этот образ человека, вначале маловербализуемый или вербализуемый лишь общими оценочными словами или эмоционально-выразительными словами и фразами, позже, по мере психологической и логической обработки информации, уже более детально и предметно вербализуемый, формирует своего рода чувственно-эмоциональную «закладку» для последующей обработки и превращения ее в символический знак, «ярлык», выполняющий роль обозначения данного конкретного, выполняющий информационные и регулятивные функции в ходе дальнейшего общения. Отсутствие реального образа приводит к достраиванию образа фантазийного, основанного на эмоциональной реакции на партнера по общению, что уже относится, по Блейлеру, скорее к аутистическому типу мышления. Также следует учитывать уплощенный, бедный характер эмоциональных реакций в Интернет-коммуникации, проявляющих-

ся, как правило, в дихотомии «нравится — ненавижу» без рефлексирования разносторонности партнера по общению и градаций чувства. Кроме того, уровень развития образного мышления у большинства людей недостаточен для адекватного выполнения задачи конструирования образа человека, что, вкуче с бедной вербальной базой такого конструирования приводит к возникновению размытых, нечетких образов с некоторыми гротескно прорисованными чертами. Что касается логического анализа поведения партнера, то и здесь Интернет-коммуникация резко уступает другим формам общения, поскольку судить о поведении партнера можно только на основании его вербальной продукции, представленной очень ограниченным словарным запасом, более соответствующим «людоедке Эллочке» Ильфа и Петрова. Однако, в отличие от упомянутой литературной героини, использовавшей запас из 30 слов для выражения многочисленных смыслов, общение в сетевых форумах, телеконференциях и чатах носит скорее примитивно-реактивный характер ответа на реплики, присутствующие в поле зрения человека. Как было показано некоторыми исследованиями, процесс общения в такой группе запускается и поддерживается в основном небольшой группой энтузиастов, состоящих, как правило, в офф-лайновой электронной переписке. Подавляющее большинство посетителей таких форумов не задерживаются там дольше, чем на два-три часа, а небольшая часть формирует устойчивое ядро форума вокруг энтузиастов-инициаторов, либо яркой, демонстративной фигуры. Как правило, для таких конституирующих форум личностей характерно длительное время, проводимое он-лайн, а также определенные проблемы в традиционном общении, что делает их идеальным объектом для исследований.

Осложняет задачу построения адекватного образа и сознательная ложь партнеров, основанная на анонимности Интернет-коммуникации, представленности большинства участников псевдонимами (так называемые «ник-неймы» или «ники»). Интересно, что в процессе Интернет-коммуникации нередко возникают неологизмы, таких как «никперы» (люди, заходящие в сеть под чужим псевдонимом). С одной стороны, этот процесс можно рассматривать как подтверждение гипотезы о нарастающей аутизации постоянных участников сетевого общения (только людей со слабой структурированной идентичностью всерьез беспокоят неприятности, связанные с использованием посторонними сетевого псевдонима). С другой — такая категория неологизмов может рассматриваться как формирование нового, параллельного существующему, культурного пласта, форма культурной рефлексии участников Интернет-коммуникации накапливающегося у них опыта, выраженная метафорической продукцией.

Обобщая взгляды Дж. Грохола, можно сказать, что Интернет-аддикция в его модели представлена как **перенос смысла коммуникации с ее содержания**, эмоционального, социального и когнитивного, **на ее форму**, а именно — обмен репликами в чатах, форумах, т. е. на процессуальную структуру коммуникации (замещающее подкрепление). Сходные нарушения имеют место при расстройствах речи, таких как различные формы афазии и логоневроз. То есть неявно поднят вопрос о *компенсаторном* в целом характере общения в рамках Интернет-коммуникации. Подобное предположение вызывает вопросы о влиянии возраста, пола, профессионального, социального и культурного статуса, а также конституциональных различий на формирование Интернет-зависимости, однако автором эти аспекты не освещены.

5.2. Когнитивно-бихевиоральная модель предложена Р. А. Дэвисом (см.: [17]).

Важное отличие этой модели (рис. 2) от приведенной выше в том, что патологическое использование (ПИ) Интернета разделяется на *специфическое и генерализованное (неспецифическое)*. Под специфическим ПИ Интернета понимается привыкание к определенному рода деятельности в сети: сексуаль-

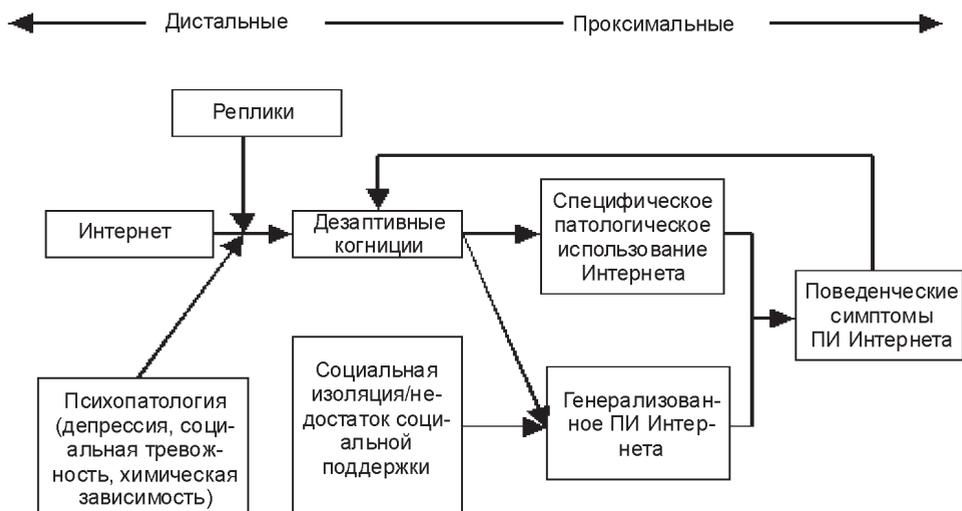


Рис. 2. Когнитивно-бихевиоральная модель ПИ Интернета.

В рамках данной модели ситуационные реплики в чатах, форумах, телеконференциях рассматриваются как своего рода подкрепление.

Дезад. конг. — дезаптивные социальные когниции, патологические предствления (А. Бек, А. Эллис).

Спец. патологическое исп. Интренета — специфическое патологическое использование (ПИ) Интернета.

Пов. симп. — поведенческие проявления.

Дистальные и проксимальные — разделение элементов модели по отношению к патологическому использованию Интренета — проксимальные характеристики непосредственно входят в расстройство, дистальные — оказывают существенное влияние на его развитие и течение

но-эротическим ресурсам и сервисам, онлайн-аукционам, биржам и азартным играм. Однако эти виды патологического использования (прибегания) к деятельности известны уже довольно давно, и сеть может в данном случае рассматриваться только как специфическая среда для проявления зависимого поведения. Генерализованная Интернет-зависимость включает в себя многоплановое использование возможностей Интернета, а также может включать в себя потерю смысловой ориентации в своей деятельности он-лайн. Часто генерализованное расстройство связывают с участием в чатах и «зависимость к E-mail» (непрерывная проверка своего ящика).

В рамках данного подхода классифицируют 4 типа пользователей сети:

1. Нефункциональное поведение, связанное со злоупотреблением возможностями Интернета (зависимость).
2. Функциональное, целевое использование сети как информационного и развлекательного ресурса.
3. Обращение к сексуально-эротическим ресурсам или попытки наладить социальные связи.
4. Пользователи, разочарованные в сети или малозатронутые использованием данной технологии.

Механизмом развития зависимости в данной модели считают сочетание определенных жизненных условий (социальные, внутриличностные и межличностные отношения, наличие психопатологической симптоматики) и стресса, вызванного как информационными, так и коммуникативными особенностями Интернета.

Когнитивно-бихевиоральная модель представляет немалый интерес, но также опирается на замещение как механизм формирования специфического типа Интернет-зависимости, т. е. фактически частично опирается на психоаналитический подход к формированию зависимостей. Для нас в этом подходе ценным является представление об Интернет-зависимости как о катарсисе. Для невротика это **выход**, снятие напряжения, а следовательно, положительное влияние Интернета, схожее с психотерапевтическим воздей-

ваем. Но потом может наступить **зависимость** именно к этому **катарсису**, чувству облегчения. Чем сильнее развита отсроченная память (в сравнении с непосредственной), тем сильнее феномен зависимости, поскольку ощущение удовольствия и катарсиса «реверберируют», требуя повторения. Происходит сдвиг мотива на цель (по *А. Н. Леонтьеву*): мотив — скомпенсировать невротические переживания, цель — получение удовольствия.

Поэтому необходимы консультации с психотерапевтом, который подберет адекватные состоянию клиента сайты и форумы, будет контролировать динамику психического состояния клиента и корректировать список «рекомендованных ресурсов». Существенным подспорьем здесь может оказаться ведение клиентом структурированного дневника о чувствах и мыслях, связанных с посещением определенных сайтов, виртуальном общении, а также совместная разработка графика «дозированного» использования Интернета. При этом речь идет не только о людях, испытывающих проблемы привыкания к Интернету, но и **о новом приеме в рамках традиционной психотерапии**. В нашей консультативной практике этот прием применяется все чаще, однако этот аспект не раскрыт ни в одной из упомянутых работ.

6. Краткое заключение

Во-первых, приходится констатировать, что, несмотря на богатую *феноменологию*, в большом количестве работ, описывающих отдельные случаи Интернет-зависимости, отсутствуют четкие критерии диагностики и концепции коррекции расстройств психики, связанных с данной формой массовой коммуникации.

Во-вторых, нам представляется, что представленные в обзоре модели страдают некоторой формализованностью, не дают ответа на вопрос о влиянии на развитие расстройства «неформальных» характеристик субъекта, являющихся важнейшими параметрами в психологии личности. Дальнейшая разработка этой проблемы должна учитывать особенности эмоционально-волевой сферы, смысловых образований, социальное окружение, возраст, пол, профессию, культурный уровень субъекта. Необходимо создавать не только концепцию Интернет-зависимости, но комплексно исследовать влияние Интернета всю психическую жизнь пользователя. Необходимо учитывать и изменения хронотопа, роль хронотопа в формировании Интернет-зависимости и изменении психической жизни в целом, нарушение временной перспективы — представления о прошлом и будущем, ограничивающие самосознание и самоощущение рамками поля «здесь и сейчас»; предвосхищающий характер действий восприятия в норме, по *Н. А. Бернштейну*, что может вести к **искажению содержания рецепиентом**. Хронотоп всегда нарушается при ЛПМ (пространственная ориентировка — при поражении задних отделов коры ГМ, субъективное время — при поражении лобных отделов). В построении интегративной модели мы постарались использовать ряд этих характеристик. В дальнейшем мы планируем выйти на междисциплинарный (с участием врачей, социологов, психологов) уровень изучения Интернет-зависимости, что позволит не только всесторонне описать феномен Интернет-зависимости, но и сформулировать рекомендации по изменению сетевого контента и созданию нового, развивающего, а не разрушающего личность. В свете нарастающего осознания этой проблемы сетевым сообществом и крупными компаниями контент-провайдерами, это не кажется недосягаемым.

Таким образом, мы делаем вывод о необходимости дальнейшего, углубленного изучения Интернет-зависимости как модели психических расстройств, связанных с применением средств массовой коммуникации, с использованием нейрофизиологических и нейропсихологических средств, а также анализа единичных случаев в психотерапевтической практике.