

**УДК 316.6****Психологические особенности виртуального общения  
у лиц со склонностью к интернет-зависимости****Харлаева Дарина Дорджиевна**

Ассистент кафедры психологии,  
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,  
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;  
e-mail: darinaharlaeva@rambler.ru

**Сержанова Заяна Романовна**

Ассистент кафедры психологии,  
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,  
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;  
e-mail: serzhanova.zayana@mail.ru

**Пушкаева Наталия Александровна**

Ассистент кафедры психологии,  
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,  
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;  
e-mail: ms.pushkaeva@mail.ru

**Джантелеова Надия Салаватовна**

Студент,  
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,  
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;  
e-mail: olyusheva@mail.ru

**Лаганов Санал Эрдниевич**

Студент,  
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,  
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;  
e-mail: laganovsanal@gmail.com

**Аннотация**

В статье представлен анализ литературы рассматривающие вопросы причин аддиктивного поведения в связи с современным использованием интернет пространства. С развитием социальных сетей реальное общение, к сожалению, утрачивает актуальность и заменяется общением виртуальным; на сегодняшний день с помощью данного ресурса человек легко может заниматься профессиональной деятельностью, строить

межличностные отношения, приобретать необходимые ему товары различных категорий. Большой популярностью пользуются онлайн-игры, предполагающие коммуникацию с реально существующими людьми в реальном времени. Все это формирует в социуме тенденцию к развитию аддиктивного поведения, проявляющегося в стойкой и патологической сосредоточенности на объекте своей зависимости, в данном случае – выходе в Интернет. Выделено понятие социальная сеть, симптомы зависимости. На основе анализа сделан вывод об актуальности изучения психологических особенностей склонности к интернет-зависимости.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Харлаева Д.Д., Сержанова З.Р., Пушкаева Н.А., Джантелеова Н.С., Лаганов С.Э. Психологические особенности виртуального общения у лиц со склонностью к интернет-зависимости // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 3А. С. 198-205.

#### **Ключевые слова**

Общение, социальная сеть, виртуальное пространство, Интернет-зависимость, аддикция, аддиктивное поведение, особенности личности.

## **Введение**

Актуальность выбранной тематики обусловлена резким возрастанием значимости Интернет-пространства в целом, а также необходимостью проведения психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий в целях предупреждения интернет-зависимости. В связи с этим целью нашей статьи является рассмотрение основных аспектов проблем интернет-зависимости.

Современный человек воспринимает Интернет-пространство как достоверную информационную платформу, как источник удовлетворения всех своих потребностей, соответственно, происходит частичная замена настоящей действительности Всемирной сетью. В связи, с чем феномен аддикции стал заинтересовывать многих зарубежных и отечественных ученых.

## **Основная часть**

Аддикцию как феномен разные авторы исследований на эту тему интерпретируют по-разному, в зависимости от выявленных взаимосвязей между склонностью к аддиктивному поведению и конкретными факторами влияния на его развитие. Например, отечественные исследователи изучали особенности личности зависимых от психоактивных веществ (Братусь Б.С., Личко А.Е., Битенский В.С., Сирота Н.А., Введенский Г.Е., Бухановский А.О., Кулаков С.А.) [Личко, Битенский, 2001].

Впервые определили корреляции между интернет-зависимым поведением и личностными особенностями в 1998 году (К. Young и С. Rogers) [Янг, 2010].

Среди индивидуально-психологических особенностей, отражающих склонность к интернет-зависимости, выделяют следующие: «интроверсия и чувство одиночества» (Caplan S.E. ), черты шизоидного типа (Allison S.E.), «поиск острых ощущений» (Chiu S., Griffiths M.D), «агрессивность и враждебность» (Caplan S.E., Mehroof M., Griffiths M.D), снижение

эмоционального интеллекта (Parker J.), снижение волевого компонента, проявления нарциссического личностного радикала (Kim E.J.), «нейротизм» (Mehroof M., Griffiths M.D; Hamburger Y.A.), «низкая самооффективность в реальной жизни при высокой самооффективности в виртуальной жизни» (Jeongand K.).

Авторы исследований Р.Ф. Теперик, М.А. Жукова связывают зависимость от интернет-пространства с алекситимией и неспособностью к эмпатическим «переживаниям» (Теперик Р.Ф., Жукова М.А.) [Теперик, 2016]. Егоров А.Ю. выявил высокую чувствительность к формированию интернет-зависимого поведения у людей со сниженной самооценкой и тенденцией к депрессивным реакциям [Егоров, 2011, 2010, 2015]. Исследователи О.В. Литвиненко, В.А. Юренкова установили связь между компьютерной игровой зависимостью и выраженной тенденцией к тревожным проявлениям, повышенным психическим напряжением, снижением работоспособности, нарушениями вегетативной нервной системы (Литвиненко О.В.) [Федоров, 2013].

В настоящее время уже сложно представить человеческую жизнь без использования современных гаджетов и виртуального общения, с помощью Интернета человек назначает встречи, отправляет большое количество сообщений, занимается самореализацией, создает семьи, совершает покупки, разного рода банковские операции, делится фотографиями и видеозаписями важных событий в жизни. Вероятно, такие возможности должны приносить комфорт современному обществу, значительно сокращая время занятости, однако в действительности чрезмерное пользование Интернетом, напротив, не предполагает отдых, поскольку даже простое пролистывание информационной ленты «перегружает» головной мозг человека, рассеивает его внимание, а также деструктивно влияет на зрительные органы.

Д. Барнс оказался первым, кто описал понятие «социальная сеть». В своей работе «Классы и собрания в норвежском островном приходе» он пишет, что социальная сеть – это самостоятельная система, состоящая из групп людей и их взаимоотношений. Социальная сеть уникальна тем, что позволяет поддерживать общение и выстраивать отношения, не зная их лично. Виртуальное пространство для нынешнего поколения является привычной средой для обмена любой информацией, из чего возникает проблема, связанная с трудностями налаживания социальных контактов в среде реальной. При этом, как подтверждают результаты исследований, постоянное использование интернет-ресурсов негативным образом влияет на состояние физического и психического здоровья человека [Лоскутова, 2011].

По данным опроса фонда общественного мнения наиболее активные интернет-пользователи – представители подросткового и юношеского возрастов. Это обусловлено тем, что увеличивается тенденция к межличностному общению, которое проявляется в общении в виртуальном пространстве.

Обратимся к анализу понятия интернет-зависимость. Существует достаточное количество подходов к трактовке данного понятия. Например, с медицинской точки зрения, об интернет-зависимом поведении можно говорить тогда, когда речь идет о принесении вреда себе и/или окружающим. Однако в международных классификациях заболеваний и расстройств не существует нозологической единицы «Интернет-аддикция».

Из ученых первым анализировал понятие интернет-аддикции А. Гольдберг в середине 90-х гг. прошлого года. Аддикция буквально переводится как «захватывающее» (англ.). Специалисты разного профиля сходятся во мнении, что аддиктивное поведение – это проявление деструктивного поведения. При аддикции нарушается иерархия мотивов и потребностей, в результате чего приоритетом в жизни становится объект зависимости,

вызывающий у человека интенсивные эмоциональные переживания, не соответствующие ситуации, а также значительное снижение волевого компонента психической деятельности.

У интернет-аддиктов существует проблема установления и поддержания социальных контактов в реальной среде, утраты доверительных отношений с близкими, что естественным образом сказывается на качестве жизни в целом [Войскунский, 2014].

М. Гриффитс первым описал феномен нехимических зависимостей, формирующихся в результате современных изобретений, и ввел понятие «технологические зависимости» [Шиянов, 2009].

М. Шоттон в 1989 году выделил типы людей со склонностью к компьютерной зависимости:

1. «Сетевики». Сетевики – это люди с высоким энергетическим тонусом, активные в реальной жизни, легко выстраивающие межличностные отношения; они наименее подвержены развитию зависимого поведения.

2. «Рабочие» – люди гиперответственные, всегда планирующие свою деятельность, которая направлена на достижение конкретных результатов. Они не останавливаются на достигнутом, развиваясь и предпочитая лучшие современные технические устройства.

3. «Исследователи» занимаются «сложным» программированием, постоянно находясь в поиске альтернативных решений различных задач. Для исследователей компьютер является в определенной степени одушевленным предметом.

Клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг в разное время изучали механизмы развития интернет-зависимого поведения и совместно пришли к выводу, что зависимость формируется чаще всего вследствие неконтролируемого использования социальных сетей [Самойлик, 2013].

Среди плюсов пользования интернет-ресурсами аддикты выделяют анонимность, относительную безопасность, возможность принадлежать определенной социальной группе, получать необходимую психологическую поддержку и социальное признание, удовлетворять сексуальные потребности; в социальных сетях человек может просто и доступно создать желаемый образ собственной личности.

М.И. Дрепа описывает следующие виды интернет-аддикции: «навязчивый веб-серфинг» (постоянный поиск информации), пристрастие к общению и знакомству в социальных сетях, игровая зависимость (сетевые игры, в том числе азартные), интернет-шопоголизм, пристрастие к просмотру фильмов, «киберсексуальная зависимость» [Психология..., 2010].

Теперь обратимся к физическим и психологическим симптомам интернет-зависимого поведения [Юрьева, Больбот, 2016]. Среди физических симптомов М. Орзак выделяет «синдром карпального канала», проявляющийся в перенапряжении мышц рук, «синдром сухого глаза», мигрень, боли в области спины, расстройства желудочно-кишечного тракта, бессонницу.

Психологические симптомы интернет-аддикции следующие: патологическое чувство эйфории при использовании интернета, снижение волевого компонента, ослабление самоконтроля, нарушения отношений с близкими, коллегами, тенденция к депрессивным переживаниям при отсутствии возможности выхода в Интернет, снижение эффективности выполнения учебной и/или профессиональной деятельности.

По мнению М. Гриффитса основными свойствами, которые определяют всю совокупность зависимости являются [Шиянов, 2009]:

а) «приоритетность, то есть данная деятельность приобретает первостепенное значение и преобладает в мыслях, чувствах и поступках (поведении)»;

б) «изменение настроения — относится к субъективному опыту человека и сопутствует

состоянию поглощенности деятельностью (примерами могут служить состояние эмоционального подъема либо, наоборот, приобретения спокойствия при переходе к любимому занятию)»;

в) «явление толерантности — для достижения привычного эффекта требуется количественное увеличение параметров деятельности»;

г) «симптомы разрыва — возникновение неприятных ощущений или физиологических реакций при потере или внезапном сокращении возможностей заниматься любимой деятельностью»;

д) «наличие конфликтов»;

е) «рецидив — возврат к объекту зависимости, даже после многолетнего абстинентного периода»

Отечественный ученый Ц.П. Короленко считает, что компьютерная зависимость развивается в соответствии с этапами развития любой другой зависимости: 1) «точка кристаллизации»; 2) выработка аддиктивного ритма; 3) зависимость становится интегральной частью личности; 4) полное доминирование аддикции [Жилов, 2008].

А.В. Сидорова указывает на такие симптомы существующей зависимости, как: чувство «предвкушения» перед непосредственным выходом в Интернет; снижение самоконтроля при нахождении за компьютером; стремление увеличить «дозу», в данном случае - время пребывания за компьютером; нестабильность эмоционального фона со склонностью к аффективным вспышкам, тревожно-депрессивным реакциям [Теперик, 2016].

Исследования проблемы интернет-зависимости ведутся уже несколько десятков лет. Интернет-зависимость изучали как зарубежные, так и российские ученые, такие как А.В. Ваганов, А.Е. Жичкина, В.А. Лоскутова, Н.А. Носов, А.С. Холл, М.А. Шоттон, П. Короленко, С.А. Куликов и Е.В. Мельник [Егоров, Кузнецова, Петрова, 2016; Лоскутова, 2011].

Т.Ю. Большот, Л.М. Юрьева изучали психологические аспекты интернет-аддикции среди лиц подросткового и молодого возраста с девиантным поведением.

А.Е. Личко и Н.Я. Иванова подчеркивают, что зависимость от компьютера – это все же заболевание, и подтверждают свое мнение соответствием этапов развития интернет-аддикции этапам формирования зависимости от употребления наркотических и психоактивных веществ [Личко, Битенский, 2011].

Ученый А.Е. Войскунский, напротив, не признает компьютерную зависимость и зависимость от интернета заболеванием, но стоит отметить, что он указывает на значимость изучения и анализа данного явления, а также оказания помощи людям, испытывающим трудности с контролем пребывания за компьютером [Войскунский, 2015, 2000].

## Заключение

Таким образом, по результатам анализа отечественной и зарубежной литературы можно сделать следующие выводы. В современном мире существует качественно новая среда – виртуальное пространство, значимость которого невозможно игнорировать, где человек имеет возможность заниматься любой деятельностью, удовлетворять свои потребности и даже выстраивать межличностные связи. Такие возможности имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Исследователи, занимающиеся вопросом интернет-зависимого поведения, в большинстве своем сходятся во мнении, что отрицательных сторон больше, так как у зависимых от интернет-ресурсов людей происходит своеобразное бегство из реальности,

подмена настоящих отношений виртуальными связями, также отмечаются разного рода нарушения соматического здоровья и психологического благополучия. В целом, в связи с возрастающей значимостью Интернета феномен виртуального общения нуждается в пристальном наблюдении со стороны специалистов разного профиля, дальнейшем изучении и проведении исследований по данной проблематике.

### Библиография

1. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. 2014. Т.25. № 1. С. 90-100.
2. Войскунский А.Е. Зависимость от интернета: актуальная проблема // Журнал неврологии и психиатрии. 2015. №3. С. 79.
3. Войскунский А.Е. Общение, опосредованное компьютером: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2000. С. 31-42.
4. Егоров А.Ю. Интернет-зависимости // Руководство по аддиктологии. СПб.: Речь, 2011. С. 25-55.
5. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб.: Речь, 2010. 190 с.
6. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2015. Т.5. № 2. С. 20-27
7. Жиллов В.С. Основные проблемы интернет-зависимого поведения // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. № 54. С. 361-365.
8. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. М.: Медицина, 2011. 416 с.
9. Лоскутова В.А. Феномен интернет-зависимости и психотерапевтические ресурсы // Тезисы докладов весенней научно-практической конференции ОППЛ. М., 2011. 384 с.
10. Психология и лечение зависимого поведения. М.: Класс, 2010. С. 20-21.
11. Самойлик А.А. Интернет-зависимость – актуальная проблема современного общества // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. № 2. Т. 2. С. 126-128.
12. Теперик Р.Ф. Опыт психотерапевтической работы с семьями патологических гемблеров // Семейная психология и семейная психотерапия. 2016. № 3. С. 7-33.
13. Федоров А.Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. 2013. №5. С. 785-757.
14. Шиянов Е.Н. Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов. Ставрополь: Графа, 2009. 348 с.
15. Юрьева Л.Н., Большот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, лечение и профилактика. М.: Академия, 2016. 196 с.
16. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2010. №2. С. 24-29.

### Psychological features of virtual communication in persons with definition to internet-dependence

**Darina D. Kharlaeva**

Assistant at the Department of Psychology,  
Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov,  
358000, 11, Pushkina st., Elista, Russian Federation;  
e-mail: darinaharlaeva@rambler.ru

**Zayana R. Serzhanova**

Assistant at the Department of Psychology,  
Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov,  
358000, 11, Pushkina st., Elista, Russian Federation;  
e-mail: serzhanova.zayana@mail.ru

**Nataliya A. Pushkaeva**

Assistant at the Department of Psychology,  
Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov,  
358000, 11, Pushkina st., Elista, Russian Federation;  
e-mail: ms.pushkaeva@mail.ru

**Nadiya S. Dzhanteleova**

Graduate Student,  
Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov,  
358000, 11, Pushkina st., Elista, Russian Federation;  
e-mail: olyusheva@mail.ru

**Sanal E. Laganov**

Graduate Student,  
Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov,  
358000, 11, Pushkina st., Elista, Russian Federation;  
e-mail: laganovsanal@gmail.com

**Abstract**

The research presented in this article presents an analysis of the literature addressing the causes of addictive behavior in connection with the current use of Internet space. With the development of social networks, real communication, unfortunately, loses relevance and is replaced by virtual communication; Today, with the help of this resource, a person can easily engage in professional activities, build interpersonal relations, acquire the goods he needs in various categories. Online games that involve real-time communication with real people are very popular. All these factors form in the society a tendency to the development of addictive behavior, manifested in a persistent and pathological focus on the object of its dependence, in this case it is the access to the Internet. The concept of social network, the symptoms of dependence are described. Based on the analysis, a conclusion was made about the relevance of studying the psychological characteristics of the propensity to Internet addiction. In the modern world there is a qualitatively new environment, a virtual space, the significance of which cannot be ignored, where a person has the opportunity to engage in any activity, satisfy his needs and even build interpersonal relationships. Such opportunities have both positive and negative sides.

**For citation**

Kharlaeva D.D., Serzhanova Z.R., Pushkaeva N.A., Dzhanteleova N.S., Laganov S.E. (2019) Psikhologicheskie osobennosti virtual'nogo obshcheniya u lits so sklonnost'yu k internet-zavisimosti [Psychological features of virtual communication in persons with definition to internet-dependence]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (3A), pp. 198-205.

**Keywords**

Communication, social network, virtual space, Internet addiction, addiction, addictive behavior, personality traits.

---

## References

1. Egorov A.Yu. (2011) Internet-zavisimosti [Internet addiction]. In: *Rukovodstvo po addiktologii* [Guide to addictology]. St. Petersburg: Rech Publ.
2. Egorov A.Yu. (2010) Nekhimicheskie zavisimosti [Non-chemical dependencies]. St. Petersburg: Rech Publ.
3. Egorov A.Yu., Kuznetsova N., Petrova E. (2015) Osobennosti lichnosti podrostkov s internet-zavisimost'yu [Features of the personality of adolescents with Internet addiction]. *Voprosy psikhicheskogo zdorov'ya detei i podrostkov* [Mental health issues for children and adolescents], 5, 2, pp. 20-27
4. Fedorov A.F. (2013) Problemy igrovoi komp'yuternoi internet-zavisimosti u podrostkov [Problems of gaming computer Internet addiction in adolescents]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 5, pp. 785-757.
5. Lichko A.E., Bitenskii V.S. (2011) *Podrostkovaya narkologiya* [Teenage addiction]. Moscow: Meditsina Publ.
6. Loskutova V.A. (2011) Fenomen internet-zavisimosti i psikhoterapevticheskie resursy [The phenomenon of Internet addiction and psychotherapeutic resources]. In: *Tezisy dokladov vesennei nauchno-prakticheskoi konferentsii OPPL* [Abstracts of reports of the spring scientific-practical conference Professional Psychotherapeutic League]. Moscow.
7. (2010) *Psikhologiya i lechenie zavisimogo povedeniya* [Psychology and treatment of addictive behavior]. Moscow: Klass Publ.
8. Samoilik A.A. (2013) Internet-zavisimost' – aktual'naya problema sovremennogo obshchestva [Internet addiction is an urgent problem of modern society]. *Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Cherepovets State University], 2, 2, pp. 126-128.
9. Shiyarov E.N. (2009) *Internet-zavisimost' i ee profilaktika u studentov* [Internet addiction and its prevention in students]. Stavropol: Grafa Publ.
10. Teperik R.F. (2016) Opyt psikhoterapevticheskoi raboty s sem'yami patologicheskikh gamblerov [The experience of psychotherapeutic work with families of pathological gamblers]. *Semeinaya psikhologiya i semeinaya psikhoterapiya* [Family Psychology and Family Psychotherapy], 3, pp. 7-33.
11. Voiskunskii A.E. (2014) Aktual'nye problemy zavisimosti ot Interneta [Actual problems of Internet dependence]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 25, 1, pp. 90-100.
12. Voiskunskii A.E. (2000) *Obshchenie, oposredovannoe komp'yuterom. Doct. Dis.* [Computer-mediated communication. Doct. Dis.]. Moscow.
13. Voiskunskii A.E. (2015) Zavisimost' ot interneta: aktual'naya problema [Dependence on the Internet as an actual problem]. *Zhurnal nevrologii i psikhiatrii* [Journal of Neurology and Psychiatry.], 3, p. 79.
14. Young K. (2010) Diagnostoz – Internet-zavisimost' [Diagnosis: Internet addiction]. *Mir Internet* [World of Internet], 2, pp. 24-29.
15. Yur'eva L.N., Bol'bot T.Yu. (2016) *Komp'yuternaya zavisimost': formirovanie, diagnostika, lechenie i profilaktika* [Computer addiction: formation, diagnosis, treatment and prevention]. Moscow: Akademiya Publ.
16. Zhilov V.S. (2008) Osnovnye problemy internet-zavisimogo povedeniya [The main problems of Internet-dependent behavior]. *Izvestiya RGPU im. A.I. Gertsena* [Bulletin of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen], 54, pp. 361-365.