

УДК: 159.97:004.738.5  
ББК: 88.742.19

*Психологические науки*

# Историко-ретроспективный анализ исследований интернет-зависимого поведения.

17

© *В.В. Ильина, Л.Н. Молчанова.*

**Ильина В.В.** - аспирант, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)

**Молчанова Л. Н.** - д.психол.н., профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)  
E-mail: molchanovaln@kursksmu.net

Адрес: 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, 3. Российская Федерация.

---

## АННОТАЦИЯ

В статье представлен историко-ретроспективный анализ зарубежных исследований интернет-зависимого поведения в период с конца XX века и до 2009 года. Автором статьи было проведено условное разделение данного временного периода на три этапа. Целью анализа стала оценка влияния взглядов исследователей на формирование современного представления о феномене интернет-аддикции. Данный обзор может иметь полезное значение для систематизации и обобщения исследований, посвященный проблеме зависимости от Интернета.

**Ключевые слова:** интернет-зависимое поведение, психодиагностический инструментарий, коморбидность, диагностические критерии.

№3 (18) 2019  
www.j-chr.com

---

На данный момент российскими и зарубежными исследователями было проведено огромное количество исследований, посвященных самым разнообразным аспектам зависимости от Интернета. Но вопрос относительно того, является ли интернет-зависимость отдельной аддикцией или же входит в клиническую картину других аддикций или же представляет собой совершенно иную проблему, обусловленную неадаптивными способами совладания со стрессом или же обусловленную просто современными социокультурными влияниями, до сих пор остается открытым. Данная работа представляет собой систематизацию исследований, проведенный в период с конца XX века и до 2009 года. Систематизация исследований, проведенных в период с 2009 и до настоящего времени – это вторая часть данной работы, и здесь она не представлена. Автору кажется полезным проведение такой систематизации, для более полного понимания проблемы зависимости от Интернета.

Этап 1. Первые исследования зависимости от компьютера (80-е гг. XX века)

Первые исследования представлены в работах М. Шоттона (1980) и Ш. Тёкла (1984).

В исследовании М. Шоттона приняло участие более 100 человек. Характеристика выборки: мужчины, возраст около 30 лет, высшее образование, высокий IQ, часто не женаты, не имеющие детей, профессиональные программисты и профессионально работающие с компьютером любители. В качестве психодиагностического инструментария использовали стандартизированные психологические тесты, интервью и специально разработанные опросники. Установили следующие психологические характеристики испытуемых: стремление установить полный контроль над компьютером, преобладание процессуальной мотивации, нужда в постоянной интеллектуальной стимуляции. Шоттоном была разработана следующая примерная типология зависимости от компьютера: «сетевики» (networkers), «рабочие» (workers), «исследователи»

(explorers) [7; 19].

В исследовании Ш. Тёкла приняли участие дети, подростки и взрослые. Основной психологической характеристикой испытуемых было стремление установить тотальный контроль над компьютером. Тёкл выделяет два стиля работы с компьютером: «жесткий» (hard) и «мягкий» (soft) – интуитивный и менее последовательный. Механизм возникновения зависимости у «жесткостилевых», по мнению Тёкла такой: стремление доминировать в межличностных отношениях терпит неудачи, это побуждает людей с высоким IQ, но недостаточно развитым социальным интеллектом, сделать выбор в пользу работы с компьютером. Освоение сложных компьютерных приложений – это интеллектуальный вызов, эти труды однозначно приносят успех, в то время как достижение успеха во взаимоотношениях с людьми не гарантировано и проблематично. Социальная сфера перестает вызывать интерес и возникает зависимость от компьютера [1; 20].

Краткие итоги: в исследованиях, проведенных в 80-х годах XX века не выделялись специфические диагностические критерии и симптомы; использовались стандартный психодиагностических инструментарий, структурированное интервью, анкеты; на первый план выходило изучение феномена отношений в системе «человек – компьютер»; локус внимания был направлен на индивидуально – личностные и демографические характеристики профессиональных программистов и пользователей; предпринимаются первые попытки выделения типологии и механизма формирования зависимости от компьютера.

Этап 2. Первые исследования зависимости от Интернета (1994 – 1999)

В 1994 году в США клинический психолог Кимберли Янг разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник, получила почти 500 ответов, из которых около 400 были отправлены, согласно выбранному ею критерию, аддиктами [2].

В 1995 году И. Гольберг ввел термин

«интернет-аддикция» (Internet Addiction Disorder) и разработал диагностические критерии компьютерной зависимости:

1. Толерантность: количество времени, которое нужно провести в Интернете, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает; если человек не увеличивает время, то эффект заметно снижается.

2. Синдром отмены (два или больше из следующих симптомов (развиваются от нескольких дней до месяца): психомоторное возбуждение, тревога, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете, фантазии или мечты об Интернете, произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре. Использование Интернета позволяет избежать симптомов «синдрома отмены».

3. Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.

4. Существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернет.

5. Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернета.

6. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернета.

7. Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся проблемах.

Данные критерии в большей степени отвечают медицинской модели диагностики аддиктивного поведения. Интернет-зависимость диагностировалась при наличии 3 или более пунктов [8; 13].

Тогда же, в 1995 году К. Янг был основан Центр онлайн-зависимости («Center for Internet Addiction Recovery»). В 1996 Янг разработала критерии и симптомы компьютерной зависимости (опираясь на диагностические критерии патологического гемблинга): навязчивое желание проверять электронную почту; постоянное ожидание следующего выхода в Интернет; жалобы окружающих на

то, что человек проводит слишком много времени за компьютером; жалобы окружающих на то, что человек расходует слишком много денег на деятельность за компьютером [22; 24].

В 1998 Янг разработала опросник из восьми вопросов, который являлся модификацией критериев диагностики патологического влечения к азартным играм (увеличение времени, проводимого в Сети; захваченность мыслями об Интернете; безуспешные попытки контроля; угнетенность и раздражительность при прекращении деятельности в Сети; проблемы в семье и на работе). Пациенты считались интернет-зависимыми в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.

В период с 1997 по 1999 были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике.

В 1998 Янг создала первый диагностический опросник из 20 вопросов Internet Addiction Test (IAT) и разработала трехуровневую модель, объясняющую приверженность многих людей к азартному применению Интернета ACE (Accessibility, Control, Excitement).

Согласно этой модели, зависимость от Интернета возникает в силу: доступности (Accessibility) – магазины и казино всегда к услугам клиентов, результаты становятся известны очень быстро; сохранения контроля (Control) за собственными действиями и последствиями принимаемых решений; эмоционального подъема, возбуждения (Excitement) от результатов собственных действий – возможных полученных доходов, побед или поражений в аукционах [1].

Также, в 1998 Янг выделила пять основных типов интернет-аддикции:

1. Компьютерная зависимость (computer addiction): обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию).

2. Компульсивная навигация в Сети (net compulsions), поиск в удаленных базах данных.

3. Перегруженность информацией

(information overload): патологическая привязанность к азартным играм, онлайн-новым аукционам или электронным покупкам.

4. Киберкоммуникативная зависимость (cyber-relational addiction): зависимость от общения в чатах, групповых играх, на телеконференциях.

5. Киберсексуальная зависимость (cybersexual addiction): от порнографических сайтов и закрытых групп «для взрослых» [6;23].

К. Янг впервые заговорила о том, что бегство в виртуальную зависимость от Интернета – это процесс стадийный:

- знакомство и заинтересованность Интернетом и новыми возможностями (engagement);

- Интернет замещает значимые стороны жизни (substitution);

- можно говорить о собственно бегстве (escape) [21].

В конце 1998 года, по мнению К. Сурратта, интернет-аддикция оказалась фактически легализована – не как клиническое направление, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи.

В 1999 Д. Гринфилд обозначил три вида зависимости: от 1) сексуальных, 2) коммуникативных и 3) потребительских (связанных с приобретением товаров и услуг) применений Интернета. По его мнению, зависимости от Интернета в 20% случаев сопутствует сексуальная аддикция [14].

Также, Д. Гринфилд выделил следующие условия формирования зависимости: доступность и непрерывность (нон-стоп – 24 часа в сутки) Интернета; стимулирующая роль содержащейся в Сети информации; интенсивность этой информации; возможность анонимности, расторможенности (disinhibition) и возрастающей интимности [14].

Краткие итоги: в этот период были проведены масштабные исследования, посвященные изучению проблемного использования сети Интернет, а не просто зависимости от компьютера. Появился термин Internet Addiction Disorder; был

разработан первый диагностический инструментарий Test (IAT); публикации первых монографий по данной тематике; первые диагностические критерии и 5 основных типов интернет-аддикции. Феномен зависимости от Интернета приравнивался к патологическому гемблингу и химическим зависимостям (с синдромом отмены, увеличением толерантности, компульсивными симптомами, увеличением количества времени, проводимом в Сети, влекущим за собой разрушение социальных сфер жизни и физического здоровья пользователя). [10] А так как, диагностические критерии К. Янг и И. Гольберга были построены на основе признаков гемблинга и не опирались на клинический материал, то встретили полное или частичное неприятие у ряда специалистов.

Этап 3. Критика подходов К. Янг и И. Гольберга.

Возникновение альтернативных подходов к пониманию природы интернет-зависимого поведения (1999 – 2009)

М. Гриффитс ввел термин «технологические зависимости»: нехимические (поведенческие) зависимости, включающие избыточное взаимодействие между человеком и машиной. И обозначил два вида технологических зависимостей: пассивные (просмотр телепрограмм) и активные (видеоигры). В обоих случаях присутствуют индуцирующие и подкрепляющие элементы, которые способствуют развитию аддиктивных тенденций. Ключевые компоненты данных зависимостей: «сверхценность» (salience), модификация настроения (mood modification), увеличение толерантности (tolerance), симптомы отмены (withdrawal), конфликт с окружающими и с самим собой (conflict) и рецидив (relapse) [15;16].

Однако, М. Гриффитс утверждал, что большая часть тех, кто избыточно применяет Интернет, не являются зависимыми именно от него. Для них Интернет – это своего рода питательная среда для поддержания других зависимостей, и не более чем место, в котором они осуществляют излюбленное ими

(аддиктивное) поведение [9].

Однако, люди, отдающие предпочтение специфическим видам деятельности в Интернете (чаты, разнообразные ролевые игры), возможно, проявляют зависимость непосредственно от Интернета. [11]

По мнению М. Гриффитса, «если зависимость от Интернета и существует на самом деле, то она затронула не более чем относительно небольшой процент пользователей Интернета. При этом остается неясным, каковы конкретные свойства Интернета, которые способствуют возникновению и развитию зависимостей» [3].

Д. Сулер оставляет открытыми вопросы не только о природе, но и о самом существовании зависимости от Интернета: «наблюдаем ли мы новый тип психического заболевания, или же оно представляет собой просто видоизменение чего-то такого, что нами уже было категоризировано ранее?» [3].

Джанет Морэйхан-Мартин в своих тезисах, обозначает ряд нерешенных вопросов: специалистами разработаны несовпадающие между собой критерии; используется разная терминология; предложенные измерительные шкалы не могут считаться универсальными и лишь немногие психометрически валидизированы [4]. А также, обращает внимание на фундаментальные разногласия: «следует ли рассматривать излишнее применение Интернета как клиническое заболевание? подходит ли для него объяснительная модель развития аддикции?», и указывает на проблему коморбидности проблематичных способов применения Интернета с депрессией, биполярным расстройством, тревожностью и стеснительностью в социальном окружении (social anxiety), дефицитом внимания с гиперактивностью [17;18].

Между тем, некоторые исследователи ставят под сомнение сам факт наличия специфической зависимости от Интернета.

Так, например, Стивен Стерн говорил о том, что «Интернет – не более чем передаточное средство». Он может по-

средничать в передаче порнографических материалов, в обеспечении способов участия в азартных играх и д.р. «Придавать излишнее внимание передаточному средству, или посреднику, в ущерб терапии вполне реального компульсивного поведения или неадекватного мыслительного процесса, значит оказывать плохую услугу психологической науке и наносить ущерб психическому здоровью пациентов» [12].

Джон Грохол подверг критике имеющиеся диагностические критерии:

Во-первых, «авторы просто «адаптировали» симптоматику и критерии патологического пристрастия к азартным играм: слово «гемблинг» было заменено на «применение Интернета». Во-вторых, «количество проведенных обычным человеком в онлайн часов выросло за последнее десятилетие просто в силу возросшей популярности Интернета. Количественные данные о «норме» или ее превышении, относящиеся к 1998 или 1999 году, совершенно не показательны для среднего пользователя Интернета в 2009 году. И в-третьих, «специалистам редко удается отфильтровать тех, кто применяет Интернет на постоянной основе для выполнения работы или для учебы, и неизбежно проводит много часов в он-лайн» [5].

Краткие итоги: данный этап ознаменовался все большим увеличением числа исследований, посвященных проблеме чрезмерно использования ресурсов сети Интернет. При этом, исследователи обозначают ряд проблем, связанных с диагностикой данного феномена, несоответствующими между собой диагностическими критериями, отмечают вопросы коморбидности с другими расстройствами и даже ставят под сомнение сам факт наличия данного заболевания.

На сегодняшний день крайне сложно выделить один единственно верный подход к пониманию феномена чрезмерной увлеченности Интернетом. В период с 2009 по 2019 год исследования ведутся в разных направлениях (изучение индивидуально – личностных особенностей; преморбидных характеристик; исследование

мотивации пользователей; особенностей коммуникации; эмоциональной сферы и др).

На наш взгляд, большая система-

тизация и анализ современных исследований могла бы способствовать лучшему пониманию природы данного расстройства.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал. -2004.- Т. 25. -№ 1. -С. 90-100.

2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. -432 с.

3. Гриффитс М. Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет зависимость: психологическая природа и динамика развития», МГУ, 2009.

4. Дж. Морэйхан-Мартин. Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет зависимость: психологическая природа и динамика развития».- МГУ, 2009.

5. Джон Грохол. Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет зависимость: психологическая природа и динамика развития».- МГУ, 2009.

6. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2015. - N 4(33). - С. 4 [Электронный ресурс]. - URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

7. Зарецкая О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. - 2017. -Т. 9.- № 2. -С. 145-165.

8. Малыгин В.Л. и др. «Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики»: учебное пособие. - М. МГМСУ, 2011. - 32 с.

9. Малыгин В.Л., Искандирова А.Б., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С., Елшанский С.П. Патологический гемблинг, Интернет-зависимость: особенности клиники и нозологической принадлежности. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. -2010. №1. - URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 12.10.2019).

10. Никишина В.Б., Запесоцкая И.В. Построение психологического тезауруса состояния зависимости // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2010. Т. 16. № 4. С. 213-218.

11. Никишина В.Б., Запесоцкая И.В. Психологические механизмы трансформации состояния зависимости. Электронное издание /

Курск, 2011.

12. Стивен Стерн. Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет зависимость: психологическая природа и динамика развития».- МГУ, 2009.

13. Юрьева Л. Н., Ботьбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. - Днепрпетровск: Пороги, 2006. - 196 с.

14. Greenfield D.M. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them Oakland: New Harbinger Publ., 1999.

15. Griffiths, M.D. (2000). Does internet and computer «addiction» exist? Some case study evidence. CyberPsychology and Behavior, 3, 211-218.

16. Griffiths, M.D. (2000). Excessive internet use: Implications for sexual behavior. CyberPsychology and Behavior, 3, 537-552.

17. Morahan-Martin, J. (2007). Internet use and abuse and psychological problems. In: J. Joinson, K. McKenna, T. Postmes, & U-D Reips, Oxford Handbook of Internet Psychology (pp. 331-345). Oxford UK: Oxford University Press.

18. Morahan-Martin. J. (2008). Internet abuse: Emerging trends and lingering questions. In A. Barak (Ed.), Psychological aspects of Cyberspace: Theory, research and applications (pp. 32-69). Cambridge UK: Cambridge University Press.

19. Shotton M.A. Computer Addiction? A Study of Computer Dependency. L.: Taylor and Francis, 1989. -342 p.

20. Turkle Sh. The second Self. -N.Y.: Simon and Shuster, 1984.

21. Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction - and a Winning Strategy for Recovery. N.Y. e.a.: John Wiley & Sons, 1998

22. Young K. S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use // CyberPsychology and Behavior. - 1999. - №1. - P. 56-60.

23. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology and Behavior. - 1998. - Vol. 1. - P. 237-244.

24. Young K.S. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype // Psychological reports. - 1996. - N 79. - P. 899-902.79.

## HISTORICAL AND RETROSPECTIVE ANALYSIS OF STUDIES OF INTERNET-DEPENDENT BEHAVIOR.

© Veronika V. Il'ina, Lyudmila N. Molchanova.

**Il'ina Veronika V.** - graduate student, Kursk State Medical University, Ministry of Health of Russia (KSMU)

**Molchanova Lyudmila N.** - Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of Health Psychology and Neuropsychology, Kursk State Medical University, Ministry of Health of Russia (KSMU)

Email: molchanovaln@kursksmu.net

Address: 305041, Kursk, st. K. Marx, 3. Russian Federation.

### ABSTRACT

The article presents a historical and retrospective analysis of foreign studies of Internet-dependent behavior in the period from the end of the twentieth century to 2009. The author of the article carried out a conditional division of this period into three stages. The aim of the analysis was to assess the influence of researchers' views on the formation of a modern understanding of the phenomenon of Internet addiction. This review can be useful for systematization and generalization of research on the problem of Internet addiction.

**Keywords:** Internet-dependent behavior, psychodiagnostic tools, comorbidity, diagnostic criteria.

### REFERENCE

1. Voyskunsky A.E. Actual problems of the psychology of Internet dependence // *Psychological Journal*. -2004.- T. 25. -№ 1. -S. 90-100.
2. Voyskunsky A.E. The phenomenon of Internet dependence // *Humanitarian research on the Internet* / Ed. A.E. Voyskunsky. M.: Mozhaysk-Terra, 2000. -432 p.
3. Griffiths M. Abstracts of distant foreign participants in the symposium "Internet addiction: the psychological nature and dynamics of development", Moscow State University, 2009.
4. J. Moreihan-Martin. Theses of distant foreign participants of the symposium "Internet addiction: the psychological nature and dynamics of development." - Moscow State University, 2009.
5. John Grohol. Theses of distant foreign participants of the symposium "Internet addiction: the psychological nature and dynamics of development." - Moscow State University, 2009.
6. Egorov A.Yu. Modern views on Internet addictions and approaches to their correction // *Medical Psychology in Russia: electron. scientific journal* - 2015.-- N 4 (33). - C. 4 [Electronic resource]. - URL: <http://mprj.ru> (accessed date: hh.mm.yyyy).
7. Zaretskaya O.V. Computer and Internet addiction: analysis and systematization of approaches to the problem [Electronic resource] // *Psychological science and education*. - 2017. -T. 9.- No. 2. -C. 145-165.
8. Malygin V.L. and etc. "Internet addicted behavior. Criteria and diagnostic methods ": a training manual. - M. MGMSU, 2011.-- 32 p.
9. Malygin V.L., Iskandirova A.B., Smirnova E.A., Khomeriki N.S., Elshansky S.P. Pathological gambling, Internet addiction: features of the clinic and nosological affiliation. [Electronic resource] // *Medical Psychology in Russia: electron. scientific journal* 2010. No. 1. - URL: <http://medpsy.ru> (accessed date: 10/12/2019).
10. Nikishina V. B., Zapesotskaya I.V. Construction of a psychological thesaurus of a state of dependence // *Bulletin of Kostroma State University named after O.N. Nekrasov*. 2010.V. 16. No. 4. P. 213-218.

11. Nikishina VB, Zapesotskaya IV Psychological mechanisms of transformation of addiction. Electronic edition / Kursk, 2011.

12. Stephen Stern. Theses of distant foreign participants of the symposium "Internet addiction: the psychological nature and dynamics of development." - Moscow State University, 2009.

13. Yuryeva L. N., Bolbot T. Yu. Computer addiction: formation, diagnosis, correction and prevention: Monograph. - Dnepropetrovsk: Thresholds, 2006. - 196 p.

14. Greenfield D.M. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them Oakland: New Harbinger Publ., 1999.

15. Griffiths, M.D. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3, 211-218.

16. Griffiths, M.D. (2000). Excessive internet use: Implications for sexual behavior. *CyberPsychology and Behavior*, 3, 537-552.

17. Morahan-Martin, J. (2007). Internet use and abuse and psychological problems. In: J. Joinson, K. McKenna, T. Postmes, & U-D Reips, *Oxford Handbook of Internet Psychology* (pp. 331-345). Oxford UK: Oxford University Press.

18. Morahan-Martin, J. (2008). Internet abuse: Emerging trends and lingering questions. In A. Barak (Ed.), *Psychological aspects of Cyberspace: Theory, research and applications* (pp. 32-69). Cambridge UK: Cambridge University Press.

19. Shotton M.A. *Computer Addiction? A Study of Computer Dependency*. L.: Taylor and Francis, 1989. -342 p.

20. Turkle Sh. *The second Self*. -N.Y.: Simon and Shuster, 1984.

21. Young K. S. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction - and a Winning Strategy for Recovery*. N.Y. e.a.: John Wiley & Sons, 1998

22. Young K. S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use // *CyberPsychology and Behavior*. - 1999. - №1. - P. 56-60.

23. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // *CyberPsychology and Behavior*. - 1998. - Vol. 1. - P. 237-244.

24. Young K.S. Psychology of computer use: XI. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype // *Psychological reports*. - 1996. - N 79. - P. 899-902.79.