

Череповецкий государственный университет

**Социальные факторы риска
возникновения
интернет-зависимости**

МОНОГРАФИЯ

Под редакцией Г. А. Ковалевой, А. А. Меховой

Череповец
ЧГУ
2018

УДК 316.62
ББК 60.56
С69

Рассмотрено на заседании кафедры социологии и социальных технологий Гуманитарного института Череповецкого государственного университета, протокол № 2 от 26.09.18.

Одобрено на заседании НТС Череповецкого государственного университета, протокол № 2 от 11.10.18.

Авторы: Т. Н. Светличная, д-р мед. наук, проф.; Е. А. Смирнова, канд. социол. наук, доц.; А. П. Суходолов, д-р экон. наук, проф.; А. М. Бычкова, канд. юрид. наук, доц.; И. Н. Воробьева, канд. социол. наук, доц.; А. А. Мехова, канд. филос. наук, доц.; Г. А. Ковалева, канд. социол. наук, доц.; Э. Л. Раднаева, канд. юрид. наук, доц.; А.А. Ильясов, канд. психол. наук, доц.

Рецензенты: *Т. Е. Шестакова*, канд. психол. наук, исполнительный директор Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки» (г. Череповец); *В. К. Мокшин*, д-р полит. наук, проф. (Северный Арктический федеральный университет им. М. В. Ломоносова, г. Архангельск)

С69 Социальные факторы риска возникновения интернет-зависимости : монография / Т. Н. Светличная, Е. А. Смирнова, А. П. Суходолов и др. : [под ред. Г. А. Ковалевой, А. А. Меховой] ; Череповец. гос. ун-т. – Череповец : ЧГУ, 2018. – 200 с.: ил., табл.

ISBN 978–5–85341–834–9

Монография посвящена одному из наиболее актуальных вопросов современности – рассмотрению рисков формирования интернет-зависимости. На рубеже XX–XXI веков с появлением новых электронных устройств (компьютеров, планшетов, мобильных устройств и др.) эта форма зависимости стала серьезной проблемой не только для взрослого, но и для детского населения. В работе рассмотрены различные аспекты: философские, психолого-педагогические и социальные. Пристальное внимание уделено рассмотрению ряда факторов риска, приводящих к формированию зависимого поведения у детей и подростков.

Социологические подходы позволили авторам разработать индикаторную модель оценки рисков. Она по своей технологии и технике применения вполне доступна для широкого круга специалистов. Именно поэтому данная монография может быть адресована профессионалам различного профиля: психологам, педагогам, юристам, социологам, медицинским работникам и всем заинтересованным лицам. Также она может быть полезна студентам, магистрантам, аспирантам и всем тем, кто интересуется проблемами интернет-зависимостей как с теоретической, так и практической позиции.

Монография подготовлена в рамках поддержанного РГНФ научного проекта № 17-13-35005 «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)».

Авторы монографии выражают огромную благодарность А. М. Бычковой, А. П. Суходолову, Э. Л. Раднаевой за любезно предоставленные для публикации материалы.

УДК 316.62
ББК 60.56

ISBN 978–5–85341–834–9

© Коллектив авторов, 2018
© ФГБОУ ВО «Череповецкий
государственный университет», 2018

Оглавление

Предисловие	4
Глава 1. Феномен зависимости: методология, методы и методики изучения	7
1.1. Зависимость и зависимое поведение: определение, структура, виды, формы и подходы к изучению	7
1.2. Интернет-зависимость: определение, разновидности, характеристики	22
1.3. «PR-аддикция» как новый вид поведенческой зависимости.....	43
Глава 2. Факторы риска возникновения и формирования интернет-зависимостей у детей и подростков. Индикаторная модель оценки рисков	61
2.1. Дети и подростки в Интернете: социологические практики	61
2.2. Индикаторная модель измерения риска возникновения компьютерной зависимости (интернет-зависимости)	83
2.3. Семья и ближайшее окружение как среда формирования интернет-зависимости у подростков	117
Глава 3. Интернет-сети как источник суицидального поведения	123
3.1. Интернет-технологии и самоубийство. Социально-психологические, криминологические и уголовно-правовые аспекты	123
3.2. Роль средств массовой информации в противодействии пропаганде суицида в социальных сетях.....	147
3.3. Способы терапии интернет-зависимостей.....	159
Сведения об авторах.....	184
Приложения	186
<i>Приложение 1</i>	186
<i>Приложение 2</i>	189

Предисловие

В конце XX – начале XXI века чрезвычайно возросло количество пользователей Интернетом. Он стал весьма распространенным и доступным разным по своим характеристикам слоям населения: от пожилых людей и до детей дошкольного возраста. Современный мир практически не мыслится без компьютеров, мобильных телефонов и других гаджетов. Информация, получаемая из сетей, превратилась в важнейший ресурс общества, умение работать с ней стало важнейшей частью практически любой профессиональной отрасли.

Огромную роль в современных общественных условиях играют различные социальные институты, которые воспитывают пользователя нового типа. Никто не возьмется отрицать важность нового коммуникативного пространства, которое непосредственно влияет на политику, экономику, культуру, мировоззрение, образование и даже на повседневную жизнь современного человека.

Глобальные перемены столь очевидны, что ограничения доступа к Интернету не мыслятся. Эти ограничения затрагивают в основном только сферу образования и воспитания. Они не принимаются большинством и вызывают вполне обоснованную критику. Речь идет в данном случае о воспитании нового поколения, которое многие авторы называют поколением Z. Это поколение должно научиться жить в новых, непростых условиях. Сегодняшним детям и подросткам предстоит быть сознательными пользователями сложных технических устройств, способных мгновенно обрабатывать и выдавать различную информацию.

Они должны освоить новый вид коммуникации посредством сетевого взаимодействия.

Однако (и это следует признать) интернет-пространство приносит не только плюсы. Оно таит немало рисков, которые в совокупности могут привести к формированию нового и порой чрезвычайно опасного вида поведенческой зависимости – интернет-зависимости, которая по мере своего развития становится сложной как по своим проявлениям, так и по содержательным формам. Социальные последствия могут быть не просто негативными, а даже драматичными, приводящими к суицидальному поведению не только среди взрослых, но и среди подростков, жизнь которых в сетях абсолютно ускользает из поля зрения родителей, учителей, всех тех, кто находится с ними рядом.

Необходимо распознать возможные социальные риски, вовремя их обнаружить у представителей подрастающего поколения. На первый взгляд, эта задача кажется трудно разрешимой, однако предложенная и апробированная индикаторная модель изучения факторов риска интернет-зависимости вполне реально может справиться с решением ряда сложных социально-коммуникационных проблем. Опыт показал, что применить ее могут не только специалисты-социологи, но и психологи, педагоги и даже родители.

Монография представляет собой попытку подойти к данной проблеме со стороны разных наук, описать феномен зависимости с социологической точки зрения, которая пока еще разработана недостаточно. Настоящая работа стала результатом коллективного труда представителей ряда российских вузов (Череповца, Архангельска, Новосибирска).

В главе 1 монографии описан феномен интернет-зависимости. В данном случае рассматриваются определение, структура, виды, формы и подходы к изучению зависимости и зависимого поведения, расширен диапазон существенных особенностей интернет-зависимости, введен новый вид поведенческой зависимости – «PR-аддикция».

Глава 2 посвящена факторам риска возникновения и формирования компьютерных зависимостей у детей и подростков. В главе 2 подробно раскрыта индикаторная модель оценки зависимости, описана техника применения этой модели на основе анализа результатов проведенного исследования среди школьников в возрасте 11–15 лет города Череповца. Авторы подробно делятся теоретическими и технологическими особенностями технологии применения индикаторной модели в социальных практиках. Среди наиболее интересных позиций – выделение по специфической формуле детей с рискованным типом поведения.

В главе 3 исследуются интернет-технология и самоубийство, уточнены юридические аспекты. Существенное место отведено оценке роли современных СМИ в противодействии пропаганде суицида в социальных сетях. Данная глава заканчивается описанием способов терапии нехимических зависимостей. В основе лежит опыт практической деятельности по профилактике зависимого поведения.

Таким образом, авторами монографии предложен широкий круг вопросов, который представляет собой серьезный вклад в научную разработку проблем оценки социальных рисков, которые могут спровоцировать развитие опасного вида поведенческой зависимости.

Феномен зависимости: методология, методы и методики изучения

1.1. Зависимость и зависимое поведение: определение, структура, виды, формы и подходы к изучению

Феномен зависимости (или пристрастия) является предметом изучения многих антропологических наук – медицины, психологии, педагогики, социологии, права [12]. В. И. Даль определяет «термин» пристрастие как «сильную склонность, влечение к чему-либо» [19]. Такое влечение составляет содержание образа жизни человека, не поддаваясь осознанию и волевому контролю. О сформированности конкретного вида пристрастия свидетельствуют навязчивые повторения определенных форм поведения. В современной литературе термин «пристрастие» используется как синоним зависимости [24].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) (1965) определяет зависимость как «состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества» [17]. Поэтому первоначально термин употреблялся для описания зависимости, вызванной психоактивным веществом (лекарственной, табачной, алкогольной, наркотической) [55]. В настоящее время это понятие применяется и в отношении аддикций, при которых объектом зависимости выступает поведенческий паттерн [36, 38, 90, 91, 107].

В. Д. Менделевич под зависимым поведением понимает «разновидность девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности или группы, чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах (фетишах), становящихся сверхценными, снижением или нарушением способности контролировать вовлеченность в какую-либо деятельность, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения» [45]. По мнению В. Д. Менделевича, основой формирования зависимого поведения является гедонистическая мотивация, развивающаяся у патохарактерологического и психопатологического типов личности. В его структуре обнаруживаются признаки увеличения толерантности, игнорирование альтернативных интересов, продолжение зависимого поведения, несмотря на его очевидные вредные последствия, абстинентный синдром [45]. М. Кордуэлл относит зависимость к разновидностям расстройства личности человека, описывая его как неадекватного и беспомощного, неспособного самостоятельно принимать даже простейшие решения [35].

Поведенческие зависимости часто сочетаются с другими психическими заболеваниями. Согласно А. Р. Назмутдинову (2000), коморбидность невротических расстройств и нехимических аддикций проявляется в трех основных вариантах: во-первых, как невроз, возникающий на фоне сформировавшейся аддиктивной зависимости при наличии дополнительных патогенетических факторов (например, психотравмы); во-вторых, как длительное невротическое состояние, обуславливающее своеобразный механизм психологической защиты в виде формирования аддиктивного поведения; в-третьих, как невротические и аддиктивные расстройства, развивающиеся и протекающие параллельно, изолированно друг от друга, но имеющие общие этиопатогенетические и патофизиологические феномены.

Для характеристики зависимых людей специалисты используют термин «аддикт» (заядлый любитель, увлекающийся, фанат). В

словаре “Longman Dictionary Of Contemporary English” термин «аддикт» применяется в отношении лиц, страдающих как химической, так и поведенческой зависимостью. В первом случае это люди, не способные прекратить прием препаратов, в том числе и наркотических; во втором – все те, кто тратит на увлечение все свое свободное время [95]. Д. Р. Меерс рассматривает аддикцию как форму патологического поведения, как «следствие извращения нормальности» [55]. Рассмотрение аддикции как не соответствующего норме поведения продолжено Л. М. Доддс. По его мнению, аддикция – это «компульсивно побуждаемая активность, характеризующаяся интенсивностью и неослабевающим упорством, относительной потерей автономии Эго (включая способность реагировать на факторы реальности и функции заботы о себе)» [55]. Аддиктивная личность стремится к постоянному риску и поиску «острых ощущений». Под определение аддикции, данное А. Шейф, как любого процесса, «над которым мы не властны», подпадает большинство психических и поведенческих расстройств [103]. В структуре аддикций ученый выделяет два основных вида: субстанциональные (алкогольная, наркотическая, табачная, пищевая) и процессные (накопление денег, игра, секс, работа, Интернет, религия).

Таким образом, если аддикция означает появление настойчивого желания, проявляющегося в ощущении острой необходимости совершения какого-либо поступка или выполнения деятельности [61], то аддиктивное поведение представляет собой повторяющуюся привычку, «которая повышает риск заболевания и/или связана с личными и социальными проблемами» [97]. Аддикция является следствием эмоциональной зависимости человека от тех ощущений и чувств, которые он получает при аддиктивном поведении [65, 85]. Несмотря на предпринимаемые человеком попытки воздерживаться и контролировать себя, патологические поведенческие паттерны продолжают неуклонно повторяться. За получением немедленного удовольствия («кратковременная награда») следуют отсроченные во времени отрицательные последствия

(«долговременные издержки»). А попытки изменить аддиктивное поведение с помощью лечения или волевых усилий сопрягаются с высоким процентом рецидива.

Объяснение феномена зависимости дает концепция зависимой личности В. Д. Менделевича, согласно которой не существует каких-либо специфических личностных или характерологических особенностей, предрасполагающих к зависимому поведению, а имеются общие для всех форм зависимостей характеристики личности. При этом любое зависимое поведение имеет не внешнее, а внутреннее происхождение. Индивид становится зависимым вследствие принуждения, оказанного не извне, а изнутри, благодаря наличию внутренней готовности подчиняться. В результате и химические, и поведенческие зависимости основываются на индивидуальных качествах личности человека. Другими словами, зависимая личность, сформированная в процессе социализации, сама, даже без внешнего инициирования, способна легко найти в окружающем мире «подходящий» для себя объект или субъект зависимости. Более того, «элементы аддиктивного поведения свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности» [38]. Наличие измененного состояния сознания в период реализации зависимости является общим для всех видов аддикций [11, 41, 45].

Большой психологический словарь определяет аддиктивное поведение как «форму деструктивного поведения, которое выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния» [7] и, «приобретая характер доминирования, ведет к нарастающему отрыву от реальности, становится дезадаптивным» [11]. Уходя от действительности, аддикт ощущает себя в безопасности, что необходимо ему для восстановления эмоционального равновесия. При отсутствии дея-

тельности, способной его увлечь, выбор аддиктивного поведения становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью [41]. Аддикция, оказывая влияние на все сферы ментальной жизни личности, приводит к изменению мотивации, системы ценностей, восприятия времени (А. Е. Айвазова, Н. В. Дмитриева, Ц. П. Короленко, Д. В. Четвериков и др.). В результате происходит деформация ценностно-смысловой сферы, заключающаяся в ее регрессивном развитии (Б. С. Братусь, Н. В. Дмитриева, Н. В. Четвериков, М. С. Яницкий и др.).

Первую отечественную классификацию нехимических (поведенческих) аддикций предложил Ц. П. Короленко в 2001 г. [38, 39]. Он подразделил поведенческие аддикции на два вида: основные (азартные игры, аддикции отношений, избегания, сексуальная, любовная, ургентная аддикции, работоголизм, трата денег) и промежуточные (аддикция к еде). В настоящее время описаны новые виды зависимости: компьютерные и интернет-зависимости [113], телевизионные («телеаддикция»), аддикция к мобильным телефонам [23]. Особенностью технологической аддикции является тот факт, что объект зависимости (компьютер, мобильный телефон) не только может быть ее предметом, но также и средством реализации других форм зависимого поведения [6].

Одной из первых форм аддиктивного поведения научному исследованию был подвергнут работоголизм. Впервые термин «работоголизм» был предложен Wayne Oates в 1970 году. Ученый определяет работоголизм как «бегство от реальности посредством изменения своего психического состояния» с помощью фиксации на работе [58]. Спустя 9 лет Mentzel (1979) обосновал сходство работоголизма с химической зависимостью [99]. Учитывая схожесть основных аддиктивных механизмов [40], обе формы аддиктивного поведения могут легко переходить одна в другую. Более того, трудоголик, являясь личностью с психологическими проблемами, в большей степени, по сравнению с другими, подвержен возникновению различных заболеваний [33].

Степень распространенности работоголизма в Голландии – от 3 %; в Италии – до 12 %; в Японии – 20 % [29]. По данным Г. Портер (1996), работоголизмом страдает каждый четвертый работающий человек. В России исследовательским центром рекрутингового портала SuperJob.ru установлено, что 66 % экономически активных россиян считают себя трудоголиками. Однако только 37 % работодателей хотели бы иметь в своем подчинении фанатично преданных работе сотрудников [29].

Личность работоголика характеризуют следующие признаки [37]:

1) полное поглощение сознания производственными проблемами в ущерб другим мыслям, носящим поверхностный кратковременный характер;

2) подчинение деятельности зависимых людей достижению собственной цели. Причинами недовольства и раздражительности работоголика становятся несвоевременное выполнение другими лицами своей работы, а также необходимость выполнения непроизводственных видов деятельности (забота о доме, походы в супермаркеты и пр.);

3) предъявление более высоких дисциплинарных требований к другим лицам, нежели к себе, в непроизводственной сфере, а также оправдание отсутствия непроизводственной активности преувеличенным значением своей профессиональной деятельности;

4) использование сочетанной практики химических (злостное курение и злоупотребление алкоголем) и нехимических аддикций для купирования ощущений дискомфорта и тревожности, возникающих от пребывания наедине с самим собой, или синдрома «внепроизводственной тревожности» как признака отнятия аддиктивного агента – работы.

Согласно Киллингер (1982), работоголизм является процессом, во время которого работа трансформируется в состояние ума и происходит «бегство к связанному исключительно с работой чрезвычайно повышенному чувству ответственности, бегство от настоящей интимности с другими» [93]. При этом работоголик не

ставит перед собой цель извлечения экономической выгоды [37], для него работа заменяет любовь, развлечения и другие виды социальной активности. Вместе с тем работоголик не устает убеждать себя и окружающих, что работает исключительно ради денег, общественного успеха и статуса.

Характерной чертой всех без исключения аддиктов является лживость. Не составляют исключение и работоголики. А. Вилсон-Шейф и Д. Фассел описывают три уровня обмана, которые используют аддикты-работоголики [66]:

1) обман самих себя – прерывание контакта сознания с действительно происходящими явлениями и своими настоящими потребностями;

2) обман ближайшего социального окружающих (членов семьи, коллег) – провокация нечестности внутри семейной или рабочей системы;

3) обман мира в целом – произведение ложного впечатления на окружающих.

Аддикт-работоголик стремится к признанию в профессиональной среде и очень боится потерять работу. В периоды отдыха он испытывает чувство тревоги, его мысли постоянно фиксируются на работе. Постепенно его перестает интересовать семья, общение с друзьями. Позже отмечаются характерные личностные изменения, которые затрагивают, прежде всего, эмоционально-волевую сферу: нарастает опустошенность, нарушается способность к сопереживанию, межличностные взаимоотношения затрудняются, вплоть до самоустранения в решении семейных проблем и воспитания детей [22, 23]. Члены семьи работоголика, не получая от него эмоциональной поддержки, либо принимают его, видя в нем пример для подражания, либо не принимают, сами вступая на путь более деструктивных аддикций. Так, дети работоголиков часто злоупотребляют психоактивными веществами.

Рорлих к основным свойствам работоголиков относит: «ослабление эмоциональной сферы, неразвитость эмоций; отсутствие спонтанности, гибкости в поведении; отсутствие плавных переходов».

дов от одного состояния к другому; «механизированный» контакт с окружающими» [37]. Таких людей отличает фиксированность на фактах и методах, без проведения многостороннего анализа. Они стремятся все измерить, определить цель и способ поведения и отвергают все то, что не поддается точному описанию.

Гросс выделяет четыре стадии работоголизма [39]. **Первая** (*вступительная* или *начальная*) стадия характеризуется стремлением аддикта скрыть свою активную деятельность, связанную с работой. На этой стадии аддикт интенсивно читает специальную литературу, но он еще допускает возможность периодов отдыха, критически оценивает чрезмерную производственную занятость. Уже на первой стадии от чрезмерной работы у аддикта возникает физическое и психическое истощение, регистрируются депрессивные колебания настроения и нарушения концентрации внимания. Однако появление рассеянности работоголика объясняют поглощенностью всего своего внимания работой. На первой стадии сохраняется возможность изменения профессиональной деятельности.

Вторая (*критическая* или *психосоматическая*) стадия характеризуется неконтролируемым, навязчивым влечением к работе, сравнимым с потерей контроля при алкоголизме, «который характеризуется тем, что после первого глотка алкоголя возникает невозможность остановиться. Работоголик испытывает такие же трудности с прекращением работы. Он трудится до полного психического и физического истощения» [39]. На второй стадии аддикт испытывает реакцию протеста, агрессии и возмущения при попытке отвлечь его от работы. Перерывы возможны лишь на короткое время. Нарушения в здоровье проявляются в усталости, истощении, сниженном настроении, повышенном артериальном давлении, психосоматических расстройствах, которые приводят к вынужденному прекращению работы на непродолжительное время. Отрыв от работы сопровождается симптомом отнятия.

Третья (*хроническая стадия*) характеризуется непрерывной работой в нерабочее, часто ночное время, работой в выходные и

праздничные дни. Появляются постоянные проблемы со сном, сопровождающиеся употреблением транквилизаторов и снотворных средств. Попытки реализации невыполнимых требований приводят к нарастанию напряжения и раздражительности. Деструктивность такого стиля жизни способствует возникновению серьезных сердечно-сосудистых проблем, язвенных процессов, нервных срывов различного характера, депрессий, состояний страха, головных болей, нарушения кратковременной памяти, зависимости от принимаемых препаратов.

Четвертая (*конечная*) стадия работоголизма характеризуется синдромом выжигания. Психологическое тестирование обнаруживает у работоголиков нарушение восприятия, замедленность вработывания, значительно выраженное нарушение концентрации внимания, а также у них наблюдаются депрессии, суицидные попытки и даже завершённые суициды.

Работоголизм часто связан с аддиктивными свойствами организаций, в которых работают работоголики. Такой организационной системе присущи все признаки отдельного человека-аддикта. Она отличается закрытостью и ограничением стремления работников к самостоятельному мышлению. Например, в советское время деятельность всех организаций характеризовалась сверхценным отношением к количественным показателям работы, бесконечным выполнением и перевыполнением плана. Развитию работоголизма способствует также система мелочного контроля, постоянных проверок эффективности, качества и т.д. Такого рода подходы, основанные на недоверии и неуважении личности человека, не только способствуют формированию работогольного мышления, но и существенно снижают возможности истинной самореализации [39]. Вместе с тем следует учитывать тот факт, что работоголизм может стать «спасительной» аддикцией для бывших наркоманов и алкоголиков на этапе реабилитации (А. Ю. Егоров, 2004; Хатчер, 1989).

Таким образом, работоголизм как форма аддиктивного поведения представляет собой патологический процесс. В течение его

развития работогольное поведение человека может определяться как медицинская проблема, требующая медицинского разрешения и, как следствие, подвергающаяся медиализации. В то же время не все интенсивно работающие люди являются работоголиками. Более того, достижение определенного социального уровня и необходимость собственной самореализации требуют от человека приложения максимальных усилий и интенсивного труда, что значительно повышает риск гипердиагностики работоголизма.

Как уже было сказано выше, оба вида аддикции могут переходить один в другой. Так, спортивная аддикция нередко сопровождается формированием химической зависимости. Этот факт подтверждается высоким процентом алкоголизма и наркомании среди бывших спортсменов [22, 89, 94]. Еще одной разновидностью поведенческой зависимости, повышающей риск развития зависимости химической, выступает духовный поиск, осуществляемый в направлении личностного роста, членами эзотерических и сектантских сообществ [52]. Группу риска сочетанных химических и поведенческих аддикций составляют участники боевых действий, находящиеся в «состоянии перманентной войны». В период ремиссии они стремятся к созданию опасных ситуаций и неоправданному риску. К этой группе могут быть также отнесены и зависимые от «веселого автовождения» [98].

Существуют различные точки зрения на причины возникновения разных видов зависимостей. Одной из основных причин является эмоциональный стресс, который купируется либо при помощи химических средств, либо с помощью аддиктивных форм поведения. Не менее важным является стремление индивида к сопоставлению себя с социально значимым окружением, где потребление химических и нехимических средств считается нормой. Особое значение имеет характер складывающихся взаимоотношений в подростковой среде и, как следствие, влияние групп сверстников. При вхождении в неформальные группы нередкое стремление подростка идентифицировать себя с определенной субкультурой также может способствовать возникновению распространенной в данной группе зависимости [77].

В основе всех видов зависимостей лежат единые физиологические механизмы, а их структура представлена едиными характеристиками. Так, Р.Браун (1993) выделил шесть компонентов, универсальных для всех видов аддикции [82]: особенность, «сверхценность» (salience), изменение настроения (mood changes), рост толерантности (tolerance), симптом отмены (withdrawal symptoms), конфликт с окружающими и самим собой (conflict), рецидив (relapse).

М. Гриффитс (1999, 2000), подтвердив результаты исследования Р. Браун, предложил аналогичные критерии, определяющие зависимость [90–92]. К ним он отнес: приоритетность (salience), когда излюбленная деятельность преобладает в поведении (в мыслях, чувствах, поступках); изменение настроения (mood modification), проявляющееся в состоянии эмоционального подъема либо спокойствия; толерантность (tolerance), выражающаяся в необходимости увеличения интенсивности деятельности для достижения привычного состояния; симптом разрыва (withdrawal), проявляющийся в возникновении неприятных ощущений при отсутствии возможности заниматься определенной деятельностью; конфликт (conflict), включающий в себя все разновидности конфликтов (интрапсихический, межличностный, с другими видами деятельности); рецидив (relapse), заключающийся в возврате к излюбленной деятельности после длительного перерыва.

Ц. П. Короленко к причинам развития аддикции относит неудовлетворенную потребность в любви, стремление к власти и получению удовольствия. Невозможность реализации этих потребностей вызывает чувство хронического психологического дискомфорта. Позитивные эмоциональные переживания, испытанные человеком в самом раннем периоде жизни, навсегда остаются в подсознании. Он стремится к повторному переживанию подобных эмоций, которые могут быть активированы различными провоцирующими ситуациями, что является риском развития аддикции. В то же время по мере взросления у человека увеличивается круг общения, с которым не всегда складываются гармоничные отно-

шения. Это приводит потенциального аддикта к осознанию сложности достижения удовольствия. Вследствие наделения других лиц преувеличенными отрицательными или положительными чертами возникает разочарование, происходит усиление социальной изоляции, ослабление социальных контактов, формируется одинокий образ жизни. Аддикты, переживая состояние одиночества [36, 74], перестают доверять окружающим [37].

Риск развития аддиктивного поведения повышают дисгармоничные внутрисемейные отношения: раздражительность и авторитарное подавление матерью агрессивности подростка, враждебные, конфликтные межличностные отношения с окружающими (особенно родителями, родными, учителями, соседями, милицией) [79]. Более того, подростки в отличие от взрослых, вкладывая иной смысл в понятие «жизнь», не всегда воспринимают ее как абсолютную ценность и не дорожат ею. Лишь с возрастом жизнь для них приобретает наивысшую ценность, становясь богаче и разнообразней по своему содержанию [79].

Как правило, одной определенной причины возникновения аддикции не существует. В подавляющем большинстве случаев это сочетанное воздействие нескольких негативных факторов, таких как неблагоприятная среда, в которой рос индивид, нарушение способности к адаптации в социальных институтах, отсутствие поддержки и взаимопонимания. Формирование аддиктивного поведения происходит в результате комплексного биопсихосоциального воздействия [1]. К биологической составляющей относится неспособность индивида к осознанию происходящего; к психологической – незрелость личности, неумение вести внутренний диалог и решать личные проблемы, постоянное пребывание в состоянии беспокойства, тревожности, стресса; к социальной – закрепление в сознании индивида негативных образов, отсутствие уважения и взаимопонимания поколений. Для аддикции характерно наличие стимула (сильного побуждения) и последствий (привыкание). Она, начинаясь с фиксации, развивается под воздействием личностных факторов и предрасположенности. Анализ клиничес-

ких случаев аддиктивных расстройств, представленный Ц. П. Короленко в труде «Психосоциальная аддиктология» [39], позволил ученому выдвинуть следующие гипотезы:

1) возникновение аддиктивного процесса связано с недостаточно сформированным суперэго. Мотивацией является немедленное получение удовольствия без учета отдаленных по времени отрицательных последствий;

2) прогрессирование аддикции обусловлено нарушениями в структуре эго. Недостаточность эго затрудняет преодоление фрустрации, мешает формированию необходимых профессиональных и социальных навыков, волевых функций;

3) стремление к аддиктивным реализациям связано с выраженным, однако не полностью осознаваемым, психологическим дискомфортом. Человек, не удовлетворенный своим ролевым поведением, испытывает дискомфорт, а в результате аддиктивной реализации происходит временное избавление от ролевого поведения, облегчается выход за пределы прагматичной реальности, появляется возможность реализовать одну из фундаментальных потребностей – идеализированный трансференс (Kohut, 1984) и даже вызвать возникновение трансцендентного состояния с чувством слияния с Высшей Силой, с ощущением себя вне времени и пространства (“timeless moment”), единства со своим первичным selfom;

4) аддиктивный процесс развивается вследствие влияния на психическое состояние вытесненных в бессознательное деструктивных self-объектных отношений со свойственными последним отрицательными эмоциональными переживаниями. Находясь в бессознательном, эти комплексы провоцируют неосознанное беспокойство, тревогу, дистимическое состояние, генерализованное чувство вины;

5) аддиктивный процесс стимулируется затруднениями в установлении социальных контактов, социальной фобией, чувством пустоты, скуки, одиночеством;

6) развитию аддикции способствует воспитание в условиях недостаточной эмоциональной поддержки со стороны родителей

и/или «первичной группы» – наиболее близких членов семьи в первые годы жизни;

7) эмоциональная нестабильность, отсутствие постоянства в поведении в семье, непрогнозируемость событий создают условия для возникновения неуверенности в себе и в людях. Эти факторы являются благоприятной почвой для возникновения аддиктивных привязанностей, которые воспринимаются как более надежные по сравнению с поддержкой окружающих людей.

Ряд ученых объясняют формирование аддикции вредными привычками [27, 44, 97]. Так, В. Д. Менделевич в структуре аддикции выделяет два компонента: привычку и эмоциональную зависимость. Привычка обозначает стереотипную деятельность по реализации зависимого поведения, которая обеспечивает взаимодействия с объектом зависимости. Ими могут стать различные вещества, игры, источники информации и эстетического наслаждения, работа, пища. Объекты зависимости классифицируются по специфическому объекту зависимости (вещества, процессы, отношения). Происходит подавление, а в дальнейшем и полное уничтожение естественных привычек, на смену которым приходит неуправляемое пристрастие или зависимость. Одушевление объекта зависимости является проявлением эмоциональной привязанности, что обеспечивает субъект-субъектные отношения и придает им личностный характер [44]. Ученый к признакам патологически зависимого поведения отнес наличие измененного сознания при реализации зависимости, непреодолимость зависимости, невозможность противостоять стремлению реализовать, стереотипизацию поведения и «синдром отмены» [45].

И. Маркс (1990) выделил семь критериев для диагностики поведенческих (нехимических) зависимостей [96]:

- 1) побуждение к контрпродуктивной поведенческой деятельности (тяга);
- 2) нарастающее напряжение до завершения данной деятельности;
- 3) временное снятие напряжения после завершения деятельности;
- 4) повторная тяга и напряжение спустя часы, дни или недели (симптомы абстиненции);

5) уникальность внешних проявлений для данного синдрома аддикции;

6) определение последующего существования внешними и внутренними проявлениями (дисфория, тоска);

7) наличие гедонистического оттенка на ранних стадиях аддикции.

Ц. П. Короленко (2006) выделил основные особенности жизни аддикта [39]: неуправляемость и беспомощность в отношении зависимости. С каждой последующей реализацией личность все больше вовлекается в этот процесс, утрачивает значимые системы ценностей и личной морали. Функционирование аддикта происходит в рамках иллюзии контроля, эгоцентризма, нечестности. Вскоре происходит прогрессирующая изоляция от общества, семьи, близких; наблюдается нарастание внутренней хаотичности и суетливой активности. Мыслительный процесс приобретает характер спутанности, навязчивости и компульсивности.

Ситуация усугубляется частым сочетанием нехимических зависимостей с другими психическими заболеваниями. Это могут быть аффективные, обсессивно-компульсивные расстройства, расстройства личности, неврозы и химические зависимости.

Поскольку аддикция определяется как навязчивая потребность в повторении определенных действий, сопровождающаяся явно выраженными физиологическими и психологическими отклонениями, нетривиальным поведением и прочими нарушениями психики, постольку ее коррекцией занимается медицина, а именно психиатрия и наркология [73]. Их развитие сопровождается неуклонным увеличением числа психиатрических и наркологических диагнозов. Разработка диагностических классификаций психических и поведенческих расстройств (МКБ, DSM) [42] происходит на основе учета сложившихся в обществе устойчивых представлений о норме и отклонении от нее. В отличие от первой классификации психических расстройств (DSM-I), вышедшей в 1952 г., в которой содержалось 106 диагнозов, новые классификации (DSM-IV и DSM-V) включают в себя 297 и 282 нозологические формы соот-

ветственно [83]. Тенденция к увеличению числа диагнозов объясняется выделением новых поведенческих расстройств (гемблинг, интернет-аддикции и др.), подвергающихся процессу медикализации.

Наряду с негативной существует и позитивная аддикция. Концепция позитивной аддикции, разработанная У. Глассер (1976, 2012), утверждает, что поведение, «направленное на самосовершенствование, такое как занятия спортом или медитация, может нести аддиктивный потенциал, но эта форма аддикции делает человека сильнее и обеспечивает более счастливую и здоровую жизнь» [86]. Позитивная аддикция не должна занимать у человека более часа в день, быть простой и легкой в реализации, не требовать умственных усилий и не зависеть от других людей. Она должна представлять собой ценность для здоровья, ума и/или духовности и при длительном существовании способствовать повышению качества жизни. Любые действия по реализации позитивной аддикции не должны вызывать самокритики. И, наконец, в отличие от негативной аддикции, когда человек получает только положительные эмоции, при реализации позитивной зависимости он получает вместе с положительными эмоциями и силу.

1.2. Интернет-зависимость: определение, разновидности, характеристики

В последние годы наиболее широко распространенным подвидом поведенческой зависимости становится интернет-зависимость. Это связано с постоянным расширением границ компьютерного влияния в обществе [62], оказывающего деструктивное влияние на формирование личности и образа жизни на самых ранних этапах становления человека вследствие большей подверженности детей и подростков воздействию маркетинговых технологий и риску развития зависимого поведения [25]. Распространенность интернет-зависимости среди населения достигает от 1 до 5 %. При

этом гуманитарии и лица, не имеющие высшего образования, являются более подверженными интернет-зависимости, специалисты по компьютерным сетям [114].

Впервые термин «интернет-зависимость» предложил Айвен Голдберг (1996) при описании непреодолимого желания пользоваться Интернетом как средством, «оказывающим пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную и психологическую сферы деятельности» [87]. Ученый предложил систему симптомов, по которым можно констатировать наличие компьютерной зависимости. К психологическим симптомам он отнес: хорошее самочувствие или эйфорию за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущение пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; ложь работодателям и членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учебой. Физическими симптомами являются: синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц); сухость в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине; нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; пренебрежение личной гигиеной; расстройства и/или изменение режима сна.

В настоящее время существует несколько классификаций компьютерной зависимости (см. прил. 1). К основным разновидностям интернет-зависимости относятся:

1) *киберсексуальная зависимость*, характеризующаяся непреодолимым влечением к посещению порносайтов и занятию киберсексом. Причинами, вызывающими данную разновидность зависимости, являются: сексуальная неудовлетворенность, недостаточное общение, разногласие в подходах к воспитанию детей, финансовые проблемы. При этом виртуальные измены часто перерастают в реальные [80];

2) *пристрастие к виртуальным знакомствам*, проявляющееся в наличии избыточного числа знакомых и друзей в Сети. Интенсивным коммуникациям в Сети способствуют: отсутствие оценки

партнера по внешним данным, отсутствие необходимости быстрого формирования мысли, возможность общаться от другого лица [51]. Формирование зависимости от виртуального общения проходит три стадии: увлечение «новой игрушкой», абстиненция (бессонница, навязчивые мысли, нарушение внимания, эмоциональная неустойчивость, раздражительность) и социальная дезадаптация. Для последней стадии характерны: депрессия, апатия, вялость, сужение круга интересов, снижение активности, семейные проблемы и социальная изоляция [18];

3) *навязчивая потребность в трате денег*, проявляющаяся в совершении покупок и/или участии в аукционах. Решающим фактором роста популярности этих сайтов является их легкая доступность [51];

4) *информационная зависимость*, возникающая вследствие бесконечного поиска информации по сайтам, который увлекает пользователей, благодаря безграничности информационных ресурсов. Каждый может выложить свою информацию или высказать собственное мнение по прочитанной публикации. Огромное количество информации усложняет выбор достоверной [9];

5) *игровая зависимость* – навязчивая игра в компьютерные игры [18]. Развитие и доступность Интернета привели к созданию принципиально нового направления в развитии компьютерных игр – онлайн-игр, которые характеризуются всеми преимуществами ролевых игр, командной игрой в реальном времени, широким использованием анимации, специальных эффектов и разнообразием сюжетов с превосходным графическим и звуковым оформлением, анонимностью, возможностью использования любого имиджа, а также быстрым и устойчивым вовлечением игроков в игровую онлайн-аддикцию. У пользователей онлайн-игр с увеличением стажа игры развивается онлайн-игровая зависимость, детерминирующая изменение психологического статуса личности (мотивационная и эмоционально-волевая сферы, уровень реактивной и личностной тревожности) и проявление акцентуации характера [59].

В конце 90-х годов XX столетия создаются первые исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по проблемам интернет-зависимости. В это же время выходят первые монографии по данной теме. Кимберли Янг в своей работе «Пойманные в Сети: как распознать признаки интернет-зависимости – выигрышная стратегия для восстановления» (1998) [111] описывает компьютерную зависимость как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, к ограничению общения с другими людьми. Ученым проведен массовый сетевой опрос и выделены стадии вовлечения в интернет-зависимость. На первой стадии происходит знакомство и заинтересованность Интернетом, новыми возможностями, которые он открывает (engagement). На второй стадии (substitution) Интернет замещает значимые стороны жизни. Третья стадия (escape) представляет собой бегство из реального мира. При описании третьей стадии ученый утверждает следующее: «Вы совершаете бегство из реального мира и из своей жизни, и это бегство не дает вам предпринять попытки что-либо изменить в своем реальном мире. Вы живете где-то в другом месте» [111].

К. Янг разработана модель ACE (Accessibility, Control, Excitement), объясняющая приверженность людей к азартному применению Интернета [100]. Основной причиной развития зависимости от Интернета является его доступность. Не покидая дом и без посредников, человек может совершать покупки, играть на бирже, результаты которой становятся известны в короткие сроки. При этом человек получает сильные эмоции, возбуждение от выигрышей и проигрышей, доходов и расходов, побед и поражений в аукционах и т.д.

Д. Гринфилд в своей монографии “Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them” утверждает, что «...монитор компьютера, действуя на человека гипнотически, вводит его в трансподобное состояние, в котором любые послания, в том числе любовные, приобретают особую эффективность».

И, как следствие, в 20 % случаях интернет-зависимости наблюдается сексуальная аддикция. Интенсивность, доступность, анонимность, расторможенность и возрастающая интимность общения являются факторами формирования зависимости» [88].

Дж. Грохола описывает зависимость от Интернета как первую стадию освоения информационных технологий, стадию очарования (enchantment). На ее смену приходит вторая стадия – разочарование (disillusionment). Завершает процесс освоения третья стадия – сбалансированность (balance).

Н. Шапира с соавторами [89] выяснили, что у 95 % людей, подверженных феномену интернет-зависимости, имелся близкий родственник, лечащийся у психиатра, а 85 % – сами обращались за психиатрической помощью. Все они являлись импульсивными людьми и страдали либо биполярным аффективным расстройством, либо социальными фобиями. По заключению Г. Шаффер, данный подвид поведенческой аддикции является следствием психических расстройств [104]. Однако в обследуемой группе ни депрессия, ни обсессивно-компульсивные расстройства, характеризующиеся наличием навязчивых состояний, выявлены не были [105].

При объяснении причин интернет-зависимости К. Сурратт [108] опирается на теорию символического интеракционизма Дж. Мида, согласно которой психическое развитие является результатом социальных взаимодействий. В процессе социализации индивидом усваиваются социальные роли, нормы, ценности и формируется «личностное Я». Я-концепция личности виртуальных аддиктов отличается выраженностью эмоционального компонента, характеризующегося низким самоуважением и высоким уровнем самообвинения. Незначительную степень представленности когнитивного компонента в общей структуре Я-концепции подтверждает слабая осознанность своего «Я», низкая рефлексия, низкий уровень осознанной саморегуляции. В структуре Я-концепции выделяется аддиктивный компонент (потребность в поисках ощущений, склонность к зависимому поведению, высокий

уровень виртуальной аддикции) [21]. К. Сурратт утверждает, в частности, что сетевое взаимодействие обладает всеми качествами реальности: в ней образуются сообщества со специфическими социальными структурами, правилами и нормами взаимодействия, а также система наказаний за их нарушение, со стабильными отношениями между членами сообщества, с процедурами инициации новичков, со способами формирования идентичности и выработки групповых ценностей. Такие сообщества образуются в ходе вербального взаимодействия. По мнению ученого, люди добровольно вступают в сообщества, а не в силу аддиктивных свойств Интернета, и признание зависимости от Интернета равнозначно признанию зависимости от взаимодействия между людьми. Ученый возражает против рассмотрения этого вопроса с позиции психического здоровья (нездоровья).

К. Мюррей не считает зависимость от Интернета исключительно негативным опытом, полагая, что «общепризнанное представление об интернет-зависимости отражает психоаналитическую трактовку киберпространства как способа ухода от жизненной реальности. Уход может быть способом вхождения в реальность заново» [47]. По мнению ученого, «ее можно рассматривать по аналогии с другими интересами к «иным мирам», например, «жаждой путешествий» или «глотанием книг» [47].

К. С. Янг (1998) выявила предвестники интернет-зависимости: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса онлайн; увеличение времени, проводимого в онлайн; увеличение количества денег, расходуемых на онлайн [114].

Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева помимо общих психологических признаков, характерных для всех видов зависимостей, выделили психологические признаки интернет-зависимости: ютимия (несколько повышенное настроение) во время использования Интернета; неудержимое влечение к выходу в Интернет; увеличение количества времени нахождения в Интернете; трудности прекращения сеанса связи; нарастающие отрицательные эмоции (раз-

дражительность, дисфория, апатия, сниженное настроение, чувство пустоты, чувство скуки) вне общения с компьютером; потеря интереса к семье, работе, прежним увлечениям; безответственность и невыполнение обязанностей на работе и дома; частые ошибки в производственной деятельности.

Изучив влияние интернет-зависимости в подростковой среде, В. А. Фролов (2010) выделил качества, отличающие подростков-аддиктов [78]:

1) особое восприятие окружающего мира, характеризующееся неудовлетворенностью реальностью, сложностью приспособления к ней;

2) особые взаимоотношения с реальностью – стремление избегать реальный мир, предаваться иллюзиям при неудачах, проблемах;

3) эгоцентризм – все размышления аддикта концентрируются на его собственной личности, поэтому он не способен к полноценному общению с другими людьми;

4) сильное чувство агрессии и садизма по отношению к другим;

5) уход в химическую или нехимическую зависимость, выступающий как компенсационный механизм низкого самоуважения.

Т. Г. Светличная, М. Г. Дьячкова, О. А. Харькова (2017), изучив поведенческие паттерны использования компьютерных технологий подростками [62], выявили, что установление родительского контроля над использованием компьютерной техники уменьшает частоту проведения свободного времени за компьютером и сокращает длительность компьютерных занятий.

Интернет-аддикция влияет на становление иных форм аддиктивного поведения [45], например, созависимых отношений. Суть аддикции отношений (созависимые отношения) заключается в выработке у человека специфической привычки к определенному типу отношений. Такие аддикты создают «группы по интересам», постоянно и с энтузиазмом общаются друг с другом, а время между встречами заполняют ожиданием нового общения. Проведение досуга (выходных и праздничных дней, очередного трудового от-

пуска) становится для них невозможным в отрыве от группы. Так, например, общение анонимных алкоголиков, наркоманов и др. при всей терапевтической пользе реабилитационных пациентских сообществ делает алкоголиков аддиктами общения внутри данного сообщества. При этом выход из него, по утверждению А.К. Егорова, нередко заканчивается рецидивом [22]. Подобную ситуацию можно наблюдать и в реабилитационных центрах религиозной направленности, где специалисты констатируют возникновение аддикции отношений в совокупности с религиозной аддикцией.

Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева к диагностическим признакам созависимых отношений относят следующие [39]:

1) неспособность к самостоятельному принятию решений. На несоответствие навязанного извне плана жизни и системы ценностей собственным внутренним установкам аддикт внешне реагирует проявлением отрицательных эмоций (злостью, агрессивностью), внутренне испытывая чувство вины и стыда;

2) неумение отстаивать собственные интересы и защищать свою точку зрения. Из-за ощущения страха разрыва значимых отношений аддикт во всем соглашается с окружающими без сопротивления и анализа сложившейся ситуации;

3) неготовность к составлению и претворению в жизнь собственных планов и инициатив. Аддикту необходима постоянная оценка действий со стороны окружающих, что препятствует осуществлению самореализации.

Процесс формирования созависимых отношений возникает на фоне отсутствия у аддикта чувства собственной значимости. Сложившиеся созависимые отношения, не имея развития, исключают возможность взаимного обогащения, самовыражения и самореализации. Аддикт не осознает наличия начала и конца границ собственной личности и личности другого человека. Не обладая способностью к переживанию собственных эмоций, он оказывается под влиянием эмоций других людей. В совокупности переживаемых аддиктом эмоций в основном преобладают депрессия, злость,

озабоченность, раздражение. Для созависимых людей характерно стремление к контролю, эгоцентризм, дуализм мышления, внешняя референтность, произведение ложного впечатления отсутствия жизненных проблем и наличия благополучия, ригидность, подавление эмоций, чувство страха и, как следствие, задержка духовного развития. Они стремятся убедить других людей в своей уступчивости и незаменимости с целью установления контроля над ними. В результате на месте прежней личности постепенно формируется новая аддиктивная личность со своей системой ценностей [22].

В научных работах отечественных психиатров все чаще встречается термин «болезнь зависимого поведения». Он объединяет различные виды аддикции, развивающиеся по стереотипу большого наркоманического синдрома [11]. Суть болезни зависимого поведения заключается в изменении способов реализации аддикции или, другими словами, сформированный механизм созависимого поведения может легко переключиться на другую форму аддикции. Например, аддикт с созависимыми отношениями может быть зависим от Интернета и/или сообществ в социальных сетях. Ситуация усугубляется тем, что зависимые от Интернета «люди становятся подобны аутистам – создают собственный мир-купол, в котором живут» [50].

К настоящему времени в России уже погибло 800 детей, состоящих в «группах смерти» социальных сетей. Еще 1400 детей пострадали. По данным «Новой газеты», «группы смерти» ничем не отличаются от настоящих сект, вначале заманивающих, а затем удерживающих подростков шантажом и угрозами [50]. Одновременно широко применяются техники вербовки на бессознательном уровне: суггестивные техники, техники внушения, нейролингвистического программирования, невербального воздействия [49]. Вербовка аддикта может также осуществляться через игру. Подростки, непосредственно находясь в режиме реального времени, могут встретиться с такими серьезными опасностями, как эксплуатация доверия, которая выражается в возможности их скло-

нения на совершение непристойных и агрессивных действий; доступ к порнографическим сайтам. К. Янг пишет, что судебная система признает значимость Интернета в сфере психических заболеваний. Например, в суде было доказано, что распространение порнографии в Сети является не столько желанием удовлетворить свои сексуальные потребности, сколько бегством от реального мира [80], а обвиненный за попытку совращения несовершеннолетней Патрик Нотон пытался убедить суд в неспособности различать виртуальный и реальный мир, в результате чего был частично оправдан [114]. Также опасны сайты с деструктивным и вредным контентом. Увлечение виртуальными играми с тематикой насилия повышает агрессивность и жестокость подростков.

Интернет-аддикция качественно отличается от других нехимических форм выходом на безграничные возможности виртуального мира. Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева (2001) выделили ряд факторов, создающих структуру притягательности Интернета как потенциального аддиктивного агента [38]. К ним относятся: возможность многочисленных анонимных социальных интеракций; виртуальная реализация фантазий и желаний с установлением обратной связи; нахождение желаемых «собеседников», удовлетворяющих любым требованиям; возможность установления контакта с новыми лицами и их прерывание; неограниченный доступ к информации, к различным видам развлечений; участие в различных играх.

Основными причинами, по которым дети и подростки уходят в киберпространство, являются: стремление к идентификации, интимность и принадлежность, сепарация от родительской семьи, избавление от фрустрации [3]. При этом расслабление, самоутверждение и все остальные положительные реакции возникают только во время пребывания в Интернете. Затем человек возвращается в реальный мир со всеми его конфликтами, переживаниями и проблемами. Возникает желание вернуться в виртуальный мир. Так возникает привязанность, а затем и зависимость [2].

Ф. А. Саглам (2009) определила, что в основе зависимости от Интернета лежит нарушение равновесия между подростком и социальной средой, что затрудняет его адаптацию к требованиям этой среды [60]. Для интернет-аддиктов характерны предвкушение от использования Интернета при отсутствии контроля времени пребывания в Сети. У таких подростков снижена критика к собственному состоянию, нарушена социально-психологическая адаптация (проблемы с учебой, сложности в установлении и удержании социальных контактов вне Интернета, низкая самооценка, неудовлетворенность собой). В сравнении с пребыванием в Интернете реальная жизнь представляется аддиктам скучной, пустой, безрадостной, отдается предпочтение установлению новых социальных связей в интернет-среде [60].

Основными причинами феномена зависимости от Интернета в подростковой среде являются [60]:

- 1) низкий уровень социально-психологической адаптации – ощущение чувства скованности в коллективе;
- 2) негативная «Я-концепция» – сильная степень расхождения между реальным и идеальным Я;
- 3) трудности в коммуникативной деятельности – сложности в общении и установлении контактов с людьми;
- 4) несформированные организаторские навыки – неспособность к рациональному распределению времени использования интернет-ресурсов.

По мнению А. Е. Войскунского, по ряду характеристик интернет-аддикцию можно сравнить с патологическим гэмблингом и рассматривать ее как одну из разновидностей гэмблинга, акцентируя внимание на характерном для гэмблеров прогрессирующем участии в компьютерных играх [12].

Социальный аспект игромании признают эксперты в области психического здоровья. По их мнению, этот феномен является патологическим состоянием человека и заключается «в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, что доминирует в жизни субъекта и ведет к снижению социальных, профессиональ-

ных, материальных и семейных ценностей, не уделяется должного внимания обязанностям в этой сфере» [42]. Эта форма зависимости официально признана заболеванием и включена в Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти (МКБ-10) в раздел психических расстройств (F63.0).

Причины формирования зависимости от игры не отличаются от причин возникновения других зависимостей. Игровые аддикты не способны адекватно воспринимать и оценивать реальную действительность. Только погружаясь в виртуальный мир игры, они ощущают безопасность и уверенность. При возникновении стрессовых ситуаций игра помогает человеку расслабиться и снять эмоциональное напряжение. Постепенно аддикт втягивается в игру и уже не может от нее отказаться.

К основным социально-демографическим характеристикам больных игровыми зависимостями относятся: трудоспособный возраст, высокий образовательный уровень и низкая занятость [69]. Факторами, повышающими вероятность развития гэмблинга [62], являются: раннее начало, мужской пол, плохая школьная успеваемость, неадекватный родительский стиль воспитания и др.

В повседневной жизни для игровых аддиктов характерны психическая незрелость и инфантилизм. Они избегают ответственности за последствия своих поступков. По данным М. В. Бредихиной (2007), при формировании патологического процесса большую роль играют индивидуальные и возрастные психологические особенности личности, повышенная тревожность и чувство одиночества, влияние ближайшего окружения, особенности ценностно-нормативной системы микросоциального окружения и ошибки семейного воспитания и др. [10].

Ц. П. Короленко (2000) выделил существенные признаки, которые необходимо учитывать при выявлении игровых аддиктов [38]:

во-первых, частота и количество времени, проводимого в игре. Зависимый от игры человек играет ради получения удовольствия от самого процесса игры и получает удовольствие от наблюдения за тем, как играют остальные;

во-вторых, затраты на игру все большего количества денег. При возникновении финансовых проблем отмечается стремление больше работать, чтобы иметь возможность играть. Однако стремление к выигрышу, обусловленное целью улучшения финансового положения, ведет к увеличению суммы долга, создает нарастающие социальные проблемы, делает человека нервным и напряженным;

в-третьих, при невозможности участия в игре возникновение состояния, напоминающего абстиненцию (неудовлетворенность, раздражительность и беспокойство) и сопровождающегося гормональными изменениями;

в-четвертых, появление постоянной настроенности на участие в игре и отсутствие контроля, заключающегося в невозможности остановиться.

Психическая деятельность гэмблера структурируется исключительно вокруг игры. Одновременно актуализируется значение мистических суеверий, примет, содержания сновидений, связанных с игрой. Вместе с тем наблюдается периодическое возобновление попыток контролировать игровой процесс. Такое временное прекращение участия в игре гэмблером воспринимается как сохранение возможности контролировать ситуацию. Однако при возникновении рецидива игрок, снова возобновляя игру, играет со значительно большим риском. Постепенно аддикт утрачивает интерес к жизни. Для него становится невозможным продолжение профессиональной деятельности, поддержание социальных контактов и семейных отношений. Ш. Текл (1984), М. Шоттон (1989) выявили, что интернет-аддикты воспринимали компьютер как высокоинтеллектуального конкурента, поэтому главная задача для них заключалась в достижении его полного подчинения. Установление контроля над компьютером являлось следствием неспособности аддикта ввести контроль в других сферах жизнедеятельности [106, 108].

Таким образом, анализ научных публикаций по теме исследования свидетельствует о большом научном интересе к изучению

феномена зависимости и возрастанию числа публикаций по этой проблеме как в нашей стране, так и за рубежом. Зависимость и зависимое поведение представляют собой сложный биопсихосоциодуховный феномен и включают в себя биологический (медицинский), психологический, социальный и духовный аспекты. Наиболее изученным является медицинский компонент проблемы. Медики, объясняя феномен зависимости нейрофизиологией и нейропсихологией функционирования головного мозга [2, 68, 81, 110], изучают характерные для феномена зависимости коморбидные заболевания, включая соматические и психические расстройства [30, 31, 46, 67]. Важные научные направления представлены медико-социологическими исследованиями по изучению социальной обусловленности феномена зависимости и социально-психологическими исследованиями по выявлению социально-демографических и психологических характеристик аддиктов и их ближайшего окружения [12, 13, 23, 30, 32, 70, 102, 112]. Весьма перспективным направлением представляется изучение феномена зависимости во взаимодействии со священнослужителями, представителями основных религиозных конфессий.

Литература

1. Аддикция [Электронный ресурс]. – URL: <http://psihomed.com/addiktsiya/> (дата обращения: 16.04.2017).
2. *Асмолов А. Г., Цветкова Н. А., Цветков А. В.* Психологическая модель интернет-зависимости личности // Мир психологии. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90–100.
3. *Ахрямкина Т. А., Матасова И. Л.* Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп: Метод. пособие для студентов психол. фак. и практикующих психологов. Самара, 2005. – 146 с.
4. *Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е.* Психологические последствия информатизации // Психологический журнал. – Т. 18, № 1. – 1998. – С. 89–100.
5. *Баллонов И. М.* Компьютер и подросток. – М.: Эксмо, 2002. – 245 с.

6. Бойков А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде // Молодой ученый. – 2014. – № 3. – С. 871–874.

7. Большой психологический словарь / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 672 с.

8. Бондаренко С. В. Виртуальные сетевые сообщества девиантного поведения [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberpsy.ru/2011/06/bondarenko-s-v/> (дата обращения: 06.07.2017).

9. Боровкова Н. Виртуальное зависание // Человек и наука. – 2002. – № 8. – С. 56–92.

10. Бредихина М. В. Педагогическая профилактика игровых зависимостей у подростков в общеобразовательном учреждении: Дис. ... канд. пед. наук. – Н. Новгород, 2007. – 251 с.

11. Бухановский А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 60 с.

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

13. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. – М.: Акрополь, 2010. 440 с.

14. Войскунский А. Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России. – 2015. – № 4 (33). – С. 6.

15. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberpsy.ru/2011/06/vojjskunskijj-a-e/> (дата обращения: 04.07.2017).

16. Галяутдинова С. И., Ахмадеева Е. В. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями // Вестник Башкирского университета. – 2013. – Т. 18, № 1. – С. 232–235.

17. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. – 240 с.

18. Давтян С. Э. Клинико-катамнестический анализ одной разновидности интернет-аддикции (патологического влечения к виртуальному общению) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=101844> (дата обращения: 06.07.2017).

19. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. – М.: Астрель, 2001. – 983 с.

20. Друзин В. Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции подростков: Дис. ... канд. пед. наук. – Ярославль, 2011. – 254 с.

21. Дубровина О. В. Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией (на материале лиц юношеского возраста): Дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск, 2009. – 224 с.

22. *Егоров А. Ю.* К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии // Наркология и аддиктология: Сб. науч. тр. – Казань, 2004. – С. 80–88.
23. *Егоров А. Ю.* Нехимические (поведенческие) аддикции (Обзор) // Аддиктология. – 2005. – № 1. – С. 65–77.
24. *Жмуров В. А.* Большая энциклопедия по психиатрии. – Элиста: Джангар, 2010. – 864 с.
25. *Зарецкая О. В.* Зависимость от компьютерных онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения // Социальная психология и общество. – 2016. – Т. 7, № 3. – С. 105–120.
26. *Змановская Е. В.* Психология отклоняющегося поведения. – М.: Академия, 2006. – 288 с.
27. Игры со смертью // Российская газета [Электронный ресурс]. – URL: <https://rg.ru/2015/09/02/geymer.html> (дата обращения: 20.07.2017).
28. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
29. *Ильин Е. П.* Распространенность трудоголизма в разных странах [Электронный ресурс]. – URL: <https://psy.wikireading.ru/68522> (дата обращения: 31.10.2017).
30. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин, А. Б. Искандирова, Н. С. Хомерики и др. – М.: Мнемозина, 2010. – 136 с.
31. Интернет-зависимое поведение / В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики, Е. А. Смирнова и др. // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2011. – Т. 111, № 8. – С. 86–92.
32. Интернет-зависимость: психологическая зависимость и динамика развития / Ред.-сост. А. Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2009. – С. 101–111.
33. *Калитеевская Е. Р.* Трудоголизм. Новый вид зависимости? [Электронный ресурс]. – URL: www.psynavigator.ru (дата обращения: 02.11.2017).
34. *Кондрашенко В. Т.* Девиантное поведение у подростков: Социально-психол. и психиатр. аспекты. – Мн.: Беларусь, 1988. – 207 с.
35. *Кордуэлл М.* Психология. А – Я: Словарь-справочник / Пер. с англ. К. С. Ткаченко. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 448 с.
36. *Короленко Ц. П.* Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 1991. – № 1. – С. 8–15.
37. *Короленко Ц. П.* Работоголизм – уважаемая форма аддиктивного поведения // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 1993. – № 1. – С. 17–29.
38. *Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В.* Социодинамическая психиатрия. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 460 с.

39. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. – Новосибирск: Олсиб, 2001. – 251 с.
40. Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1990. – 224 с.
41. Леонова Л. Г., Бочкарёва Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. – Новосибирск: НМИ, 1998. – 48 с.
42. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-10). Психические и поведенческие расстройства. – СПб.: М-во здравоохранения РФ, 1994. – 304 с.
43. Менделевич В. Д. Поведенческие расстройства или девиации поведения // Психиатрия и психофармакотерапия. – 2000. – Т. 2, № 6. – С. 166–168.
44. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. – М.: МЕДпресс, 2001. – 432 с.
45. Менделевич В. Д. Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения (психологические и психопатологические аспекты). – М.: МЕДпресс-информ, 2003. – 328 с.
46. Менделевич В. Д. Особенности девиантного поведения в интернет-пространстве // Практическая медицина. – 2013. – № 1(66). – С. 143–146.
47. Мюррей К. Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии // Гуманитарное исследование в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. – М.: Можайск Терра, 2000. – С. 132–140.
48. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования: Учеб. пособие для студентов вузов и практических работников. – М.: Сфера, 2000. – 448 с.
49. Осторожно! «Группы смерти». Ч. 2. Механизмы воздействия [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.b17.ru/blog/58930/> (дата обращения: 06.11.2017).
50. Отказаться от гаджетов в Великий Пост или завести мадагаскарского таракана. Доцент кафедры психиатрии рассказал, как уберечь детей от «групп смерти» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.znak.com/2017-02-16/docent_kafedry_psihiiatrii_rasskazal_kak_uberech_detey_ot_grupp_smerti (дата обращения: 06.11.2017).
51. Пережогин Л. О. Интернет-аддикция в подростковой среде [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberpsy.ru/2011/05/perezhogin-l-o-internet-addiksiya-v-podrostkovojsrede/> (дата обращения: 06.07.2017).
52. Постнов В. В., Дереча В. А. Духовный поиск как вариант нехимической аддикции у больных алкоголизмом в ремиссии // Новые методы лечения и реабилитации в наркологии (заместительная терапия, психофармако-

терапия, психотерапия): Сб. материалов междунар. конф. – Казань, 2004. – С. 287–291.

53. *Постнов В. В., Дереча В. А., Карнец В. В.* Аддиктивное поведение в форме «состояния перманентной войны» в структуре расстройств адаптации у больных алкоголизмом – ветеранов боевых действий // Новые методы лечения и реабилитации в наркологии (заместительная терапия, психофармакотерапия, психотерапия): Сб. материалов междунар. конф. – Казань, 2004. – С. 291–295.

54. Психиатрия в эпоху аддиктологии: новые диагностические и терапевтические реалии [Электронный ресурс]. – URL <http://www.narcom.ru/publ/info/1100> (дата обращения: 21.04.2017).

55. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга; Пер. с англ. Р. Р. Муртазина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 240 с.

56. *Раис Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2012. – 237 с.

57. *Раттер М.* Помощь трудным детям. – М.: Прогресс, 1987. – 422 с.

58. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.

59. *Рыбалтович Д. Г.* Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью аддикции: Дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2012. – 182 с.

60. *Саглам Ф. А.* Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков: Дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2009. – 214 с.

61. *Свенцицкий А. Л.* Краткий психологический словарь. – Л.; М.: Проспект, 2011. – 512 с.

62. *Светличная Т. Г., Дьячкова М. Г., Харьковская О. А.* Поведенческие паттерны использования компьютерных технологий в подростковом возрасте // Социальные аспекты здоровья населения. – 2017. – № 3(55) [Электронный ресурс]. – URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/859/1/lang.ru/> (дата обращения: 10.10.2017).

63. *Светличная Т. Г., Смирнова Е. А.* Поведенческие зависимости как фактор медиализации повседневной жизни // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Череповец, 17 мая 2017 г.) / Отв. за вып. З.С. Варфоломеева. – Череповец: Череповецкий гос. ун-т, 2017. – С. 17–21.

64. *Светличная Т. Г., Смирнова Е. А.* Гэмблинг как форма аддиктивного поведения // Общественное здоровье и здравоохранение: преемственность науки и практики: Сб. науч. тр., посв. 85-летию АГМИ – АГМА – СГМУ / Отв. ред. А. Л. Санников. – Архангельск: Изд-во Северного гос. мед. ун-та, 2017. – С. 166–168.

65. *Свит К.* Соскочить с крючка. Как избавиться от пагубных привычек и наслаждаться новой жизнью. – СПб.: Питер, 1997. – 256 с.

66. Социально приемлемые аддикции [Электронный ресурс] // Русский народный сервер против наркотиков. – URL: <http://www.narcom.ru/publ/info/260> (дата обращения: 02.11.2017).

67. *Смирнов А. В.* Эмпирическое исследование коморбидности (сочетанности) аддикций // Вестник МГОУ. Сер. «Психологические науки». – 2011. – № 3. – С. 37–44.

68. *Смолл Г., Ворган Г.* Мозг онлайн: Человек в эпоху Интернета. – М.: КоЛибри, 2011. – 52 с.

69. *Советная Н. В.* Кризисно-реабилитационная психологическая помощь при игровой зависимости на основе духовно-ориентированной психотерапии в форме целебного зорока: Дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2008. – 169 с.

70. *Солдаткин В. А., Дьяченко А. В., Мавани Д. Ч.* Концепции формирования компьютерной зависимости // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – Т. 23, № 3. – С. 104–110.

71. Социально приемлемые аддикции. Антинаркотический информационный сервер Narcko [Электронный ресурс] // Русский народный сервер против наркотиков. – URL: <http://www.narcom.ru/publ/info/260> (дата обращения: 02.11.2017).

72. *Короленко Ц. П., Донских Т. А.* Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1990. – 224 с.

73. Способ лечения аддикции [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.findpatent.ru/patent/254/2541167.html> (дата обращения: 21.04.2017).

74. *Старшенбаум Г. В.* Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей [Электронный ресурс]. – URL: <https://profilib.com/chtenie/135834/gennadiy-starshenbaum-addiktologiya-psikhologiya-i-psikhoterapiya-zavisimostey.php> (дата обращения: 11.07.2017).

75. Статистика [Электронный ресурс]. – URL: <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/statistika> (дата обращения: 17.07.2017).

76. Статистика интернет-зависимости [Электронный ресурс]. – URL: <http://netaddiction.ru/111> (дата обращения: 17.07.2017).

77. *Фельдштейн Д. И.* Проблемы возрастной и педагогической психологии: Избранные психологические труды. – М.: Междунар. психол. акад., 1995. – 366 с.

78. *Фролов В. А.* Педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 2010. – 238 с.

79. *Христофорова М. И., Шипицина Л. М.* Психологические особенности созависимых семей подростков-наркоманов // Подросток и молодежь в

меняющемся обществе (проблемы девиантного поведения): Сб. тез. междунар. конф. – М., 2001. – С. 165–174.

80. Янг К. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.

81. Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study / F. Lin, Y. Zhou, Y. Du et al. // PLoS ONE. – 2012. – № 7(1). – P. 90-112.

82. Brown R.I. Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions // Gambling Behavior and Problem Gambling. – Reno: University of Nevada Press, 1993. – P. 241–272.

83. Christmas D. DSM-5: Fictions, Fallacies, and the Future of Classification. – URL: http://www.rcpsych.ac.uk/pdf/DChristmas_DSM-5FFFC.pdf (accessed: 21.03.2017).

84. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th ed. – Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013. – 991 p.

85. DuPont R. L. Addiction: a new paradigm // Bulletin, Menninger Clinics. – 1998. – V. 62 (2). – P. 231–242.

86. Glasser W. Positive addictions. – N.Y.: Harper & Row, 1976. – URL: <https://www.amazon.com/Positive-Addiction-Glasser.../B00Z...> (дата обращения: 15.10.2018).

87. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996 // Psychom.net [Electronic resource]. – URL: <http://www.psychom.net> (accessed: 17.07.2017).

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

89. Griffiths M. D. Exercise addiction: a case study // Addiction Research. – 1997. – V. 5, № 2. – P. 161–168.

90. Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? // Psychologist. – 1999. – V. 12 (5). – P. 246–250.

91. Griffiths M. Does Internet and computer ‘Addiction’ exist? Some case study evidence // Cyber Psychology and Behavior. – 2000. – V. 3 (2). – P. 211–218.

92. Griffiths M. Excessive internet use: Implications for sexual behavior // Cyber Psychology and Behavior. – 2000. – V. 3(4). – P. 537–552.

93. Killinger, L. The Wounded Woman / L Killinger // Healing the Father – Daughter Relationship: Shambhala Publications. – Boston, 1982. – 248 p.

94. Kjelsas E., Augestad L., Gotestam K. Exercise dependence in physically active women // Eur. J. Psychiatry. – 2003. – V. 17, № 3. – P. 145–155.

95. Longman Active Study Dictionary. – Harlow: Pearson Education Limited, 2010. – 1040 p.

96. Marks I. Behavioural (non-chemical) addictions // British J. Addict. – 1990. – V. 85. – P. 1389–1394.

97. *Marlatt G. A.* et al. Addictive behaviors: etiology and treatment // Annual Review of Psychology. – 1988. – V. 39. – P. 223–252.
98. *McBride A. J.* Toad's syndrome: Addiction to joy riding // Addiction Research. – 2000. – V. 8, № 2. – P. 129–140.
99. *Mentzel G.* Arbeit Addiction // Z. Psychosom. Med. Psychoanal. – 1979. – V. 25, № 2. – P. 115–127.
100. Net Addiction [Электронный ресурс]. – URL <http://netaddiction.com/article-list/> (accessed: 05.07.2017).
101. *Orzack M. H.* Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. – 1998. – V. 15, № 8 [journal on-line]. – URL: <http://www.psychiatric-times.com/p980852.html> (accessed: 04.07.2017).
102. *Pontes H. M., Kuss D. J., Griffiths M. D.* Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment // Neuroscience and Neuroeconomics. – 2015. – V. 4. – P. 11–23.
103. *Shaef A. W.* When society becomes an addict. – San Francisco: Harper and Row, Publishers, 1987. – P. 40–68.
104. *Shaffer H. J., Hall M. N., van der Bilt J.* “Computer addiction”: A critical consideration // American J. of Orthopsychiatry. – 2000. – V. 70(2). – P. 162–168.
105. *Shapira N. A.* et al. Psychiatric features of individuals with problematic Internet use // J. of Affective Disorders. – 2000. – V. 57(1–3). – P. 267–272.
106. *Shotton M. A.* Computer addiction? A Study of Computer Dependency. – London: Taylor and Francis, 1989. – P. 71–92.
107. *Stern S. E.* Addiction to technologies: A social psychological perspective of Internet addiction // Cyber Psychology and Behavior. – 1999. – V. 2 (5). – P. 419–424.
108. *Surratt C.* Netaholics? The Creation of a Pathology. – Commack; N.Y.: Nona Science Publ., 1999. – P. 55–78.
109. *Turkle Sh.* The Second Self. – N.Y.: Simon and Shuster, 1984. – 362 p.
110. *Wade T. D.* et al. Prevalence and long-term course of lifetime eating disorders in an adult Australian twin cohort // Aust. NZ J. Psychiatry. – 2006. – V. 40. – P. 121–128.
111. *Wang G. J., Volkow N. D., Fowler J. S.* The role of dopamine in motivation for food in humans: implications for obesity // Expert Opinion on Therapeutic Targets. – 2002. – V. 6. – P. 601–609.
112. *Weinstein A., Lejoyeux M.* New developments on the neurobiological and pharmaco-genetic mechanisms underlying internet and videogame addiction // American Journal of Addictions. – 2013. – V. 2. – P. 33–61.
113. *Wilfley D. E.* et al. Comorbid psychopathology in binge eating disorder: relation to eating disorder severity at baseline and following treatment // J. Consult. Clin. Psychol. – 2000. – V. 68, № 4. – P. 641–649.

114. *Young K. S.* Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery. – N.Y.: John Wiley & Sons, 1998. – P. 51–72.

115. *Young K. S., Rogers R.* The relationship between depression and Internet addiction // *CyberPsychol. Behav.* – 1998. – V. 1. – P. 25–28.

116. *Young K. S.* Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // *Cyberpsychology and Behav.* – 1998. – V. 1. – P. 237–244.

117. *Yang D. J.* Craving your next web fix // *U.S. News & World Report.* – 2000. – V. 128. – Issue 2. – P. 41.

1.3. «PR-аддикция» как новый вид поведенческой зависимости

В. Г. Королько, описывая истоки появления public relation как профессиональной деятельности, подробнейшим образом анализирует фигуру Айви Ледбеттера Ли, названного позже «отцом» public relation. Айви Ли, в частности, знаменит тем, что в 1914 году начал работать на Рокфеллера, когда на принадлежавших ему рудниках Колорадо было применено оружие против бастующих горняков. В организованной Айви Ли кампании немаловажное место занимала цель: «трансформировать образ жестокого короля, сделав его в глазах общественности добрым стареньким дедушкой» [3]. «Он старался представлять его в реальных ситуациях повседневной жизни: как он проводит свободное время, посещает церковь, празднует день рождения и т.д. На страницах газет и журналов стали появляться истории о пожилом джентльмене. Печатные органы выбирались очень тщательно. О религиозности Рокфеллера материалы посылались в издания для женщин. Материалы о его любви к детям, чувстве юмора, хобби печатали, соответственно, другие журналы. Целью Ли было подать Рокфеллера таким образом, чтобы его легко смог понять и оценить каждый человек. Все это соответствовало концепции гуманизации бизнеса, разработанной Айви Ли» [6, с. 64].

В наши дни – спустя сто лет после этой истории – информационные технологии позволяют практически каждому обладателю технических средств с возможностью выхода в Интернет стать Айви Ли для самого себя. Наличие компьютера, смартфона или планшета позволяет фиксировать на видео- или фотокамеру любые моменты нашей жизни и при желании делать эти моменты достоянием широкой общественности. По сути дела, обыватель получил в руки те инструменты public relation, которые ранее были доступны лишь государству, финансово устойчивым организациям или представителям элиты. Заполучив место в информационном пространстве, человек стал презентовать себя с небывалой активностью, зачастую действуя на нескольких информационных площадках одновременно, размещая самый разнообразный контент, позволяющий общественности составить представление о его внешности, личностных качествах, окружении и предпочтениях.

Однако, как это часто бывает, предоставленные научно-техническим прогрессом возможности влекут за собой не только позитивные, но и негативные последствия как для отдельной личности, так и для общества в целом. Полагаем своевременным поставить вопрос о возникновении нового вида аддиктивного (зависимого) поведения, присвоив ему термин «пиар-аддикция».

«В современном обществе проблема зависимого поведения начала занимать столь значительное место, что сформировался междисциплинарный раздел науки – аддиктология, – пишут Ю. М. Антонян, О. В. Леонова и Б. В. Шостакович. – Предлагается изучать аддиктивные расстройства, не связанные с приемом химических веществ, оказывающих токсическое воздействие на организм и осложняющих понимание основных механизмов аддикции в чистом виде. Роль аддикции – в формировании патологической страсти к азартным играм, сверхценного коллекционирования, нервной анорексии, гиперсексуального поведения, влечения к ненужным покупкам общепризнана» [3, с. 22].

В мировой и российской науке все чаще звучит термин «нехимическая» («поведенческая») зависимость. Несмотря на отсутствие токсического агента, обсуждается вопрос возникновения и развития не только психической, но и физической зависимости от избранного вида поведенческой активности.

Если в определении «зависимости от психоактивных веществ», приведенном в американской классификации психических и поведенческих расстройств DSM-IV-TR [1], принципы и положения которой во многом унаследовала Международная классификация болезней десятого пересмотра, вместо слов «употребление веществ» применять избранный вид поведения или активности, то получится дефиниция поведенческой зависимости. В нашем случае вид активности личности в информационном пространстве, который направлен на демонстрацию другим лицам любой информации, как связанной со своей персоной, так и не имеющей к ней непосредственного отношения, но транслируемой посредством любого ассоциированного с собой источника, будет правильно назвать «пиар-активностью».

Сразу оговоримся: мы имеем в виду не только зависимость от позиционирования себя в социальных сетях, но и на других информационных площадках (интернет-сайтах, печатных и электронных СМИ). Предполагаем, что эффект действия токсического агента (к примеру, удовольствие от наркотического вещества) в данном случае реализует фиксируемый пиар-аддиктом *отклик* на такое позиционирование (обратная связь).

В реальной жизни человек получает отклик от своего непосредственного окружения, а для того, чтобы быть замеченным, необходимы годы упорного труда, работы над повышением своего социального статуса, расширения круга знакомых и т.д. Интернет и средства массовой информации позволяют ускорить получение отклика, причем иногда «минута славы» приходит неожиданно, как в случае «Светы из Иваново» с ее: «Мы стали лучше одеваться» [15]. Кроме того, Интернет позволяет обратиться за пределы круга личных знакомств, что многократно увеличивает потенциал отклика, а возможность социальных сетей пометить сообщения

хештегом дает шанс быть замеченным теми, кто также интересуется аналогичной проблемой.

Итак, зависимость от психоактивных веществ (или от «пиар-активности») определяется как неадаптивный паттерн употребления вещества (пиар-активности), ведущий к клинически значимому ухудшению или дистрессу, что проявляется тремя и более из следующих признаков (критериев). Эти признаки должны возникать одновременно на протяжении одного месяца или, в случае сохранения на более короткие периоды, периодически повторяться в течение 12 месяцев. Рассмотрим каждый из них применительно к зависимости от психоактивных веществ и пиар-аддикции.

1. Сильное желание или чувство насильственной тяги к приему вещества (к реализации пиар-активности).

В подтверждение наличия этого критерия в пиар-аддикции сошлемся на эксперименты психолога Е. В. Мурашовой, предложившей испытуемым подросткам выбрать из своего обычного окружения одного (любого) человека, получить его согласие на эксперимент, а дальше провести в общении с ним не меньше восьми часов, занимаясь любым делом, но не пользуясь гаджетами.

Алгоритм действий в течение этих восьми часов можно обсудить с партнером заранее, а можно и импровизировать – это оставалось на усмотрение участников. При возникновении выраженного дискомфорта эксперимент предписывалось немедленно прервать, отметить время и как можно подробнее описать причины отклонений. До конца довели эксперимент 13 участников из 49. Остальные 36 человек либо прервали эксперимент по требованию партнера (в 16 случаях), либо прекратили его сами.

«В 12 случаях все было сформулировано очень четко, – описывает результаты Е. В. Мурашова, – отложенные в дальний угол перед началом эксперимента гаджеты, как толкиеновское Кольцо Всевластия (выражение одного из подопытных), мощно тянули моих подросточков к себе: кому-то было нужно срочно проверить почту, кто-то ждал отклика на что-то, кто-то боялся пропустить важный звонок... В какой-то момент (обычно на третьем-

четвертом часу) зов становился просто нестерпимым и эксперимент прерывали». «Слушай, мне это даже неловко как-то. Ты моя любимая подруга, вот мы тут с тобой разговариваем, а я все время думаю: что мне там в Фейсбуке написали», – цитирует психолог слова одной из участниц эксперимента [11].

2. Нарушенная способность контролировать прием веществ (или контролировать пиар-активность), начало, окончание или дозу (количество пиар-актов). Об этом свидетельствует употребление вещества в больших количествах (или прибегание к пиар-активности более часто) и на протяжении периода времени большего, чем намеревалось, а также безуспешные попытки или постоянное желание сократить или контролировать употребление вещества (контролировать частоту и продолжительность пиар-активности).

Так, по данным газеты «Ведомости», социальными сетями пользуется 99,7 % среднесуточной аудитории Рунета, или 30,9 млн человек. В среднем российский пользователь проводит в соцсети 12,8 часа в месяц. Это самый высокий показатель в мире. В среднем в мире пользователь проводит в соцсетях около 5,9 часа [5]. Исходя из данных за январь 2015, популярность социальных сетей среди россиян постоянно растет. Количество активных аккаунтов увеличилось на 10 % по сравнению с январем 2014 года. Более того, пользователи стали проводить больше времени в сетях – в среднем **2 часа 38 минут ежедневно**, что на 42 минуты больше, чем время, проводимое в соцсетях в прошлом году.

Продолжает стремительно расти использование мобильного Интернета. 12 % трафика на веб-сайты идет с мобильных телефонов, что на 41 % выше, чем в 2014 году. Трафик с планшетных компьютеров также увеличился на 17 % и составляет 6 %. Что же касается домашних компьютеров и ноутбуков, то с них трафик пока что является основным (82 %), но начинает падать (спад – 5 % с 2014 года). Этот тренд, скорее всего, будет продолжаться в последующие годы, так как владельцы гаджетов теперь предпочи-

тают пользоваться Интернетом «на ходу», а популярность обычных компьютеров падает [18].

В русскоязычном сегменте Интернета, также, впрочем, как и в остальной его части, миллионы людей тратят время на регулярное выкладывание своих фото с сообщениями, сопровождаемыми хештегами типа: «я не могу есть, пока не сфотографирую свою еду», «не заинстаграмил – не поел», «мир должен знать, что я читаю», а также фото домашних питомцев, растений, бесконечные фотографии себя в лифте, в туалете, в гардеробной, на фоне достопримечательностей и т.п.

3. Состояние физической абстиненции в случаях, когда прием вещества или уменьшается, или прекращается (реализация пиар-активности невозможна или ограничена), или вместо него используется аналогичное вещество (возобновления пиар-активности) с целью облегчения или предупреждения синдрома абстиненции.

Обратимся к еще одному эксперименту психолога Е. В. Мурашовой, по условиям которого участник соглашался провести восемь часов (непрерывно) в одиночестве, сам с собой, не пользуясь никакими средствами коммуникации (телефоном, Интернетом), не включая компьютер или другие гаджеты, а также радио и телевизор. Все остальные человеческие занятия – игра, чтение, письмо, ремесло, рисование, лепка, пение, музицирование, прогулки и т. д. – были разрешены. Во время эксперимента участники по желанию могли делать записи о своем состоянии, о действиях, о приходящих в голову мыслях. Строго на следующий после эксперимента день они должны были прийти в кабинет к Е. Мурашовой и рассказать, как все прошло. При возникновении сильного напряжения или других беспокоящих симптомов эксперимент следовало немедленно прекратить и записать время и по возможности причину его прекращения.

Родители подростков, участвующих в эксперименте, были предупреждены и согласились обеспечить своим детям восемь часов одиночества.

«Вся эта затея казалась мне совершенно безопасной. Признаю: я ошиблась, – пишет Е. Мурашова. – В эксперименте приняли участие 68 подростков в возрасте от 12 до 18 лет: 31 мальчик и 37 девочек. Довели эксперимент до конца (то есть восемь часов пробыли наедине с собой) трое подростков: два мальчика и девочка. Семеро выдержали пять (и более) часов. Остальные – меньше» [11].

Причины прерывания эксперимента подростки объясняли весьма однообразно: «Я больше не мог»; «Мне казалось, что я сейчас взорвусь»; «У меня голова лопнет». У двадцати девочек и семи мальчиков наблюдались прямые вегетативные симптомы: приливы жара или озноб, головокружение, тошнота, потливость, сухость во рту, тремор рук или губ, боль в животе или груди, ощущение «шевеления» волос на голове. Почти все испытывали беспокойство, страх, у пятерых дошедший практически до остроты «панической атаки». У троих возникли суицидальные мысли.

Новизна ситуации, интерес и радость от встречи с собой исчезла практически у всех к началу второго-третьего часа. Среди прервавших эксперимент подростков только десять человек почувствовали беспокойство через три часа (и более) одиночества.

Прекратив эксперимент, 14 подростков вошли в социальные сети, 20 позвонили друзьям по мобильнику, трое позвонили родителям, пятеро пошли к друзьям домой или во двор. Остальные включили телевизор или погрузились в компьютерные игры. Кроме того, почти все и почти сразу включили музыку или сунули в уши наушники. Все страхи и симптомы исчезли сразу после прекращения эксперимента.

Результаты исследования показали, что во время эксперимента 51 человек употреблял словосочетания: «зависимость», «получается, я не могу жить без...», «доза», «ломка», «синдром отмены», «мне все время нужно...», «слезть с иглы» и т. д. Все без исключения респонденты говорили о том, что были ужасно удивлены теми мыслями, которые приходили им в голову в процессе эксперимента, но не сумели их внимательно «рассмотреть» из-за ухудшения общего состояния [12].

4. Проявление толерантности к эффектам вещества (к эффектам пиар-активности), заключающееся в необходимости значительно-го повышения дозы (значительно большей интенсивности пиар-актов или риска при осуществлении пиар-активности) для достижения интоксикации (желаемых эффектов) или в том, что хронический прием одной и той же дозы вещества (реализации одного и того же вида пиар-активности в сходных условиях) приводит к явно ослабленному эффекту.

Одной из самых ярких составляющих пиар-аддикции является так называемая «селфи-аддикция». Марк Сандомирский, кандидат медицинских наук, член Общероссийского совета по психотерапии и консультированию, в статье «Культ публичности» полагает, что увлечение селфи (селфизм) становится настолько массовым явлением, что можно говорить уже об этом феномене как о социомедийной эпидемии – «селфидемии». «Сравнение социального явления с распространением заболеваний – не только метафора, – считает М. Сандомирский. – Аналогия более глубокая: на фоне массового вовлечения селфизм в ряде случаев может приобретать крайние, патологические формы, несущие социально-психологический ущерб (селфи-зависимость и ее негативные последствия, включая репутационные и иные риски) либо чреватые серьезными последствиями для здоровья или даже жизни „жертв“ селфидемии» [14, с. 36].

С точки зрения Всемирной организации здравоохранения (WHO), селфизм пока не признан отдельным заболеванием, но, по мнению экспертов Американской психиатрической ассоциации (АРА), в некоторых случаях пристрастие к селфи действительно приобретает крайние формы и может быть охарактеризовано как психическое расстройство – патологический селфизм. Об этом можно говорить, если пристрастие к селфи сочетается с другими душевными заболеваниями, что явно нарушает социально-психологическую адаптацию человека или наносит ущерб физическому здоровью. В остальных случаях речь может идти про

обычный, непатологический стереотип социомедийного поведения, навязанный сетевым подражанием или конформизмом.

М. Сандомирский указывает, что селфизм – это внутренне неоднородный синдром, имеющий различную природу, который может свидетельствовать о следующих расстройствах психики:

– обсессивно-компульсивная форма селфизма, при которой интернет-пользователь одержим непреодолимым стремлением постоянно делать селфи и ежедневно выкладывать в Сеть по нескольку десятков своих фотографий – в подобном сетевом поведении проявляются черты навязчивых мыслей (обсессии) и действий (компульсии);

– селфизм как одна из форм интернет-зависимости, проявляющаяся в том, что пользователь попадает в болезненную зависимость от привычки «выкладывать» свои фотографии на публичное обозрение в Сети (при этом проявляются характерные черты патологических зависимостей: абстиненция, если на какое-то время он лишается возможности «залить фотки» в Интернет, толерантность и социальный ущерб);

– болезненное недовольство собственной внешностью (дисморфофобия): такой интернет-пользователь делает огромное количество своих снимков и выставляет их в социальную сеть, чтобы получить лайки и тем самым успокоить внутреннее недовольство собой;

– нарциссическая форма селфизма, включающая в себя как склонность к самолюбованию, так и повышенную потребность находиться в центре внимания: это нарциссизм, виртуальный по форме (в смысле интернет-представленности) и вполне реальный – по содержанию;

– экстремальный (или экстремально-нарциссический) селфизм – наиболее опасная форма описываемых расстройств, при которой пользователи стремятся «покорить» публику шокирующими, пугающими фотографиями, запечатлевая себя на фоне экзотических мест, в травмоопасных условиях. Ценой таких рискованных экстремальных селфи порой становится жизнь, попытка

привлечь внимание к собственной персоне превращается в непредумышленное самоубийство – селфицид [14, с. 37–39].

В целом, помимо селфизма, мы можем наблюдать проявление данного признака в том, что пользователи выкладывают в Сеть шокирующие видеоролики, в том числе являющиеся свидетельством нарушения ими общественных норм и даже преступлений.

5. Озабоченность употреблением вещества (или своей пиар-активностью), которое проявляется в том, что ради приема вещества (или пиар-активности) люди полностью или частично отказываются от других важных альтернативных и не виртуальных форм наслаждения и интересов, или в том, что много времени тратится на деятельность, связанную с получением и приемом вещества (или на пиар-активность) и последующим восстановлением его эффектов.

Так, например, социальные медиа, видеочаты и селфи повлияли на рост интереса к пластической хирургии. Кристофер Мэлони из Института пластической хирургии в Аризоне рассуждает о росте числа пациентов, которые готовы на операцию ради идеальной картинки. Исследование, проведенное Американской академией лицевой пластической и реконструктивной хирургии в 2013 году, показало, что в одном из трех случаев пациенты обращаются к помощи пластических хирургов, чтобы улучшить свой облик в социальных сетях. В частности, из-за социальных медиа пластической хирургией чаще пользуются молодые люди: в том же исследовании отмечается, что более 60 % хирургов в последние годы стали чаще видеть среди своих пациентов лиц моложе 30 лет [7, с. 26].

6. Сохранение устойчивого употребления вещества (или устойчивой пиар-активности) вопреки ясным доказательствам вредных последствий, о чем свидетельствует хроническое употребление вещества (постоянная реализация пиар-активности) при фактическом или предполагаемом понимании природы и степени вреда.

Пользователь, выкладывающий о себе интимную, а иногда и шокирующую информацию, может привлечь к себе внимание определенной категории интернет-пользователей, что особенно

опасно для подростков, которые могут стать объектами сексуального преследования в Сети (грумминг, секстинг). В других случаях демонстрация себя может носить антиэстетический, протестный характер: пользователь показывает в своем образе нечто отвратительное, стремится обезобразить себя и потом выставить в таком виде на всеобщее обозрение. С подобным поведением связаны репутационные риски: выкладываемый пользователем «в шутку» сетевой контент в итоге может всерьез оказаться порочащим как для него самого, так и для близких родственников, унижающим его достоинство, несовместимым с социальным статусом или профессиональной принадлежностью.

Наконец, пользователь может привлечь злоумышленников банальной демонстрацией своего материального статуса: фотографиями на фоне дорогих автомобилей, с престижными моделями телефонов и т.п. Тем не менее очевидная опасность подобной пиар-активности не может остановить пользователя от ее продолжения.

Отметим, что распространению пиар-аддикции во многом способствует «питательная медиасреда», обладающая следующими особенностями, характеризующими логику развития информационного пространства [8, с. 123–125], [9, с. 22]:

– дефицит полезной информации по сравнению с информационным шумом;

– перфомансность как порождение повсеместного распространения мультимедийных средств коммуникации, модифицировавшего все стороны жизни общества (общественно-политическую жизнь, информационные воздействия, межличностное общение и т.д.), превратившего их в спектакль, отрежиссированный как по содержательной, так и по пространственно-временной характеристикам;

– пуэрильность (ребячливость) – смешение игровой и практической деятельности;

– доминирование визуальной коммуникации, визуальных кодов и визуальных образов, которые стали основным средством передачи информации;

– коммерциализация коммуникативных систем, где творческий субъект, порождающий информацию, оказывается в роли наемного работника, а собственником информационного продукта становится владелец медийного холдинга;

– размывание границ публичного и интимного;

– «гламурность», исключая болезни, бедность и другие неприглядные стороны нашей жизни.

Эти особенности служат и характеристикой своего рода «рынка» для воспроизводства пиар-аддиктов. Как и в случае с реальным наркорынком, мы можем говорить о существовании определенной иерархии его участников, где низовое звено составляют пользователи, попавшие на «крючок» получения удовольствия («отклика») без видимых усилий; среднее звено представлено пользователями, расчетливо проводящими собственный пиар в средствах массовой информации и социальных сетях и использующими пользователей низового звена для реализации своих интересов; на вершине пирамиды расположены своеобразные «наркобароны» – владельцы социальных сетей и (пока еще) сайтов, производящих популярный контент, к которым могут быть отнесены и электронные версии средств массовой информации.

Таким образом, нижний слой – «потребители лайков», страждущие получить отклик, являются своеобразным «планктоном» для представителей среднего слоя, то есть тех, кто преследует в информационном пространстве строго определенные цели (за счет популярности в социальных сетях селебрити больше зарабатывают на рекламе, получают выгодные контракты и т.п.), а самую большую выгоду от функционирования этих двух слоев получает тончайший верхний слой – владельцы СМИ и социальных сетей – за счет искусной эксплуатации (среди прочего) пиар-активности влиятельных и обеспеченных персон.

В настоящее время социальные сети становятся платформой, присутствие на которой является насущной необходимостью для средств массовой информации. Отсюда, в частности, появление в ведущих СМИ так называемых SMM-редакций, занимающихся

привлечением трафика и внимания пользователей к своим материалам (social media marketing). «На сегодня социальные сети приносят различным онлайн-СМИ от 10 до 20 % трафика. В перспективе эта цифра увеличится до 30–35 %», – полагает основатель интернет-компаний Liveinternet и Mediametrics Г. Клименко [17].

Редактор Associated Press и преподаватель Columbia Journalism School Том Кент отмечает, что сближение социальных сетей и профессиональных СМИ продолжается уже несколько лет: «Онлайн-издания все больше стараются привлекать читателей из соцсетей и создают материал, который удобен для передачи от человека к человеку в социальных сетях. Да и сами соцсети понимают, что люди интересуются не только мыслями своих друзей, но и событиями в мире. Facebook и Twitter уже создают новые проекты, чтобы напрямую снабжать читателей информацией о внешнем мире» [16].

Комментируя последнее обстоятельство, журналист Александр Плющев указывает, что размещение СМИ всего своего контента прямо в социальной сети может привести к еще более мощной и изощренной цензуре, чем цензура государственная. «Мягкая ее форма – формирование ленты новостей пользователей по определенному алгоритму, который всю работу уже сейчас. Но возможен и более жесткий вариант: блокирование отдельных публикаций или всего аккаунта, если соцсеть что-то не устроит. Это уже отлично ощущают на себе пользователи, в контенте которых, зачастую вполне безобидном, соцсетям мерещится то нарушение авторских прав, то детская порнография» [13].

Главный редактор радиостанции «Эхо Москвы» Алексей Венедиктов считает, что СМИ проспали две цифровые революции: первая революция – это Интернет, вторая – соцсети. По мнению А. Венедиктова, проблема с новой революцией состоит в том, что это не вопрос смены носителя (сначала газета, потом сайт, теперь соцсети), «речь о том, что меняется природа потребителя, то есть человека, к которому мы обращаемся. Это возникновение другого

потребителя. <...> Думать об этом как о простом суммировании площадок – ошибка, которая нам всем дорого будет стоить» [4]. Развивая свою мысль, А. Венедиктов приводит мнение нейрофизиологов о том, что пять тысяч лет мозг был настроен на сбор информации – для поиска пищи, принятия решений, а сейчас «важен не сбор, а отбор». В связи с этим «мозг перестраивается»: не надо искать, надо отбирать и это меняет человеческую природу [4].

Представители современного журналистского сообщества не могут не учитывать того, что одним из ведущих мотивов присутствия пользователей в соцсетях является мотив личного пиара. «Цепляющий» заголовок журналистского материала, интересная аннотация и захватывающий внимание текст, скорее всего, побудят пользователя поделиться своей «находкой» в социальных сетях, чтобы заполучить отклик в виде лайков и комментариев. Кроме того, размещая тот или иной контент и (или) сопровождая его комментарием, пользователь как бы демонстрирует разнообразные особенности своей личности, позиционируя себя профессионалом, хорошим семьянином, активным гражданином, патриотом, либералом, человеком с чувством юмора, с теми или иными увлечениями и т. д. Поэтому перед средствами массовой информации стоит задача размещения таких материалов, которые пользователь с высокой долей вероятности захочет продемонстрировать на своей странице.

А. Мирошниченко разработал важную в контексте данной темы классификацию авторов в Интернете по степени их активности:

1. Мерцающие авторы – люди, использующие Интернет в основном лишь для личного общения в закрытых каналах типа ICQ или Skype. Эти лица находятся на периферии авторства, однако большинство из них имеет аккаунты в социальных сетях, и, несмотря на то, что аккаунт нужен им лишь для связи с друзьями, иногда они могут «разогреться» и перейти в следующую по активности категорию: хотя бы «лайкнуть», добавив своего участия к чужому контенту.

2. Авторы-молчуны, авторская активность которых обходится без клавиатуры («мышковые» авторы). Они выражают свое учас-

тие нажатием на кнопки Like, Share, Repost и др. Несмотря на то, что при этом не производится никакого публичного сообщения, авторы-молчуны являются главным дистрибутором контента, потому что их очень много.

3. Пустые авторы – люди, чье авторство сводится к тому, чтобы заскочить, оставить реплику, похожую на междометие, что является для них одновременно и откликом на чужое действие, и простейшим способом отставить личную метку на видном месте, чтобы другие тоже увидели.

4. Авторы-комментаторы – люди, достаточно темпераментные и неленивые, чтобы комментировать сообщения. В этой авторской ипостаси люди следуют за интересными темами, добавляют свои свидетельства и знания. Если авторы-молчуны обеспечивают основной массив дистрибуции, то авторы-комментаторы составляют редакторскую и факт-чекингую мощь вирусного редактора, постоянно дополняя контент, улучшая его отбором-распространением.

5. Авторы-эмитенты – люди, сообщения которых порождают дискуссию, их посты становятся стартовыми для обсуждения, эти авторы улавливают тренды и превращают их в треды.

6. Авторы-принципалы – люди, способные рождают не просто дискуссии, а сами темы. Авторы-принципалы (трибуны в медийном и политическом смысле) находят в социальной ткани самые важные нити и вытягивают их на всеобщее обозрение, не опираясь ни на что, кроме своеволия и харизмы [10].

Последние три категории (комментаторы, эмитенты и принципалы) – это авторы, производящие весь контент Интернета. Об их значении в современных условиях пишет, в частности, Л. В. Матвеева: «Институализация медиасистем привела к появлению нового типа власти – „райтокрации“, т.е. власти „пишущих“, создающих информационные продукты. В современных условиях жизни личный опыт предоставляет человеку незначительную часть знаний о мире по сравнению с той, которую он получает посредством

текстов, информационных продуктов, подготовленных другими людьми» [8].

Британские ученые вывели «правило одного процента»: согласно статистике, доля активных участников, создающих стартовый контент на платформах вроде Youtube или Wikipedia, составляет около 1 %. Применительно к соцсетям это редкие авторы-эмитенты и совсем редкие авторы-принципалы. Еще примерно 10 % людей комментируют, остальные просматривают, лайкают и репостят [2]. Это ленивые авторы, дающие малую толику активности на чужом контенте, однако они – сами того не подозревая – играют очень важную роль. «Именно ленивые авторы формируют среду, которая заставляет пассионариев создавать контент. Условно говоря, устранив те 89 % участников, которые содержательно ничего не добавляют, а создают лишь гул, мы убиваем потенциал отклика для тех 11 %, которые сочиняют тяжелый контент. Это замкнутая экосистема, где гул улья – не просто шум. Он удостоверяет присутствие тех, кто может одарить откликом. Что заставляет медоносных пчел работать лучше и притаскивать больше», – приходит к выводу А. Мирошниченко [10].

Описанная А. Мирошниченко система авторства наглядным образом демонстрирует, что СМИ и их авторы стали чрезвычайно зависеть от пользователей, испытывающих жажду отклика. Иными словами, не только СМИ должны иметь свои собственные площадки в интернет-пространстве, чтобы «оставаться на плаву», но и современный журналист должен быть в постоянном виртуальном контакте с потребителями информации. Журналист и рядовой пользователь Интернета взаимно нуждаются друг в друге: пользователь распространяет созданный журналистом контент, а журналист поднимает значимость пользователя, получающего отклик на размещенный контент. Имеются и обратные примеры: когда журналисты активно распространяют контент, созданный пользователем (чаще всего это фотографии, видео- и аудиозаписи), принося «минуту славы» обывателю, удачно оказавшемуся «в нужное время в нужном месте». Кроме того, все большую попу-

лярность обретает модель UGC (user-generated content) – создание контента его же потребителями.

Вот почему современный журналист имеет как минимум пять аккаунтов в социальных сетях (это, как правило, “Facebook”, “Twitter”, «Живой журнал», «ВКонтакте» и “Instagram”), а нередко и персональный сайт. Например, Олег Кашин создал сайт под названием «Кашин» (URL: <http://kashin.guru/>), а Александр Плющев – сайт (URL: <http://plushev.com/>). «В скором будущем индикатором полезности журналиста для издания вполне может стать его популярность в социальных сетях. Ведь это удобно и объективно», – прогнозирует Г. Клименко [17].

Подводя итог, констатируем, что инструменты public relation, ранее доступные лишь узкой прослойке профессионалов и используемые для создания позитивного образа организации или публичной фигуры в глазах общественности, в современных условиях перешли в руки неограниченного числа пользователей, использующих их, в том числе для личного пиара. Вместе с тем безграничные возможности для личного пиара, которые открывают современные информационные технологии, могут привести и приводят к ряду негативных последствий, одним из которых является описанная выше «пиар-аддикция», т. е. психофизиологическая зависимость субъекта от способов и приемов пиара в социальных сетях и средствах массовой информации. В свою очередь, этот феномен открывает широкие возможности для СМИ и медийного бизнеса управлять чувствами, мыслями и действиями подписчиков, а также финансовыми ресурсами влиятельных персон, однажды подсевших на иглу «PR-наркотика».

Литература

1. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. – 5th ed. – Arlington: American Psychiatric Association, 2013. – P. 45–69.
2. Charles A. What is the 1% rule? – URL : // <http://www.theguardian.com/technology/2006/jul/20/guardianweeklytechnologysection2>

3. *Антонян Ю. М., Леонова О. В., Шостакович Б. В.* Феномен зависимого преступника. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 192 с.
4. *Бочарский К.* Медиа проспали две цифровых революции и готовятся проспать третью: [интервью с А. Венедиктовым]. – URL: <https://blog.pressfeed.ru/venediktov//>
5. *Голицина А.* Интернет потеснил в России все остальные медиа // *Ведомости*. – 2012. – 18 апреля.
6. *Королько В. Г.* Основы публичных рилейшнз. – М.: Рефл-бук: Ваклер, 2000. – 528 с.
7. *Мартынов К.* Семейный альбом для одиночки: в какую реальность попадает подросток, впервые размещая в соцсетях снимок самого себя? // *Дети в информационном обществе*. – 2015. – № 21. – С. 20–27.
8. *Матвеева Л. В.* Культура и СМИ: размышления о феномене разорванной коммуникации // *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология*. – 2007. – № 1. – С. 119–132.
9. *Матвеева Л. В.* Психологическая безопасность человека в информационном пространстве // *Вестник Экспертного совета при уполномоченном по правам ребенка в Иркутской области*. – 2013. – Август. – С. 21–24.
10. *Мирошниченко А.* Сервисы ленивого авторства // *Московские новости*. – 2012. – 31 июля.
11. *Мурашова К.* 8 часов без гаджетов. – URL: <http://snob.ru/selected/entry/79799> (дата обращения: 24.03.2017).
12. *Мурашова К.* Кого боятся подростки. – URL: <http://snob.ru/selected/entry/45522> (дата обращения: 24.03.2017).
13. *Плющев А.* Цензура соцсетей для СМИ может быть пострашнее государственной. – URL: <http://dw.com/p/1F7UN> (дата обращения: 29.02.2017).
14. *Сандомирский М.* Культ публичности: почему «эпидемия» селфи рискует превратиться в эпидемию селфицида. Взгляд психотерапевта // *Дети в информационном обществе*. – 2015. – № 21. – С. 36–43.
15. *Снегирев Ю.* Бедная Света // *Российская газета*. – 2012. – 16 февраля.
16. *Тодоров В.* Виртуальная реальность приживется в мире журналистики: [интервью с Т. Кентом]. – URL: http://www.gazeta.ru/tech/2015/09/22_a_7771403.shtml (дата обращения: 26.04.2017).
17. *Тодоров В.* СМИ превратились в подборку рекомендаций от друзей: [интервью с Г. Клименко]. – URL: http://www.gazeta.ru/tech/2015/09/22_a_7771397.shtml (дата обращения: 12.05.2017).
18. *Фролова Е.* Самые популярные социальные сети в России 2015. – URL: <http://www.pro-smm.com/populyarnye-socialnye-seti-v-rossii-2015/>

Факторы риска возникновения и формирования интернет-зависимостей у детей и подростков.

Индикаторная модель оценки рисков

2.1. Дети и подростки в Интернете: социологические практики

Значимость Интернета как информационного, коммуникативного и смыслового ресурса в последнее время возрастает. Наиболее активными пользователями интернет-ресурсов становятся подростки и лица юношеского возраста. В настоящее время Интернет внедрен во все виды жизнедеятельности человека. Наряду с позитивным влиянием, обусловленным удобством использования ресурсов Интернета, возникают и проблемы интернет-зависимости. Из-за неустойчивости личности именно подростки больше всего подвержены отрицательному влиянию Интернета. Отсюда возникают негативные последствия – проблемы в семье, трудности в учебной деятельности, трудности общения со сверстниками и пр. Применение Интернета в современном обществе настолько велико, что сейчас практически невозможно встретить человека, который не имел бы представления о поиске информации, об общении в социальных сетях, развлечениях, о поиске работы посредством Интернета.

В обществе все чаще обсуждаются вопросы положительного аспекта использования Интернета и его вреда. Впервые проблема чрезмерного использования Интернета была поднята в конце 1980-х годов, а в середине 1990-х годов – американским психологом Айвеном Голдбергом. Им было введено понятие «интернет-зависимость», под которым А. Голдберг понимал патологическую, непреодолимую тягу к использованию Интернета, негативно сказывающуюся на бытовой, рабочей, социальной, финансовой и семейной сферах [2].

В информационном обществе перспектива развития связана в первую очередь с потреблением информации. Сегодня Интернет превращается в один из основных ее источников не только для взрослых, но и для детей. Для российских подростков Интернет, по сравнению с книгами, телевидением, журналами, становится главным источником информации, конкурирует с учителями и друзьями и частично заменяет родителей.

В настоящее время происходит снижение возрастного порога пользователей Интернета, наиболее активными становятся дети-подростки. По статистическим данным в России в среднем лишь треть взрослых – пользователи Интернета, в то время как среди школьников таковых – почти 90 %. Это связано с появлением сетевых порталов «Одноклассники», «ВКонтакте», «Facebook». Интернет предоставляет детям и подросткам огромные возможности, а обучаемость и гибкость позволяют им гораздо быстрее, чем взрослым, осваиваться в Интернете и чувствовать себя там «как дома». В Сети и с ее помощью школьники приобретают знания и социальные навыки, которые помогут им в недалеком будущем стать успешными гражданами цифрового общества.

Так, на вопрос: «Когда тебе купили/подарили компьютер?» – череповецкие старшеклассники в большинстве своем ответили, что это произошло давно. По крайней мере, у 70 % детей он был уже к первому классу.

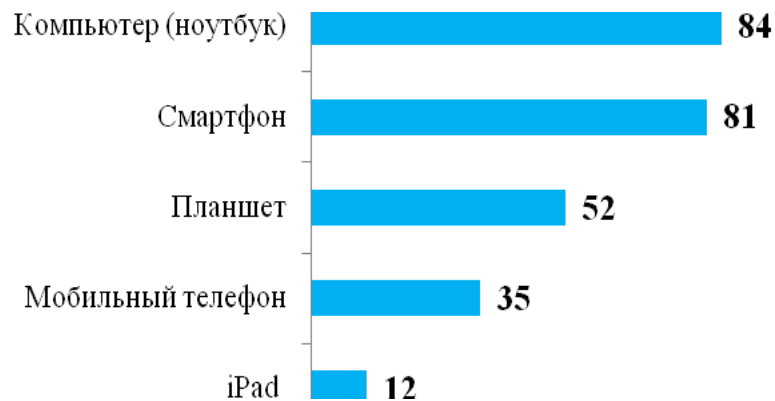


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос: «Что из перечисленного у тебя есть?» (в %)¹

Интернет крайне востребован и распространен в индивидуальной жизни подростка. Так, подростками активно используются ресурсы Интернета и в целях развлечения, и в целях общения, и в образовательных целях (рис. 2).



Рис. 2. Распределение ответов на вопрос: «Как чаще всего/обычно ты общаешься со своими друзьями?» (в %)¹

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

Здесь и далее в главе 2 ссылки даются на данный источник.

Под воздействием чрезмерной увлеченности подростка Интернетом его личность, отличающаяся неустойчивостью и незрелостью, несформированной идентичностью, может кардинально изменяться. Современные исследования и наблюдения за пользователями Интернета позволяют утверждать, что интернет-зависимость – это объективно существующая проблема. Поэтому перед всеми специалистами, практически сталкивающимися с этим феноменом в своей профессиональной деятельности (психологи, психиатры, наркологи, педагоги), встает вопрос о возможностях ее разрешения. На современном этапе активно обсуждаются актуальные проблемы психологии зависимости, которые связаны с попытками выделения поведенческих форм (аддикций). Анализ ведется на обсуждении проблематики пристрастия к Интернету. Фактически ставится вопрос об абсолютных различиях в способах «ухода» из реальной жизни в мир виртуальный путем изменения состояния сознания человека. Наиболее полноценную систему критериев приводит И. Голдберг. По его мнению, можно определить интернет-зависимость при наличии трех или более пунктов из предложенных им. Причины возникновения такой интернет-зависимости могут быть различными, но самые основные из них – отсутствие взаимопонимания и друзей в реальной жизни, сложности адаптации в новом коллективе, повышенная обидчивость, неумение строить межличностные отношения. Все это человек пытается получить в виртуальном мире с нереальными друзьями [3].

Подросток – это постоянно развивающаяся личность, которая ищет ответы на жизненно важные для него вопросы: «Кто я?»; «Зачем я?»; «Для кого я?»; «Каков я?». В подростковом возрасте индивид выходит на совершенно новую социальную позицию, в то время как у него формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. Следовательно, от процесса протекания социальной ориентации ребенка в этот период зависит очень многое в формировании его социальных установок. Подростковый

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

возраст относится к критическому периоду психического развития. Остро протекающий психический перелом обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. В возрастной физиологии критические периоды рассматриваются с точки зрения возможности нарушения нормального хода развития, а в психологии этим термином обозначается чувствительность ребенка к формированию воздействий. Критические периоды, в отличие от стабильных, являются поворотными пунктами развития, когда в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности [1].

Известно, что важнейшим психологическим новообразованием данного возраста является становление самосознания. Подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений. Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем у подростков: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования Интернетом. Используя Интернет, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Больше половины подростков практически не могут обходиться без Интернета длительное время.

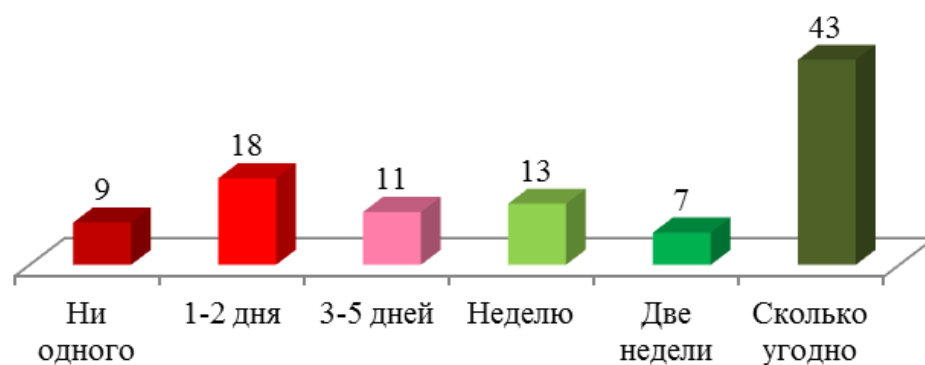


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос: «Сколько дней подряд ты можешь обойтись без Интернета?» (в %)¹

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования

Мало того, без Интернета просто не представляют своей жизни более 40 % школьников в возрасте уже 11 лет. К моменту окончания школы (к 16–17 годам) об этом говорят более двух третей старшеклассников.

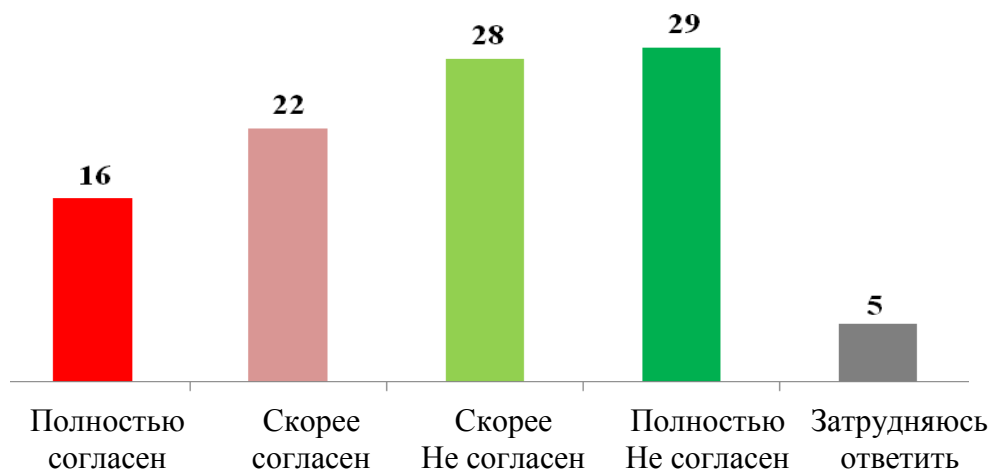


Рис. 4. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „Я не представляю себе жизни без Интернета“?» (в %)¹

Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности, которая побуждает нарушать права человека. Также иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни, вследствие чего происходит девальвация нравственности подростка [5]. Чувство постоянной необходимости находиться в Интернете может быть вызвано различными причинами. Рассмотрим некоторые из них.

в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

1. Хакерство. Увлечение поиском информации и применением таких знаний характеризует личностную трансформацию, известную как хакерство. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. О неразвитости у подростков личностной и морально-правовой сферы говорят их запретные и прямо криминальные действия.

2. Игровая деятельность. Игровая деятельность повсеместно признается крайне важным моментом развития как отдельного человека, так и человеческих сообществ. Тем не менее увлечение компьютерными играми несет в себе угрозу для развития личности, особенно если речь идет о подростках. У них наблюдается зависимость от игр. Существуют методики, с помощью которых можно определить, является ли увлечение интернет-играми невинным или это уже зависимость.

3. Коммуникативная деятельность в Интернете. Коммуникативная деятельность, осуществляемая посредством Интернета, во многом разнообразна. В настоящее время происходит интенсивное экспериментирование с анонимностью, от предельного самораскрытия с элементами эксгибиционизма и/или аггравации до обмана, склонности к манипулированию и попыток фактически управлять мнением о себе [2].

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности подростка, преобразования деятельности, опосредствованной взаимодействием с Интернетом. Для В. Л. Малыгина, Н. С. Хомерики и Е. А. Смирновой [4] факторы риска формирования интернет-зависимости связаны со следующими личностными особенностями подростков: со склонностью к поиску новых ощущений, с агрессивностью и тревожностью, с асоциальными копинг-стратегиями, с эмоциональной отчужденностью, с низкой коммуникативной компетентностью и др. Поэтому все подростки-пользователи пойманы одной сетью (Интернетом) и находятся в одной группе риска.

Многие дети знакомятся с Интернетом в школе, очень быстро осваивают его и становятся более активными пользователями, чем педагоги и родители, значительно быстрее взрослых накапливают практический опыт. Примечательно, что учителя сегодня, сами того не осознавая, становятся источником активного вовлечения в киберпространство, так как при подготовке домашних заданий основным источником информации они называют Интернет (рис. 5).

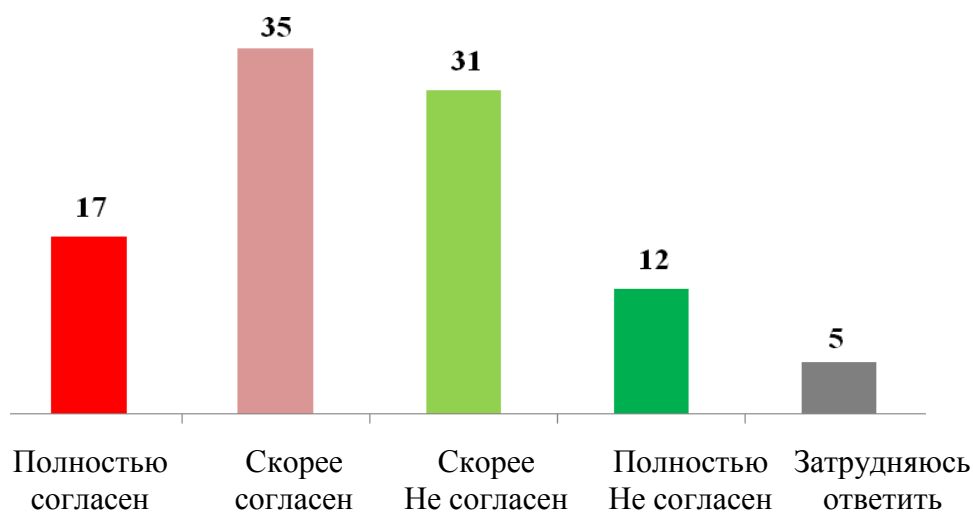


Рис. 5. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен/не согласен с суждением: „Многие учителя для подготовки к урокам рекомендуют Интернет как основной источник информации“?» (в %)¹

Подросток склонен, скорее, получать удовольствие от Интернета, наслаждаться им, нежели анализировать и критически осмысливать полученную информацию. Более половины российских школьников считают Интернет свободным пространством, в котором каждый может делать то, что хочет. Это тоже очень привлекательный момент для подростков, повышающий их пользователь-

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

скую активность. Ведь одна из самых актуальных потребностей в этом возрасте – потребность в автономии и самостоятельности.

Школьники активно используют возможности Интернета для коммуникации: ведут онлайн-дневники, общаются с друзьями через Skype, в чатах и различных социальных сетях, пользуются электронной почтой (рис. 6).

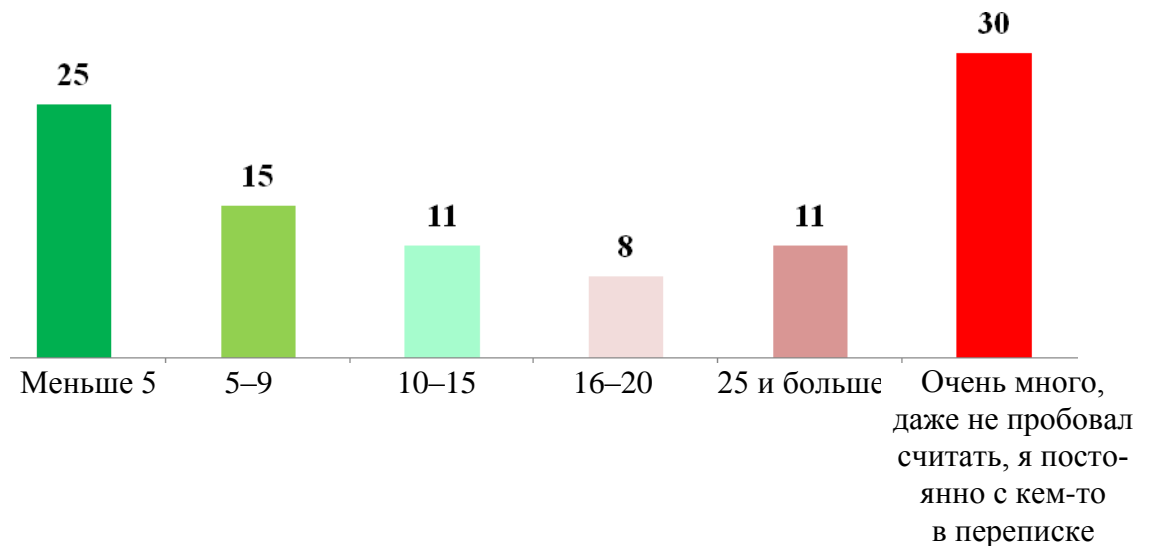


Рис. 6. Распределение ответов на вопрос: «Сколько примерно сообщений (смс, в чатах и т.п.) в день ты получаешь?» (в %) ¹

Значительную часть времени, проводимого в Сети, российские школьники посвящают поиску аудио- и видеозаписей. Многие дети указали, что часто слушают аудио- и смотрят видеозаписи, участвуют в различных акциях и голосованиях, играют в онлайн-игры, а также просматривают сайты, которые им не разрешают посещать родители. Многие родители не запрещают детям свободно пользоваться Интернетом и не ограничивают их во времени (рис. 7). И чем старше становятся подростки, тем меньше родители контролируют их пребывание в сетях, за компьютером (рис. 8).

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

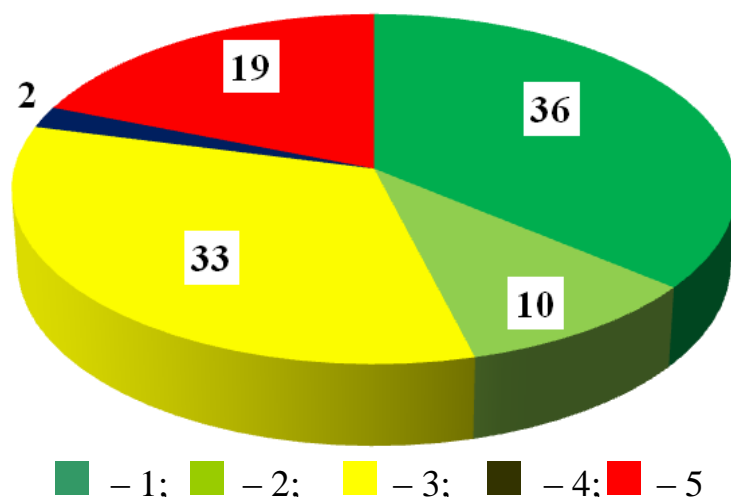


Рис. 7. Распределение ответов на вопрос: «Твои родители контролируют, сколько времени ты проводишь за компьютером?» (в %)¹: 1 – да, они ограничивают возможность пользоваться компьютером; 2 – да, они ограничивают время, но мне удается обходить их запреты; 3 – они не довольны, что я слишком много времени провожу за компом, но строго не ограничивают; 4 – родители довольны, что я провожу время дома за компьютером; 5 – родители не интересуются, как я провожу время, я сижу за компьютером столько, сколько захочу

Каждое поколение более или менее отличается от предыдущего. Но именно дети, которые родились в начале третьего тысячелетия и которых мы называем поколением Z, в этом смысле абсолютно уникальны, потому что на их развитие с самых ранних лет влияет такой мощный инструмент, как цифровая реальность. Интернет – это новая среда обитания и источник развития ребенка. Конечно, такая ситуация влияет на формирование личности детей, на их взаимоотношения с окружающим миром, на их культурные практики. Президент творческого объединения «Юнпресс», доктор педагогических наук Сергей Цымбаленко, в одном из интервью сказал: «Дети в Интернете – это факт, от него никуда не денешься. Общество перешло к постоянному диалогу, непрерывному общению.

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

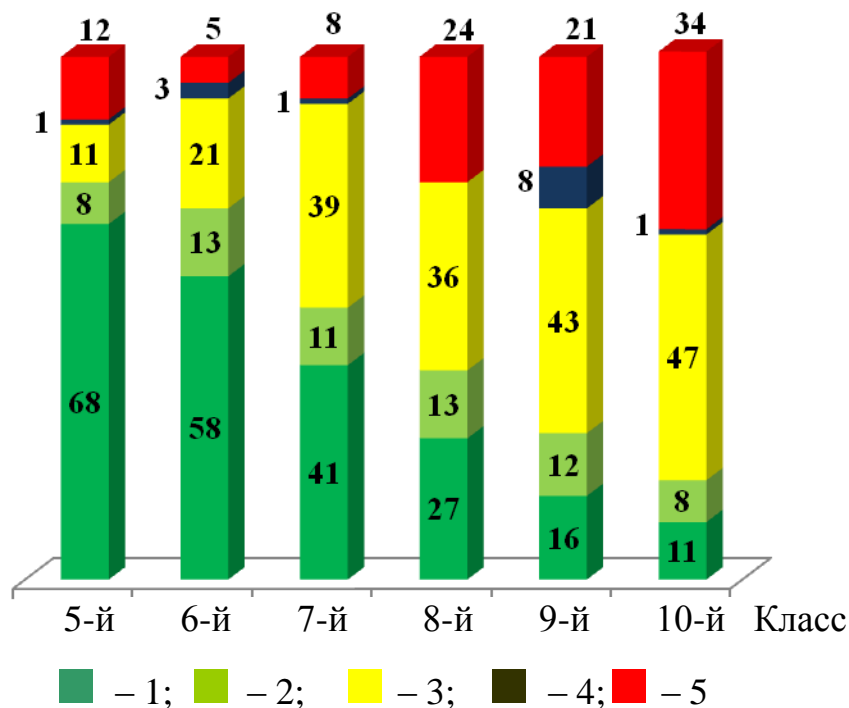


Рис. 8. Распределение ответов на вопрос: «Твои родители контролируют, сколько времени ты проводишь за компьютером?» (в %)¹: 1 – да, они ограничивают возможность пользоваться компьютером; 2 – да, они ограничивают время, но мне удается обходить их запреты; 3 – они не довольны, что я слишком много времени провожу за компом, но строго не ограничивают; 4 – родители довольны, что я провожу время дома за компьютером; 5 – родители не интересуются, как я провожу время, я сижу за компьютером столько, сколько захочу

Это решительный переход к коллективному разуму, или ноосфере. Дети первыми шагнули в такое новое состояние общества. Нужны правила, ограничения, но главное – усилия в позитивном направлении. Сейчас запрещать – это все равно, что в безводной пустыне издать законы о том, какую воду пить, какую – не пить. У нас качественной „воды“ просто нет. Интернет остался единственным каналом, где подросток может найти что-то нужное, по-

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

лезное, дружелюбное по отношению к себе. Интернет стал способом жизни для детей»¹.

Исследование, проведенное в 2013 году кафедрой психологии личности МГУ им. М. В. Ломоносова, показало, что в России подростки начали пользоваться Интернетом уже в возрасте 8–9 лет. По словам профессора кафедры Галины Солдатовой, речь идет о самых первых годах начальной школы. «Исследования по поведению дошкольников в Сети только начали появляться – совсем недавно проводить их просто в голову не приходило! – рассказала Г. Солдатова в интервью, опубликованном в феврале 2017 на сайте Kommersant.ru. – Но мы третий год участвуем в международном исследовании дошкольников по странам и можем сказать: российские дети абсолютно на уровне. У них точно такое же хаотичное и активное пользование Интернетом, как в странах Европы. Сегодня мы уже не отличаемся от остального мира»².

На вопросы о поведении детей в Интернете, об ограничениях для них в Сети Г. Солдатова ответила следующее: «Дети в Интернете, во-первых, смотрят мультики, во-вторых, играют. В большинстве семей развивается, как правило, один и тот же сценарий: сначала родители покупают планшеты с благими намерениями, чтобы обучать и развивать ребенка. И это правильно: сегодня существует масса замечательных развивающих программ, чья эффективность в обучении уже доказана».

Но очень быстро планшет начинает выполнять только развлекающую функцию, а затем и вовсе превращается в цифровую няню. То есть родители обращаются к нему всякий раз, когда нужно, чтобы ребенок не мешал им заниматься своими делами. При этом ребенок получает в руки планшет или телефон, а взрослые лишь иногда в него заглядывают.

Родителям нужно полностью убрать гаджеты из системы поощрения и наказания в воспитании. Иначе они превращаются в

¹ РИА Новости: Сайт. URL: https://ria.ru/sn_urban/20130422/932345785.html

² Огонек: Еженедельный общественно-политический журнал. – URL: <https://www.kommersant.ru/doc/3226858>.

сверхценные объекты, и тогда дети стремятся заполучить их любыми способами. Однако доля родителей, которые применяют наказание в форме лишения доступа к компьютеру или гаджету постоянно, составляет более 28 %. Сами же ребята не считают это наказанием (рис. 9).

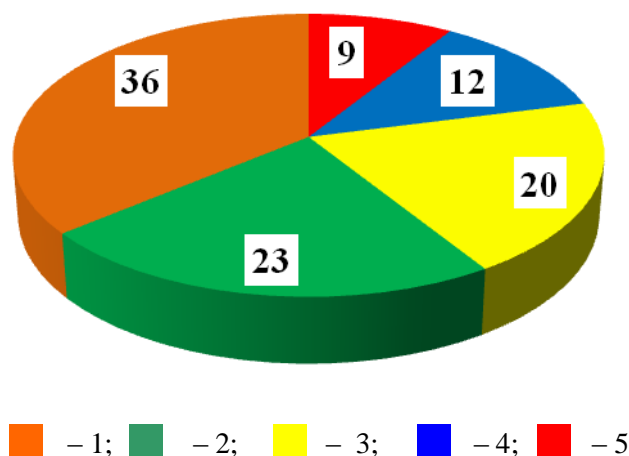


Рис. 9. Распределение ответов на вопрос: «Если тебя наказывают запретом на доступ к сети Интернет и компьютеру, ты считаешь это строгим наказанием?» (в %)¹: 1 – затрудняюсь ответить, меня так не наказывали; 2 – легким; 3 – скорее Не строгим; 4 – скорее строгим; 5 – очень строгим

Ребенка в возрасте до трех лет нужно максимально ограждать от любых цифровых гаджетов. В современном мире отказаться от гаджетов и Интернета практически невозможно, но главное, чтобы ребенок не становился их пленником. Аккаунт в социальных сетях лучше заводить в возрасте не менее 13–14 лет. В соцсетях слишком много такого «взрослого», с чем желательно знакомиться позже.

Руководитель Роскомнадзора Александр Жаров считает, что ребенку младше 10 лет вообще не стоит выходить в Интернет. Активно пользоваться им нужно начинать еще позже. «Некоторые

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

родители гордятся тем, что трехлетний малыш ловко управляется с планшетом и смотрит на нем мультики. Ничего хорошего, по моему мнению, в этом нет», – заявил А. Жаров в интервью главному редактору газеты «АиФ»¹. Маленький ребенок начинает считать виртуальный мир частью реального мира, это изменяет восприятие действительности.

Необходимо контролировать время нахождения детей в Сети. Если ребенок тихо сидит с планшетом, это не значит, что у него все хорошо. Как раз наоборот – все может быть очень плохо. Проблемы могут возникнуть самые разные: от приглашения в опасные группы до кибертравли. Злоумышленники могут попытаться через детей проникнуть в личное пространство семьи.

По результатам опроса², проведенного фондом «Общественное мнение» (ФОМ), около 94 % родителей несовершеннолетних интернет-пользователей считают, что взрослые должны следить за тем, какие сайты посещают дети. Опрос проведен в апреле 2015 года (опубликован 01.06.2015) по методике «ФОМнибус» фонда «Общественное мнение» с выборкой, репрезентирующей население России старше 18 лет. Вопросы задавались родителям, имеющим детей в возрасте менее 18 лет, которые пользуются Интернетом. Вопросы составлены специалистами ФОМ и портала Спутник.ру при участии экспертов Российского общественного центра информационных технологий (РОЦИТ). Исследование является первым в серии аналитических работ ФОМа и «Спутника». Свое мнение родители объясняют тем, что в Интернете много вредной информации, не рассчитанной на детей. Так считают 49 % опрошенных (43 % в 2013 году). Еще 28 % респондентов уверены в том, что детей в целом необходимо контролировать, воспитывать и стараться обезопасить, 10 % родителей убеждены, что дети еще не понимают, что можно делать в Сети, а что нельзя. Только 2 % опрошенных аргументируют необходимость контроля посещаемых ребенком сайтов опасностью Интернета для детской психики.

¹ Роскомнадзор: Сайт. – URL: <https://rkn.gov.ru/news/rsoc/news43117.htm>

² ФОМ: Сайт. – URL: <http://fom.ru/SMI-i-internet/12181>

Для обеспечения интернет-безопасности в семье используют антивирус, сетевые фильтры (firewall), программное обеспечение для родительского контроля, семейный или детский режим поиска в Сети, специальный режим от интернет-провайдера. Также 19 % родителей пользуются Интернетом вместе с ребенком; 17 % семей предварительно проверяют безопасность сайтов для детей, а 10 % – чистят историю своих поисковых запросов в браузере.

Стоит отметить, что больше всего возлагают ответственность на себя родители интернет-пользователей моложе 10 лет (85 % от-ветов). Родители, которые сами не пользуются Интернетом, больше возлагают ответственность на учителей (26 %).

51 % родителей считают, что Интернет в целом полезен для детей, а 30 % – уверены в обратном. Интересно, что жители мегаполисов чаще отмечают пользу Интернета для детей (69 % против 46 % среди жителей малых городов). На вопрос о том, почему Интернет полезен, родители юных интернет-пользователей отметили следующее: содержит большое количество полезной, интересной информации и позволяет осуществлять ее оперативный поиск (22 %); способствует развитию детей (20 %); помогает обучению в школе (7 %); сейчас без Интернета ребенку не обойтись (3 %) ¹.

В день 20-летия Рунета (7 апреля 2014 г.) Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представил данные о том, какова доля пользователей Интернета в России и как наши сограждане оценивают влияние Сети на детей ².

Крайне актуальным является вопрос о том, какую роль Интернет играет в развитии и воспитании детей. Многие респонденты (55 %) заявляют, что у детей, активно пользующихся Интернетом, возникают проблемы при живом общении с людьми. Причем с

¹ ФОМ: Сайт. – URL: <http://fom.ru/SMI-i-internet/12181> (дата обращения: 12.01.2018).

² 29–30 марта 2014 г. был проведен инициативный всероссийский опрос ВЦИОМ, в котором приняли участие 1600 человек (130 населенных пунктов в 42 областях, краях и республиках России). Статистическая погрешность для данной выборки не превысила 3,4 %.

этим в равной степени согласны участники опроса, имеющие (55 %) и не имеющие (54 %) несовершеннолетних детей. В свою очередь, 38 % опрошенных полагают, что данное утверждение не соответствует действительности. Кроме того, 52 % наших сограждан убеждены в том, что Сеть может вызвать у детей зависимость. Однако 43 % респондентов считают, что при бдительном родительском контроле этого не произойдет.

Более половины россиян (57 %) выражают беспокойство в связи с тем, что «всемирная паутина» содержит большие объемы вредной для детей информации (агрессивного, эротического и т.д. содержания), от которой ребенка невозможно уберечь. А 36 % респондентов уверены в том, что благодаря современным технологиям можно легко закрыть доступ к нежелательным интернет-ресурсам.

Опасения в связи с беззащитностью детей от вредоносной информации обычно высказывают люди в возрасте старше 60 лет (61 %), тогда как 18–24-летние граждане чаще говорят о наличии средств соответствующей защиты (48 %).

В то же время, по мнению россиян, мировое информационное пространство содержит и способствующий развитию ребенка контент. Так, более двух третей наших сограждан (69 %) отмечают, что в Сети можно найти много полезной для детей информации (развивающие игры, обучающие программы и т.д.). Об этом знают прежде всего ежедневные интернет-пользователи (80 %) и молодежь в возрасте 18–24 лет (84 %). А 23 % опрошенных полагают, что в Интернете нет плодотворной для детей информации¹.

Самым спорным оказался вопрос о том, является ли Интернет причиной повышенной детской агрессивности и непослушания. Если 47 % россиян пеняют на Интернет, говоря, что он делает детей более агрессивными, то 42 % наших сограждан заявляют, что

¹ Инициативный всероссийский опрос ВЦИОМ был проведен 29–30 марта 2014 г. Опрошено 1600 человек в 130 населенных пунктах (42 области, края и республики России). Статистическая погрешность не превысила 3,4 %.

источки агрессии и непослушания лежат вовсе не в глобальной сети.

По данным опроса фонда «Общественное мнение»¹, проведенного в декабре 2015 года (опубликовано 01.03.2016), только 10 % детей старше 6 лет не пользуются социальными сетями. Вопрос задавался респондентам, у которых есть проживающие с ними дети старше 6 лет. В опросе приняли участие 36 % интернет-пользователей.

Из числа родителей, у которых в соцсетях есть в друзьях подростки, только 2 % не заходят на страницы своих детей. Родители посещают страницы в социальных сетях со следующей целью:

- контролировать жизнь ребенка (6 %);
- узнавать новости о жизни ребенка (3 %);
- просматривать фотографии, видео (2 %);
- обычный интерес (2 %);
- общаться с ребенком (1 %);
- «случайно», «просматривать домашние задания», «отслеживать время прихода ребенка из школы» (1 %).

Затруднились с ответом или не ответили 88 % респондентов.

Дети посещают страницы своих родителей, чтобы:

- посмотреть фотографии, видео (6 %);
- узнать новости о жизни родителей (6 %);
- общаться с родителями (3 %);
- посмотреть информацию (2 %);
- дарить «подарки» (1 %);
- другое (1 %). Варианты ответов: просматривать высказывания родителей, их записи; наблюдать за их жизнью; позвонить, если давно не выходили в Сеть; посмотреть, какие рецепты мама предлагает; устранить какую-либо неполадку, если она произошла.

Затруднились с ответом или не ответили 84 % респондентов.

¹ ФОМ: Сайт. – URL: <http://fom.ru/SMI-i-internet/12181> (дата обращения: 12.01.2018).

Антивирусная компания ESET опубликовала 9 июня 2016 года¹ результаты собственного опроса 1200 родителей в России на тему: «С какими интернет-угрозами сталкивались в социальных сетях ваши дети или младшие братья и сестры?». Выяснилось, что самая распространенная проблема – взлом аккаунта; 19 % детей уже лишались доступа к своей странице на время; 11 % респондентов жаловались, что дети добавляют в друзья странных пользователей. Еще 10 % опрошенных лишились денег из-за детской невнимательности в соцсетях: маленькие пользователи по ошибке подписывались на платные игры и дорогие сервисы. Некоторые пользователи в комментариях к опросу жаловались на спам, который дети получают в социальных сетях; 6 % опрошенных рассказали, что злоумышленники присылали вредоносные ссылки, а 3 % респондентов сообщили, что их дети вступали в переписку с мошенниками. С проблемой сетевой травли (кибербуллинг) знакомы 3 % детей; 19 % респондентов назвали в комментариях другие проблемы соцсетей: доступность «взрослого» видео, рассылку спама, поиск и установку детьми фальшивых модов для компьютерных игр, а также «все перечисленные угрозы». Меньше трети опрошенных (29 %) сообщили, что в их семье дети никогда не сталкивались с проблемами в соцсетях. Компания ESET напоминает о базовых мерах безопасности в соцсетях: сложные неповторяющиеся пароли, ограничение доступа к профилю при помощи настроек конфиденциальности, минимум личной информации, отказ от общения с подозрительными незнакомцами, комплексное антивирусное ПО с функцией «Антифишинг».

Психологи Центра социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» (далее – Центра) рассказали Радио свобода (программа от 25.01.2015) о том, какие опасности поджидают современных подростков и их родителей. По данным Центра², в настоящее время, в отличие от начала 2000-х годов, по мере увеличения распространения мобильных устройств и доступности Интернета уменьшается количество подростковых компаний на улицах. Сегодня процесс интеграции общения в Интер-

¹ URL: <https://www.esetnod32.ru/company/press/center/eset-19-detskikh-akkauntov-v-sotssetyakh-podvergayutsya-vzlomu/> (дата обращения: 20.12.2017).

² URL: <https://www.svoboda.org/a/26808056.html>

нете произошел во всем мире. По данным исследования в Череповце, общение с друзьями в соцсетях – наиболее популярное времяпрепровождение (рис. 10).



Рис. 10. Распределение ответов на вопрос: «Чем ты занимаешься за компьютером/планшетом/ iPadом?» (в %)¹

Кривая распространения мобильных устройств растет вверх, а количество устойчивых подростковых компаний на улицах уменьшается на одном маршруте с 6 до 0. То есть число подростков на улице остается прежним, но количество устойчивых групп уменьшается.

Вторая тенденция – замена физической агрессии в детских коллективах травлей, в том числе кибертравлей, когда записывается какой-то неприятный ролик и выкладывается в Интернете. Именно такие формы агрессии стали появляться, они не так заметны, и с ними сложнее работать, так как здесь существует сложность признания факта ситуации: «Мы просто пошутили, ничего плохого не сделали».

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования, проведенного в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РФНФ 17-13-35005).

Прежде ребятам некуда было себя деть. Сейчас они находят себе занятие, но неизвестно, хорошо это или плохо, опасно или безопасно. Раньше нужно было что-то придумывать, а сейчас надо только уметь пользоваться возможностями. Есть много разных удовольствий: можно на чем-то кататься, и это довольно доступно, особенно летом в городе. Есть скейтеры, паркур, другие опасные виды спорта, которые позволяют испытывать острое чувство опасности, рисковать. Компьютерные игры, конечно, тоже привлекательны, но они пользуются сегодня среди подростков меньшей, чем прежде, популярностью. Результаты ответов на вопрос об увлечениях в разрезе классов показывают, что компьютерные игры пользуются наибольшей популярностью у пятиклассников (47 %), а наименьшей – у учеников 10-го класса (35 %). Обучающиеся младших классов реже старшеклассников используют Интернет для выполнения домашних заданий. Старшеклассники в большей степени, чем ученики младших классов, используют гаджеты для расширения кругозора: читают различную информацию, смотрят новости. Однако они чаще младших школьников смотрят видео и фильмы в Интернете, общаются в Сети с друзьями.

Любимые занятия за компьютером/планшетом, iPadом практически дублируют рейтинг реальных занятий в Сети (рис. 11).

Больше всего подросткам нравится общаться с друзьями и смотреть видео/фильмы. К числу наименее любимых занятий относятся подготовка учебных заданий и переписка по электронной почте. Ученики разных классов не отличаются в выборе любимых занятий в Сети.

Таким образом, агрессия яркая, направленная вовне, начинает переходить в агрессию, смещенную в скрытые формы. Александр Мухин, руководитель службы психологической помощи Центра «Перекресток», считает¹, что в основном у подростков развивается

¹ Радио «Свобода»: Сайт. – URL: <https://www.svoboda.org/a/26808056.html> (дата обращения:).

другая зависимость, компьютерная, при которой психика так не страдает, как при употреблении веществ. Тем не менее примечательна и вполне объяснима мотивация. Ребятам просто незачем выходить из дома!

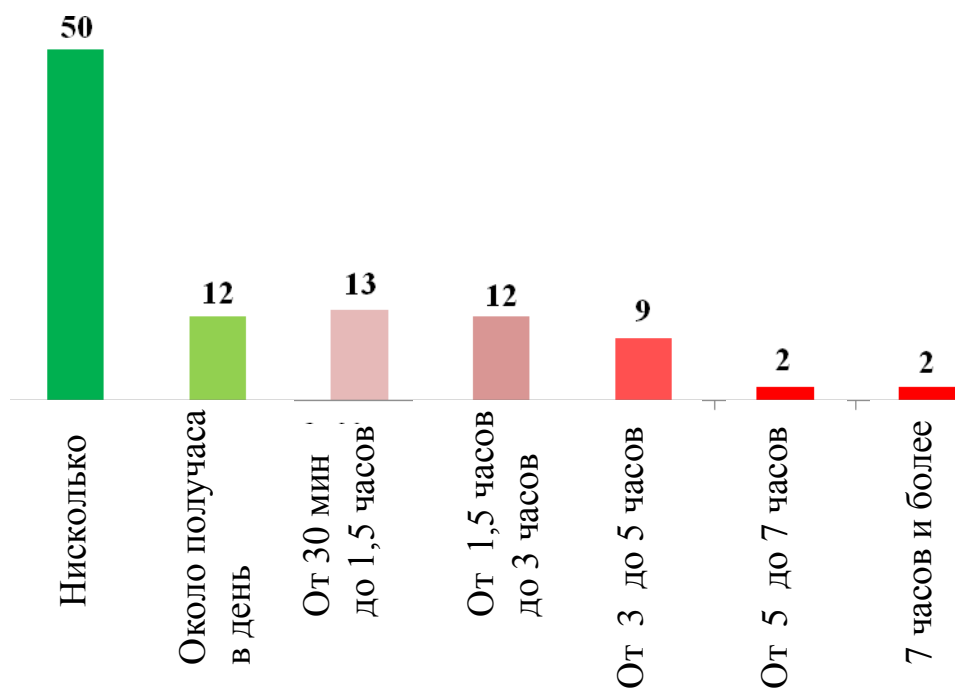


Рис. 11. Распределение ответов на вопрос: «Сколько часов в день ты играешь в компьютерные игры?» (в %)¹

Любая зависимость – это сепарационные нарушения. Ребенок, например, не может отделиться от родителей, потому что их просто нет рядом, и тогда с помощью компьютера он будет как-то отстаивать свою идентичность. Задача родителя – просто быть рядом и как-то терпеть такого неудобного подростка.

В странах Европы и США уже не первый год отмечается снижение употребления подростками алкоголя и наркотиков. Британские психологи и криминалисты считают, что это связано с ростом популярности у молодежи социальных сетей, компьютерных игр и с распространением социальных медиа.

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

На смену зависимости от наркопрепаратов пришла зависимость от Facebook, Twitter и компьютерных игр (рис. 12).

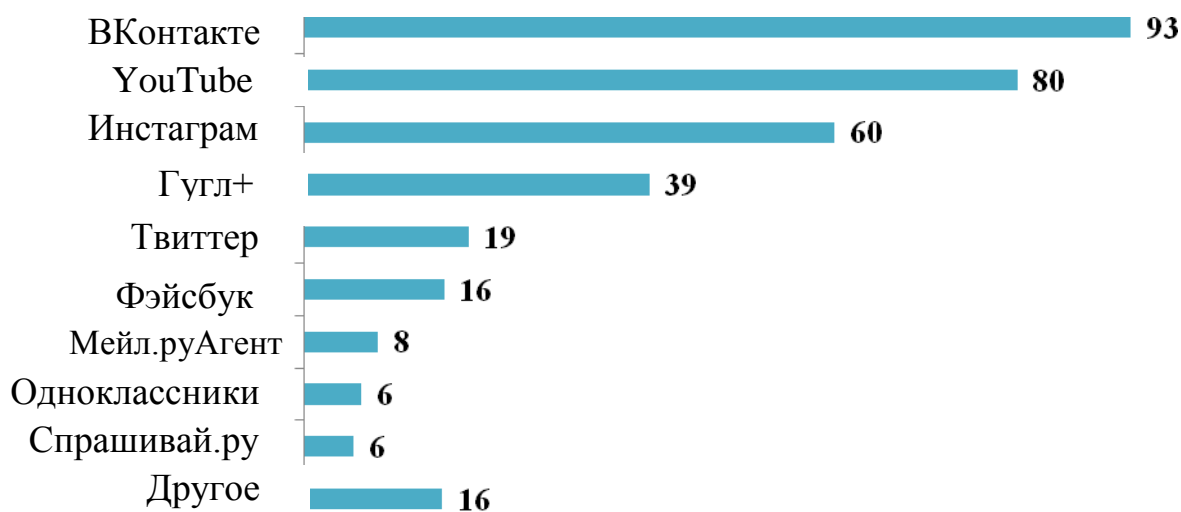


Рис. 12. Распределение ответов на вопрос: «Какими соцсетями в Интернете ты пользуешься?» (в %)¹

По мнению психолога Натальи Казанской, гипотеза о том, что Интернет, компьютерные игры и социальные сети заменяют подросткам наркотики, не является абсурдной. Психолог заключила: «Механизмы замещения одной зависимости другой психологам известны давно. Причем если рассматривать обе зависимости, то одна маргинальна, дорога, рискованна и опасна, а другая безопасна, дешева и рассматривается обществом как вполне социально приемлемая.

Другой аспект, а именно подростковый протест, также важен, каждое новое поколение самоутверждается через протест против социальных штампов и форм поколения их родителей. Если предыдущее поколение отрывалось на рок-фестивалях и рейвах, употребляло вещества, то их дети вполне могут быть адептами, как им кажется, здорового и позитивного стиля жизни»².

¹ Отчет по результатам исследования «Индикаторная модель изучения нехимических зависимостей у подростков (на примере исследования в г. Череповце)». Выборочная совокупность – 596 человек. Выборка кластерная (Грант РГНФ 17-13-35005).

² Дети и подростки. Влияние Интернета на подростков. Развитие Интернета. – URL: http://www.bizhit.ru/index/podrostki_vlijanie_interneta/0-532

Литература

1. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90–100.
2. Забавина Е. Н. Личностные характеристики интернет-зависимых подростков [Электронный ресурс]. – URL: [http://psychlib.ru/mgppu/studworks/-ZabavinaEN/ZLh-ma-012.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/studworks/-ZabavinaEN/ZLh-ma-012.htm#$p1) (дата обращения: 06.11.2017).
3. Лебединский В. В. Психология аномального развития ребенка. – М.: МГУ, 2006. – 1568 с.
4. Репина М. А., Федоров А. Ф. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – № 20. – С. 662–664.
5. Плешаков В. А. Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens'а до Homo Cyberus'а. – М.: Прометей, 2012. – 211 с.

2.2. Индикаторная модель измерения риска возникновения компьютерной зависимости (интернет-зависимости)

Современные исследования и наблюдения за пользователями Интернета позволяют утверждать, что интернет-зависимость – это объективно существующая проблема, которая является частью, и весьма основательной, проявления нехимических зависимостей. Поэтому перед всеми специалистами, практически сталкивающимися с этим феноменом в своей профессиональной деятельности (психологи, психиатры, наркологи, педагоги), встает вопрос о возможностях ее разрешения. В связи с этим одним из актуальных аспектов решения данной проблемы выступает оценка степени влияния Интернета на личность подростка и диагностика личностных изменений, вызванных чрезмерным использованием Интернета.

В рамках проведенного социологического исследования понятие «интернет-зависимость» трактовалось как интегральная составляющая на пути каждого человека к возможностям и сервисам Интернета. Очевидно, что изучение подобных явлений требует

междисциплинарного и мультипарадигмального подхода. Это происходит из многообразия возможностей взглядов на зависимого как индивида, обладающего особыми признаками, «выдающимися» его в повседневности. Интернет-зависимый подросток – это: 1) пациент, имеющий некие фиксируемые отклонения от принятой нормы; 2) социальный актор, в поведении которого имеются заметные девиации, имеющие значимое место в образе жизни, в рамках нашего исследования – подростка; 3) носитель уникальной психики, культуры и мировоззрения, в котором существует база для формирующегося специфического состояния зависимости. Можно найти и другие стороны данного явления, помогающие более точно и полно понять суть проблемы.

Важно отметить, что зависимости представляют собой сильно различающиеся по своей природе явления: относительно простые и сложные, с богатым функционалом и с узкой сферой воздействия, берущие начало из непохожих друг на друга человеческих начал. Изучение проблемы имеет свои особенности, связанные с условиями и особенностями протекания этих явлений. Их проявления легче фиксируются в поведенческих актах и имеют иное социальное значение, нежели «классические» аддикции.

При правильном разложении данной проблемы на составляющие весьма эффективен при их изучении метод социологического опроса, поскольку основные факты, связанные с диагностикой поля, вполне фиксируемы по самоопределению индивида. Все же надо осознавать всю ответственность за чистоту эксперимента, поскольку вопросы о зависимостях вряд ли принадлежат к разряду тех, на которые респонденту-подростку было бы легко и приятно отвечать, по этой причине нужно проявить исключительный профессионализм при составлении анкеты.

Актуальность именно такого метода изучения нашей проблемы объясняют следующие факторы:

– возможность охвата достаточно большой совокупности респондентов;

- возможность выявления общих тенденции в изучаемой совокупности;
- возможность анализа количественных данных, построения распределений и корреляций;
- простота поиска респондентов;
- акцентирование внимания на конкретных поведенческих актах.

Очевидно, что, поскольку данный метод, как и любой другой, не универсален, мы сталкиваемся с определенными трудностями, которые, безусловно, следует учесть. Среди наиболее вероятных проблем следует отметить:

- отсутствие качественного аспекта исследования;
- уровень искренности респондента. Детям 11–15 лет свойственно через разные виды деятельности преувеличивать свою взрослость, а следовательно, давать заведомо ложные ответы, как отрицательные, так и желательно одобряемые;
- навязывание исследовательской проблематики. Мнение об отношениях с компьютером и гаджетами в обществе сложилось как противоречивое;
- поверхностность данных о сложных и глубинных психических процессах;
- повышенные требования к рефлексивным способностям респондента.

Итак, очевидно, что при всех возможных трудностях метод опроса в данном исследовании представляется достаточно эффективным, поскольку в наших интересах найти то общее, что существует в сознании школьников, связанное с их возможной зависимостью, а также с некоторыми сопутствующими явлениями, в том числе и отклонениями. При составлении анкеты нам необходимо учесть следующие стратегические моменты построения вопросника:

- исключить из обращения упоминание о реальных целях исследования, в противном случае мы поставим респондента в крайне неудобное положение, изначально потеряв его доверие к нам;

– учесть разные аспекты феномена компьютерной и иной зависимости: влияние на образ жизни, восприятие реальности, здоровье;

– учесть специфику общения в Интернете;

– разложить собственно проблему зависимости на суждения, с которыми можно согласиться в разной мере (оформить в табличный вопрос).

И, наконец, опрос позволяет создать индикаторную модель как систему совокупных показателей, позволяющую в дальнейшем проводить оценку степени выраженности зависимости и благодаря этому предупреждать возможные отклонения в поведении старшеклассников.

Итак, при поддержке Российского государственного научного фонда (Грант РГНФ 17-13-35005) было проведено социологическое исследование. Объектом исследования выступали школьники г. Череповца в возрасте 11–15 лет. Выборочная совокупность составила 596 человек. Выборка кластерная. Ошибка выборки не превышала 3,5–4 %. Опрос проходил в октябре 2017 года. Отказов от участия в опросе было не более 2 %.

Трактуя понятие индикаторной модели, мы определим ее как совокупность индикаторов, сформированную на определенном концептуальном основании и позволяющую получить в систематизированном виде информацию об изучаемом явлении, процессе, выявить взаимосвязи между составляющими элементами. В структуру индикаторной модели могут быть включены группы индикаторов, позволяющие измерить как когнитивный компонент, так и его составляющую. Для оценки используется индексный метод, который позволяет на основе полученных значений провести анализ наиболее существенных показателей, наиболее влияющих на формирование и проявление зависимости у подростков. Поскольку количество используемых индикаторов будет довольно значительным и часть из них будет коррелировать друг с другом, необходимо систематизировать данный анализ с использованием метода главных компонент, трансформировав множество корре-

лирующих переменных в несколько некоррелирующих переменных. С одной стороны, это позволит выявить факторы, стоящие за этими данными, валидизировать теоретические соображения, а с другой – изучить данные и открыть новые отношения между ними. В результате мы сможем получить набор обобщенных и систематизированных компонентов и измерений, структурированных как по институциональным формам (формальный – неформальный), так и по локациям.

И. Маркс (Marks, 1990) [2] предложил следующие *критерии для диагностики* поведенческих (нехимических) зависимостей:

- побуждение к контрпродуктивной поведенческой деятельности (= тяга);
- нарастающее напряжение, пока деятельность не будет завершена;
- завершение данной деятельности немедленно, но ненадолго снимает напряжение;
- повторная тяга и напряжение через часы, дни или недели (= симптомы абстиненции);
- внешние проявления уникальны для данного синдрома аддикции;
- последующее существование определяется внешними и внутренними проявлениями (дисфория, тоска);
- гедонистичекий оттенок на ранних стадиях аддикции¹.

М. Орзак [3] выделила симптомы, характерные для интернет-зависимости:

психологические:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;

¹ НарКом. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор). – URL: <http://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html> (дата обращения: 20.11.2017).

– ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;

- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой;

физические:

– синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);

- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Согласно исследованиям К. Янг (Young, 1998), опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются:

– навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

- предвкушение следующего сеанса онлайн;
- увеличение времени, проводимого онлайн;
- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

Согласно К. Янг (2000), признаками наступившей интернет-аддикции являются:

- поглощенность Интернетом;
- потребность проводить в Сети все больше и больше времени;
- повторные попытки уменьшить использование Интернета;
- симптомы отмены, возникающие при прекращении пользования Интернетом и причиняющие беспокойство;

- проблемы контроля времени;
- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
- ложь по поводу времени, проведенного в Сети;
- изменение настроения посредством использования Интернета [1].

Рассмотрев различные подходы, мы пришли к выводам весьма неутешительным:

1. Все обозначенные показатели носят в первую очередь психолого-медицинский аспект, которым пользуются исключительно профессионалы.

2. Несмотря на то, что поведенческие критерии выделяются (по нашему мнению, наиболее понятные и доступные фиксации и анализу), они крайне не структурированы и практически не подкреплены никаким валидным методологическим инструментарием.

3. До недавнего времени социология не интересовалась поведенческими факторами риска формирования интернет-зависимостей и не наработала еще необходимые методики. Именно это не позволяет родителям и всем, кто работает с детьми и подростками, обнаружить и оценить риски, которые ожидают детей в компьютерном и интернет-пространстве.

Для анализа данных был использован индексный метод. Индексный метод – это метод статистического исследования, позволяющий измерять сложные социально-экономические явления путем приведения различных анализируемых величин к некоторому общему единству. Индекс позволяет эффективно «свернуть» информацию, содержащуюся в исходных индикаторах (вопросах, пунктах и т.п.). Применение индексного метода открывает перед социологом ряд возможностей по измерению латентной переменной и ее взаимосвязей с другими объектами социального континуума, а также по классификации и сравнению различных объектов социальной реальности. При этом интерпретируется не столько само по себе числовое значение индекса, сколько его колебания и изменения во времени, сопоставленные с другими происходящими в обществе социально-политическими и экономическими событиями.

При анализе сложных социально-экономических явлений индексный метод позволяет свести социальную информацию к единому показателю, при этом не имеет значения количество призна-

ков-индикаторов объекта, подвергшихся «сжатию». Разработанная методика имеет много возможностей не только для точечного измерения уровня риска возникновения зависимости, но и для мониторинга его изменения, особенно в разрезе его составляющих.

Частные индексы по каждому вопросу, в котором использовались порядковые шкалы, рассчитывались традиционно как средневзвешенные средние, отражающие ответы в порядковой шкале. Первому позитивному/утвердительному ответу («полностью согласен»/«да») присвоено значение «5», второму («скорее согласен»/«скорее да») – значение «4». Соответственно негативным ответам шкалы присвоены следующие значения: ответам «скорее не согласен»/«скорее нет» – «2», «категорически не согласен»/«нет» – «1». Позиции «затрудняюсь ответить» придано срединное значение «3». Значение индекса колеблется от 1 до 5. В блоке индикатора интересов с дихотомическими вариантами ответов, где подростки выбирали либо виртуальные интересы, либо реальные, рассчитывалась сумма баллов выбора негативных суждений, общая максимальная сумма составила 5. В блоке выявления общего количества времени нахождения за компьютером, в социальных сетях, за телевизором баллы присваивались в соответствии с этим временем. Минимальное время соответствовало весу 1, максимальное и близкое к нему – весу 5.

Одна из основных трудностей при агрегировании показателей в индексы состоит в определении некоего общего признака их группировки. В анализе риска возникновения нехимической зависимости показатели объединены в группы по его структурным компонентам: эмоциональная зависимость, уровень самоконтроля, коммуникационные проблемы в реальности, ухудшение здоровья, превалирование виртуальных интересов над интересами в реальной жизни, период времени пребывания за компьютером (гаджетом). Следует иметь в виду, что включение в интегральный индекс слишком большого количества показателей может размыть картину, особенно если они группируются без учета общего признака. В нашей модели большое количество индикаторов не размыло об-

щий индекс, так как расчет производился отдельно по каждому блоку.

Таким образом, на основе авторской общей теоретической модели и индексного метода была создана аддитивная индикаторная модель измерения риска возникновения нехимической зависимости.

Согласно теоретическому обоснованию подходов к изучению нехимических зависимостей, было выделено шесть основных индикаторов измерения уровня риска возникновения нехимической зависимости:

1. Эмоциональная зависимость;
2. Низкий уровень самоконтроля;
3. Коммуникационные проблемы в реальности;
4. Ухудшение здоровья, физического состояния;
5. Интересы в реальной жизни и в социальных сетях;
6. Период времени пребывания с гаджетами, за компьютером.

Вопросы первых четырех индикаторов были представлены в виде суждений, с помощью которых респонденту предлагалось выразить уровень своего согласия по шкале «полностью согласен», «скорее согласен», «скорее не согласен», «полностью не согласен», «затрудняюсь ответить».

Суждения индикатора эмоциональной зависимости были представлены в анкете следующим образом:

1. Мне приходилось садиться за компьютер/планшет/смартфон, чтобы поднять себе настроение или просто успокоиться.
2. Я не представляю себе жизни без Интернета.
3. Бывает, я ругаюсь, кричу или иным образом выражаю досаду, когда кто-то пытается отвлечь меня от пребывания в Интернете.
4. Когда у меня плохое настроение, я раздражен, расстроен и т.п., я играю в компьютерные игры или выхожу в Интернет, чтобы поднять себе настроение, успокоиться.

Вопросы для выявления уровня самоконтроля

1. Я забываю о времени, когда «сажусь» в Интернете, и часто нахожусь там дольше, чем намеревался.
2. Иногда я пренебрегаю домашними делами, выполнением домашнего задания, чтобы провести больше времени в Интернете, в Сети.
3. Когда я сажусь за компьютер, чтобы делать домашнее задание, я обязательно сначала проверяю, кто и что мне написал в соцсетях, послал по электронной почте, какие новости у друзей.
4. Часто, наткнувшись на интересную информацию в Интернете, я забываю о своем первоначальном намерении.
5. Часто я забываю поесть, когда играю в компьютерные игры, общаюсь в Сети или просто гуляю по Интернету.
6. Если надо, я мгновенно, легко, без всякого недовольства прекращаю пребывание за компьютером/ планшетом/ смартфоном.

Вопросы для измерения коммуникационных проблем

1. В Сети у меня больше друзей, чем в реальной жизни.
2. В Сети я чувствую себя гораздо увереннее, чем в реальной жизни.
3. Мне кажется, что люди, с которыми я общаюсь в Сети, понимают меня гораздо лучше тех, которые окружают меня в повседневной жизни.
4. Мне легче общаться с людьми в социальных сетях, чем в реальной ситуации.

Вопросы-индикаторы для выявления проблем со здоровьем

1. За последнее время из-за длительного сидения за компьютером моя осанка испортилась.
2. Часто после долгого сидения за компьютером (планшетом и пр.) у меня болит голова.
3. Часто после долгого сидения за компьютером (планшетом и пр.) у меня болят глаза, снижается зрение.

Индикаторы выявления интересов в реальной или виртуальной жизни

На вопрос: «Что бы ты предпочел?» – были даны следующие ответы (при их множественном выборе):

1. Компьютерные игры, «хождение» по Интернету или занятия спортом, физкультурой, подвижные игры на улице.
2. Виртуальное общение через Интернет или реальное общение с друзьями.
3. Чтение интересной информации в Интернете или чтение книги.
4. Прогулку по Интернету или прогулку по городу.
5. Интернет, сети и т.п. или общение с родителями/другими родственниками.

Оценка времени, проведенного у компьютера, телевизора, с гаджетами

Необходимо было ответить на вопрос: «Сколько времени ты проводишь у телевизора, за компьютером/планшетом/iPadом, в социальных сетях, чатах; играешь на компьютере?»

С учетом того, что продолжительность нахождения в социальных сетях подростки не считают за время, проведенное за гаджетами, мы разбили данные вопросы на два индикатора, чтобы усилить позицию длительности пребывания в сетях в общей индикаторной модели.

Вариантам ответов на вопросы первых четырех блоков, при согласии с суждениями, которые, по нашему мнению, характеризуют риски возникновения нехимических зависимостей, были присвоены следующие веса: «полностью согласен» – 5; «скорее согласен» – 4; «скорее не согласен» – 2; «полностью не согласен» – 1; «затрудняюсь ответить» – 3. То есть подросток с наиболее высоким риском возникновения нехимической зависимости «набирал» по каждому из суждений, как правило, 4–5 баллов, а подросток с низким риском – 1–2 балла. Затем были рассчитаны средние

из баллов, входящих в один смысловой блок. Например, из четырех оценок в индикаторе эмоциональной зависимости и из шести – в индикаторе оценки уровня самоконтроля. Тем самым нивелируется влияние разного количества суждений в каждом блоке. В блоке индикатора интересов с дихотомическими вариантами ответов, где подростки выбирали либо виртуальные, либо реальные интересы, рассчитывалась сумма баллов выбора негативных суждений. Общая максимальная сумма составила 5 баллов. Веса присваивались в соответствии с данными блока выявления общего количества времени пребывания за компьютером, в социальных сетях, за телевизором. Минимальное время соответствовало весу 1, максимальное и близкое к нему – весу 5. В результате было получено шесть средних значений в соответствии с количеством блоков. Окончательный индекс риска был рассчитан по следующей формуле:

$$\text{Индекс риска} = (\text{Эмоциональная зависимость} + \text{Коммуникационные проблемы} + \text{Самоконтроль} + \text{Здоровье} + \text{Интересы} + \text{Время 1} + \text{Время 2})/7.$$

В соответствии с полученным индексом все школьники были разбиты на пять групп:

1-я группа – нет риска, индекс меньше или равен 2.

2-я группа – низкий уровень риска, значение индекса – от 2 до 2,5 включительно;

3-я группа – средний уровень риска, значение индекса – от 2,5 до 3 включительно;

4-я группа – высокий уровень риска, значение индекса – от 3 до 3,5 включительно;

5-я группа – очень высокий уровень риска, значение индекса – выше 3,5.

Структура уровня риска нехимической зависимости среди череповецких школьников 5–10-х классов представлена в табл. 1.

Таблица 1

**Структура уровня риска зависимости
среди череповецких школьников**

Тип	№ п/п	Результат, %
Нет риска	1	27
Низкий уровень риска	2	28
Средний уровень риска	3	23
Высокий уровень риска	4	16
Очень высокий уровень	5	6

Данное распределение подростков по группам весьма ориентировочно, но дает право предполагать, что около 20 % школьников находятся в серьезной группе риска по возникновению нехимической зависимости, 6 % – уже нуждаются в принятии мер для выведения их из группы риска. Таким образом, почти четверть школьников (более трех тысяч человек) можно уверенно отнести к проблемной группе.

Так как в ходе исследования индикаторная модель проходила свою апробацию, то для подтверждения ее работоспособности приведем распределение каждого блока по ряду индикаторных вопросов.

Все вопросы-индикаторы выявления риска эмоциональной зависимости *доказали свою валидность*. Яркое тому подтверждение – согласие респондентов, подростков 11–15 лет, с суждением: «Бывает, я ругаюсь, кричу или иным образом выражаю досаду, когда кто-то пытается отвлечь меня от пребывания в Интернете» (рис. 13). Результаты опроса (табл. 2) показали, что с данным суждением согласились: 1 % школьников, у которых нет риска возникновения химической зависимости; 31 % детей высокого уровня риска; 54 % детей из группы очень высокого риска (каждый второй).

С суждением, что дети используют Интернет, компьютерные игры как способ эмоциональной разгрузки, чтобы улучшить свое настроение, успокоиться, согласились респонденты из групп высокого (65 %) и очень высокого (89 %) риска, а также 9 % опрошенных, условно отнесенных в группу «Нет риска» (табл. 3, рис. 14).

Таблица 2

Распределение результатов ответов на суждение: «Бывает, я ругаюсь, кричу или иным образом выражаю досаду, когда кто-то пытается отвлечь меня от пребывания в Интернете (эмоциональная зависимость)»

Вариант ответа	Нет риска, %	Низкий уровень риска, %	Средний уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Полностью согласен	0	2	5	17	36	7
Скорее согласен	1	5	7	16	18	7
Скорее Не согласен	24	36	41	28	25	32
Полностью Не согласен	75	51	39	35	18	50
Затрудняюсь ответить	0	6	9	4	4	4
Индекс согласия	-1,73	-1,29	-1,01	-0,47	0,29	-1,12

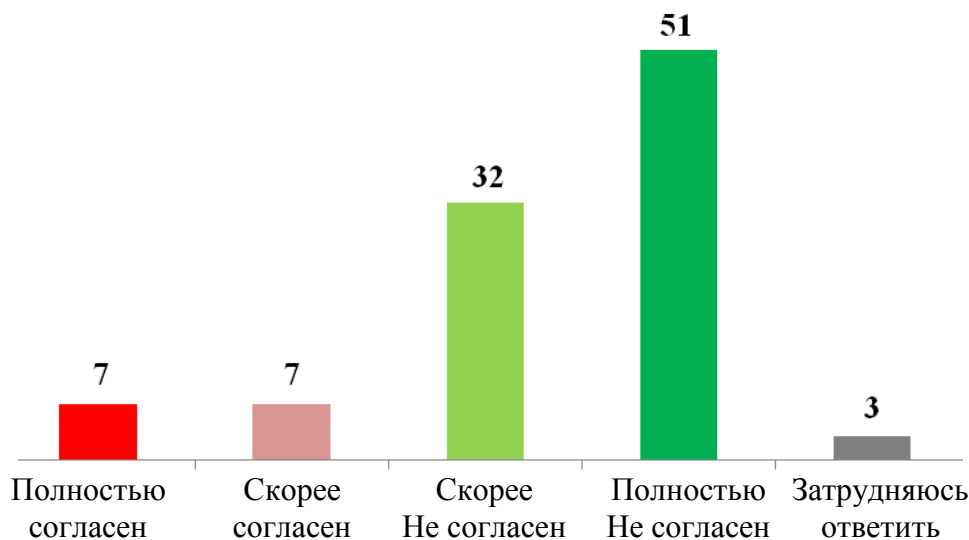


Рис. 13. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „Бывает, я ругаюсь, кричу или иным образом выражаю досаду, когда кто-то пытается отвлечь меня от пребывания в Интернете“?» (в %)

Таблица 3

Распределение результатов ответов на суждение: «Когда у меня плохое настроение, я раздражен, расстроен и т.п., я играю в компьютерные игры или выхожу в Интернет, чтобы поднять себе настроение, успокоиться»

Вариант ответа	Нет риска	Низкий уровень риска, %	Средний уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Полностью согласен	2	10	16	41	68	18
Скорее согласен	7	25	28	24	21	20
Скорее Не согласен	19	29	27	22	11	24
Полностью Не согласен	70	32	20	7	–	34
Затрудняюсь ответить	2	4	10	6	–	5
Индекс согласия	-1,49	-0,48	-0,06	0,68	1,47	-0,36

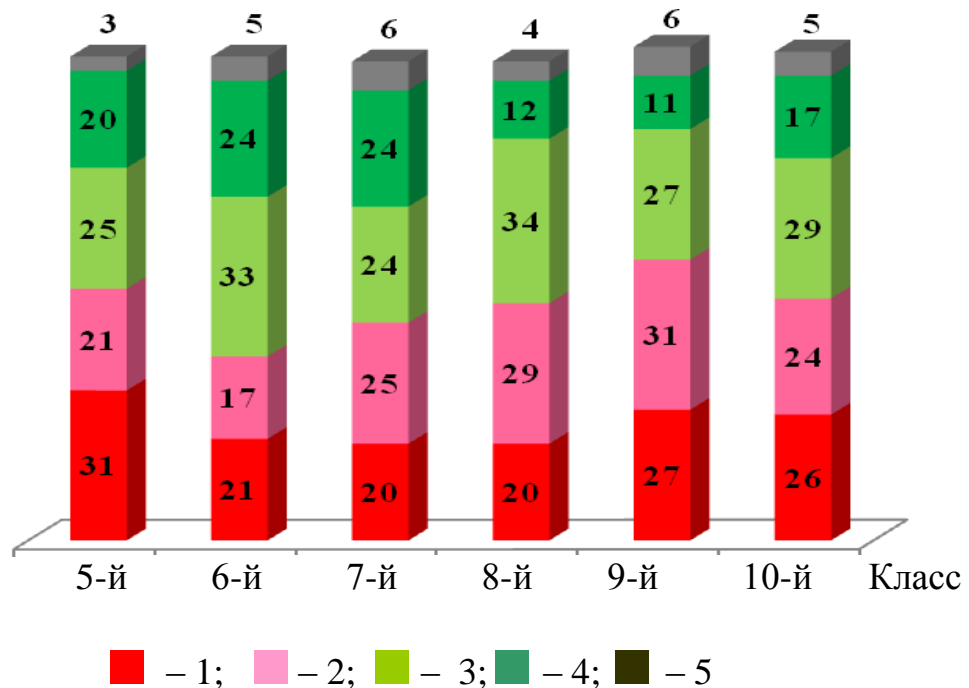


Рис. 14. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „Мне приходилось садиться за компьютер/планшет/смартфон, чтобы поднять себе настроение (например, чувство вины, раздражительности) или просто успокоиться?“» (в %): 1 – полностью согласен; 2 – скорее согласен; 3 – скорее Не согласен; 4 – полностью не согласен; 5 – затрудняюсь ответить

Индикаторы оценки уровня контроля показали, что дети с высоким уровнем риска слабо контролируют как свое время пребывания за компьютером/гаджетами, забывают иногда поесть, не помнят, с какой целью они сели за компьютер. Блок оценки уровня контроля – самый массивный, поэтому он позволил вложить в индикаторную модель многие аспекты потери самоконтроля.

Приведем распределение ответов на самый острый вопрос, оценками проявления которого пользуются даже медицинские работники при выявлении нехимической зависимости. Так, согласно результатам, представленным на рис. 15 и в табл. 3, 54 % детей очень высокого уровня риска согласились с указанным суждением.

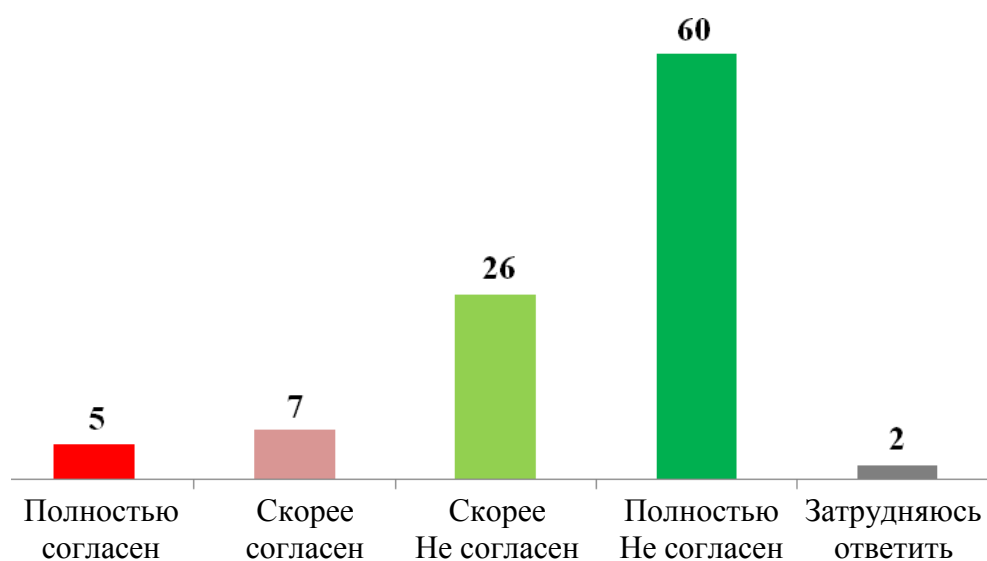


Рис. 15. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „Я часто забываю поесть, когда играю в компьютерные игры, общаюсь в Сети или просто гуляю по Интернету“?» (в %)

Распределение результатов ответов на суждение: «Я забываю иногда поесть из-за компьютерной игры/интернет-общения, поиска информации в Интернете»

Вариант ответа	Нет риска	Низкий уровень риска, %	Средний уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Полностью согласен	1	2	6	11	43	6
Скорее согласен	–	4	5	15	11	5
Скорее Не согласен	16	25	27	28	18	23
Полностью Не согласен	82	69	58	43	18	63
Затрудняюсь ответить	1	1	4	3	11	2
Индекс согласия	-1,79	-1,55	-1,25	-0,78	0,43	-1,31

На более простой вопрос (табл. 4) даются распространенные оценки согласия: 66 % детей с высоким уровнем риска и 85 % детей с очень высоким уровнем риска.

В повседневной жизни школьников Интернет непроизвольно занимает больше времени, чем им хотелось бы (см. табл. 4). Обычно они сами не замечают, как их затягивает интернет-среда. Значительная часть опрошенных школьников подтверждают, что забывают о времени, когда «сидят» в Интернете, и часто находятся там дольше, чем намеревались (39 %).

Опрошенные подростки (23 %) иногда пренебрегают домашними делами, выполнением домашнего задания, чтобы провести больше времени в Интернете, в Сети. Больше половины детей, сядя за компьютер для выполнения домашнего задания, обязательно сначала проверяют информацию, отправленную им в социальных сетях, электронную почту, читают новости у друзей (рис. 16).

Таблица 4

Распределение результатов ответов на суждение: «Я забываю о времени, когда „сажу“ в Интернете, и часто провожу там больше времени, чем намеревался»

Вариант ответа	Нет риска	Низкий уровень риска, %	Средний уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Полностью согласен	2	5	18	41	71	17
Скорее согласен	9	25	33	26	14	22
Скорее Не согласен	46	48	35	26	7	39
Полностью Не согласен	42	21	11	6	7	21
Затрудняюсь ответить	1	1	3	1	–	1
Индекс согласия	-1,17	-0,55	0,11	0,69	1,36	-0,26

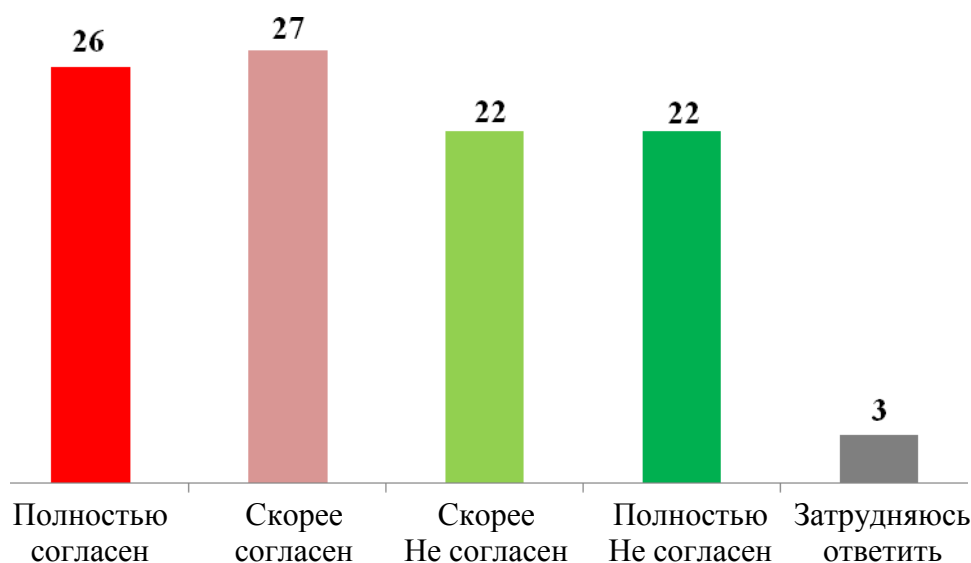


Рис. 16. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „Когда я сажусь за компьютер, чтобы делать домашнее задание, я обязательно сначала проверяю, кто и что написал мне в социальных сетях, электронную почту, читаю новости у друзей“?» (в %)

Часто, наткнувшись на интересную информацию в Интернете, они забывают о своем первоначальном намерении. На это указали 45 % школьников. Каждый четвертый подросток отметил, что ему нелегко сразу же прекратить свое пребывание за компьютером.

Наличие коммуникационных проблем в реальности также позволяет отнести подростков в группу риска, так как, не имея социальных контактов в реальной жизни, они обычно ищут их в виртуальном мире. В подростковом возрасте дети часто бывают не уверены в себе, что мешает заводить им друзей, расширять свой круг общения. Так, 26 % подростков подтвердили, что в Сети у них больше друзей, чем в реальной жизни; им легче общаться с людьми в социальных сетях, чем в реальной ситуации (рис. 17).

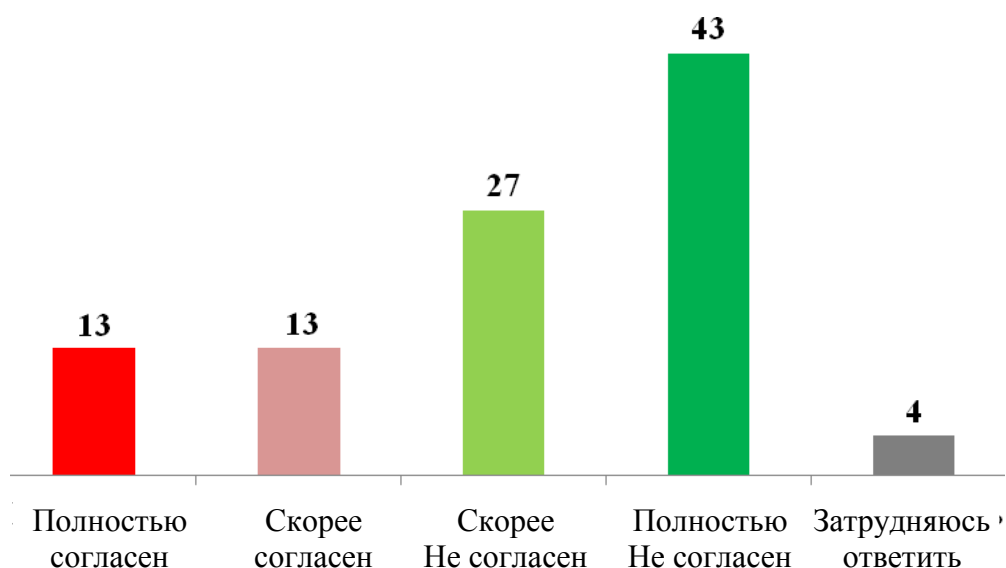


Рис. 17. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „В сети у меня больше друзей, чем в реальной жизни“?» (в %)

По мнению каждого четвертого череповецкого школьника, ему легче общаться с людьми в Сети, чем в реальной жизни.

Распределение ответов на вопросы в разрезе классов позволяет выявить следующую закономерность: старшеклассники чаще, чем ученики младших классов, испытывают коммуникационные про-

блемы в реальности, поэтому они пытаются заменить реальное общение виртуальным (рис. 18). Там они чувствуют себя лучше и увереннее. Сети не представляют опасности для них.

Блок индикаторов, направленных на определение коммуникационных проблем, четко выявил тенденцию ухода подростков в виртуальную реальность для поиска друзей.

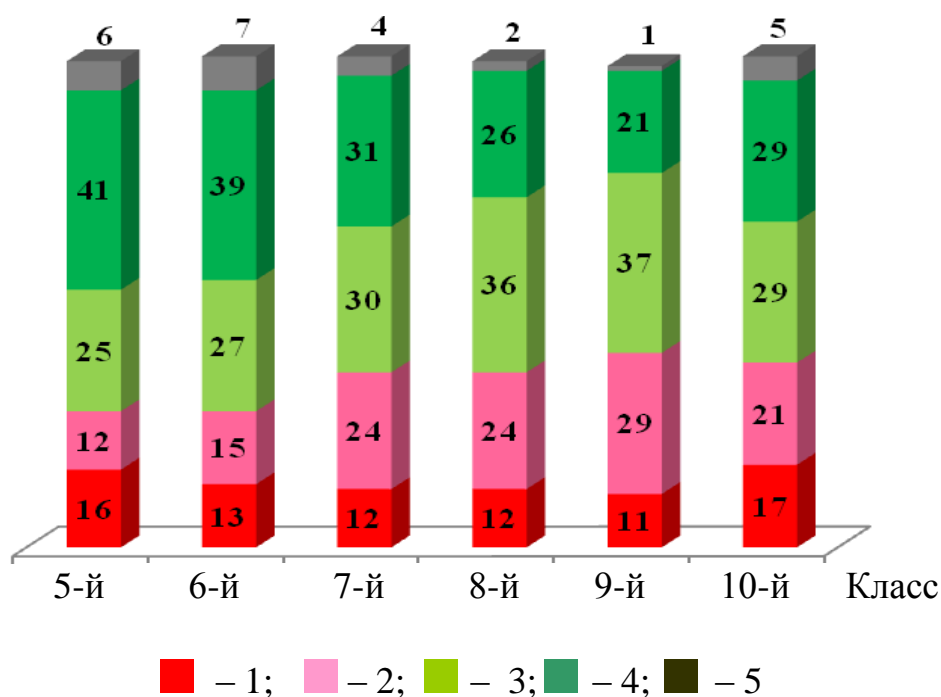


Рис. 18. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „В Сети я чувствую себя гораздо увереннее, чем в реальной жизни“?» (в %): 1 – полностью согласен; 2 – скорее согласен; 3 – скорее Не согласен; 4 – полностью не согласен; 5 – затрудняюсь ответить

Общение в киберпространстве они предпочитают общению вживую (рис. 19, табл. 5).

Обозначилась и другая сторона проблемы – возникновение интереса к сетевому взаимодействию и появление виртуального общения, вытесняющего реальное. 75% детей с очень высоким уровнем риска зависимости согласились с тем, что в Сети у них больше друзей, чем в реальной жизни (табл. 5). Это не только усугубляет проблемы общения, но и еще больше отдаляет ребят от

семьи, друзей, школы. Они становятся компьютерными изгоями, причем самих подростков это вовсе не тяготит.

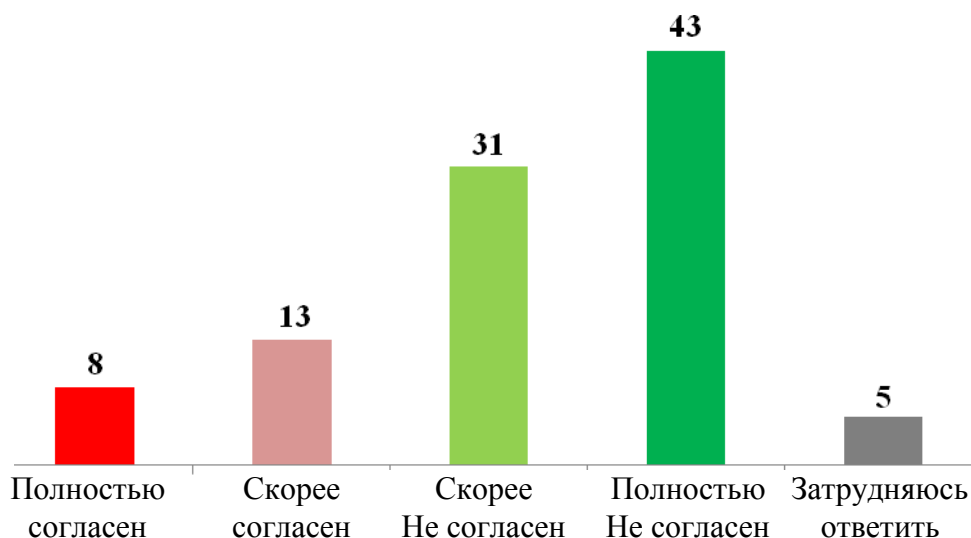


Рис. 19. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „Мне кажется, что люди, с которыми я общаюсь в Сети, понимают меня гораздо лучше, чем те, которые окружают меня в повседневной жизни?“» (в %)

Таблица 5

Распределение результатов ответов на суждение: «В сети у меня больше друзей, чем в реальной жизни»

Вариант ответа	Нет риска	Низкий уровень риска, %	Средний уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Полностью согласен	4	4	16	19	64	13
Скорее согласен	3	15	12	25	21	13
Скорее Не согласен	18	34	29	32	7	27
Полностью Не согласен	73	43	32	17	7	42
Затрудняюсь ответить	3	4	10	7	–	5
Индекс согласия	-1,53	-0,96	-0,48	-0,05	1,29	-0,73

Меньше всего при создании индикаторов мы рассчитывали на их способность выявлять проблемы, связанные со здоровьем, понимая, что подростки их часто не замечают. Наличие данных проблем является очень тревожным сигналом. Так, 28 % подростков отметили, что после длительного пребывания за компьютером (планшетом и пр.) у них болят глаза, снижается зрение; 23 % – заметили у себя ухудшение осанки, причем чаще на эту проблему указывали ученики 5-х и 10-х классов (рис. 20).

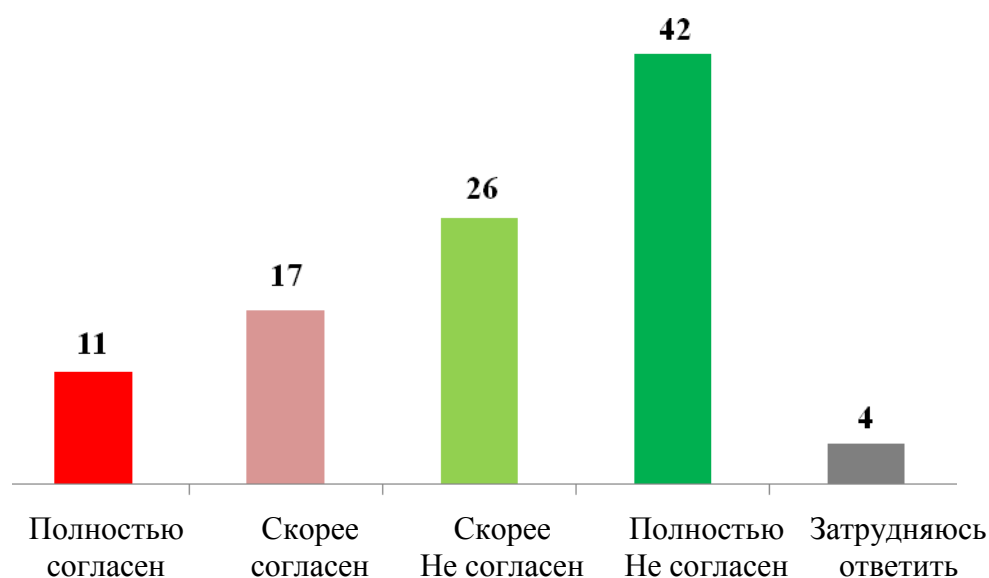


Рис. 20. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „Часто после долгого сидения за компьютером (планшетом и пр.) у меня болят глаза, снижается зрение“?» (в %)

На головные боли, связанные с длительным нахождением за компьютером, жаловались 19 % респондентов. Практически каждый пятый школьник работает за компьютером, испытывая напряжение (рис. 21).

Причем чаще жаловались на головные боли ученики младших классов. В целом на проблемы со здоровьем указали ученики всех возрастных групп. Большинство подростков осознают вред, который наносит здоровью работа за экраном компьютера.

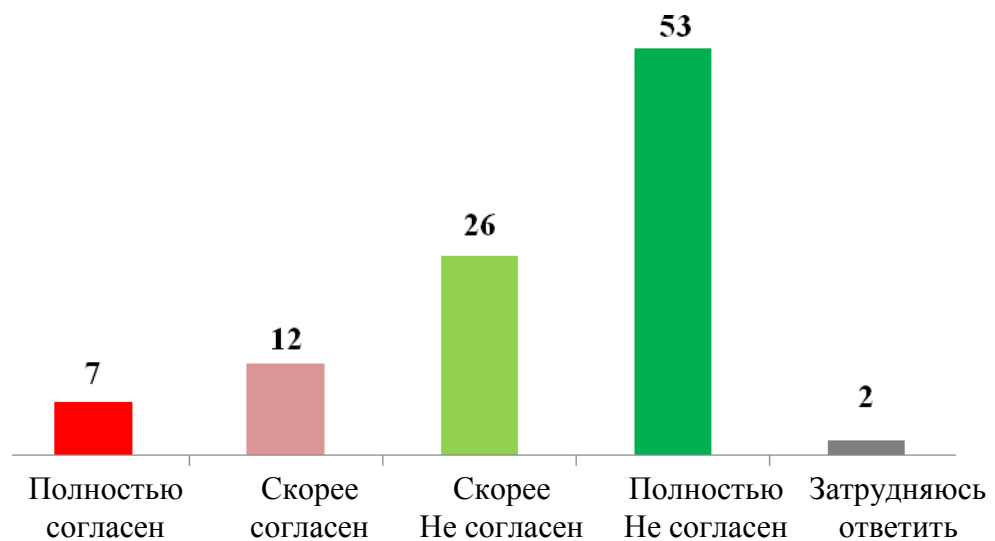


Рис. 21. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „Часто после длительного сидения за компьютером (планшетом и пр.) у меня болит голова“?» (в %)

Однако значительная часть школьников не считает пребывание за компьютером опасным. Ученики младших классов осознают вред работы за компьютером в большей степени, чем старшеклассники (рис. 22).

При анализе результатов исследования мы пришли к выводу о том, что увлеченность гаджетами и компьютером у некоторых детей настолько велика, что они уже реально ощущают проблемы со здоровьем (табл. 6). Каждый второй подросток из группы очень высокого риска зависимости (50 %) отметил, что после долгого сидения за компьютером у него болят глаза, снижается зрение. Возникающие проблемы со здоровьем замечают и менее увлеченные дети: 31 % детей группы среднего уровня риска и 38 % детей высокого уровня риска.

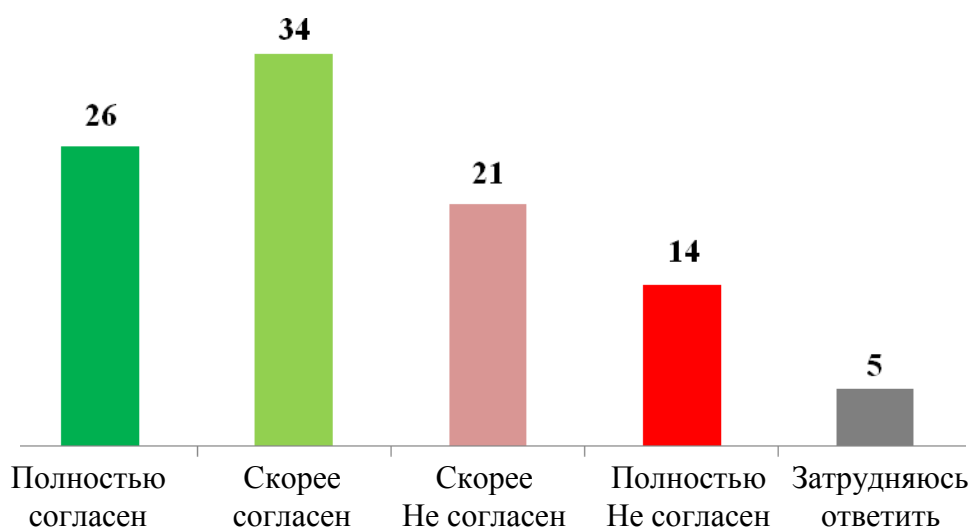


Рис. 22. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен(на) или не согласен(на) с суждением: „Я считаю, что работа за компьютером/другими электронными устройствами вредна для здоровья/ несет определенные риски“?» (в %)

Таблица 6

Распределение результатов ответов на суждение: «Часто после долгого сидения за компьютером (планшетом и пр.) у меня болят глаза, снижается зрение»

Вариант ответа	Нет риска	Низкий уровень риска, %	Средний уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Полностью согласен	7	8	10	14	39	11
Скорее согласен	9	18	21	24	11	17
Скорее Не согласен	20	30	30	21	21	25
Полностью Не согласен	60	39	35	35	14	42
Затрудняюсь ответить	4	5	3	6	14	5
Индекс согласия	-1,18	-0,72	-0,60	-0,40	0,39	-0,70

Превалирование «компьютерных» интересов над реальными у детей с высоким уровнем риска возникновения нехимической зависимости не было подтверждено. Данный индикатор оказался не таким работающим, как все остальные, вероятно, в силу другой шкалы измерения. Ребятам предлагался парный выбор. Очевидно, что если бы мы предложили несколько позиций, то картина была бы другая.

Большая часть школьников отдает предпочтение занятию спортом, физкультурой, однако значительная часть подростков (25 %) выбирает компьютерные игры и «хождение» по Интернету (рис. 23).

Подростки в большинстве своем выбирают отношения с друзьями в реальной жизни, а не общение в Интернете.

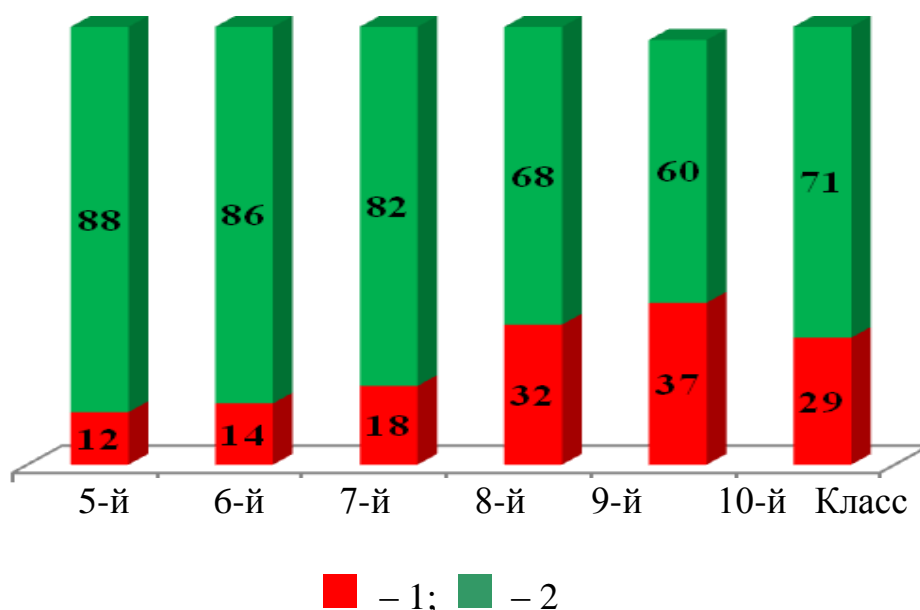


Рис. 23. Распределение ответов на вопрос: «Чему бы ты отдал предпочтение? В каждой строке выбери один вариант» (в %): 1 – компьютерные игры, «хождение» по Интернету; 2 – занятие спортом, физкультурой, подвижные игры на улице

Ни для кого не секрет, что для современных школьников книга утратила свою привлекательность и значение. Половина опрошенных школьников чтению «живых» книг предпочитает чтение интересной информации в Интернете. Пока еще книга сохраняет свои позиции среди старшеклассников (рис. 24).

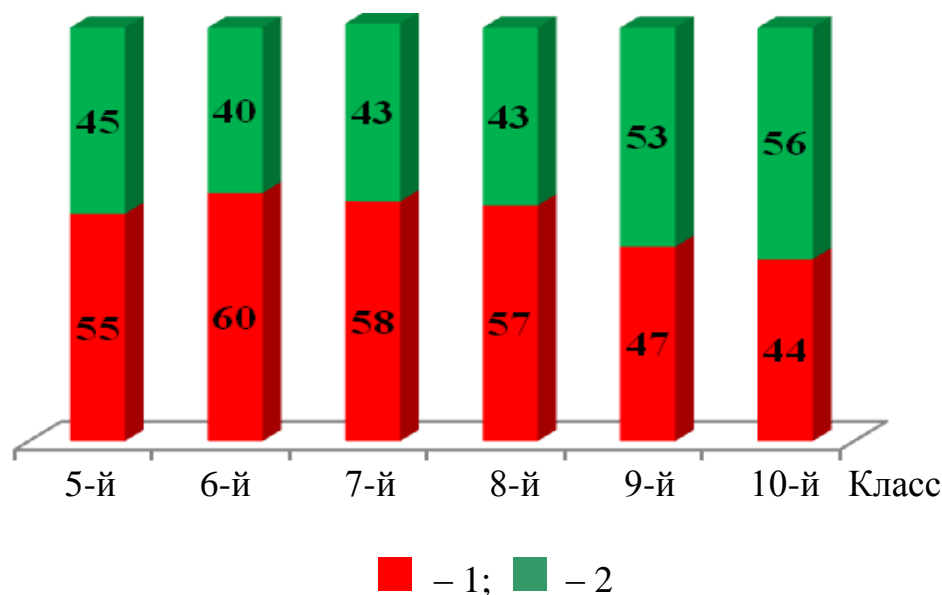


Рис. 24. Распределение ответов на вопрос: «Чему ты бы отдал предпочтение? В каждой строке выбери один вариант» (в %): 1 – чтение интересной информации в Интернете; 2 – чтение книги

Большинство подростков предпочитают прогулку по городу прогулке по Интернету (чаще – ученики младших классов, чем старшеклассники).

Каждый пятый юный череповчанин, выбирая между общением с родителями, другими родственниками и Интернетом, отдает предпочтение последнему (рис. 25). Старшеклассники чаще, чем ученики младших классов предпочитают Интернет общению с родителями (в 10-м классе – 24 % респондентов, в 5-м – 9 %).

Тем не менее 68 % детей с высоким уровнем риска предпочли бы компьютерные игры, «хождение» по Интернету занятиям спортом, подвижным играм на улице; 61 % – чтение информации в Интернете чтению книги.

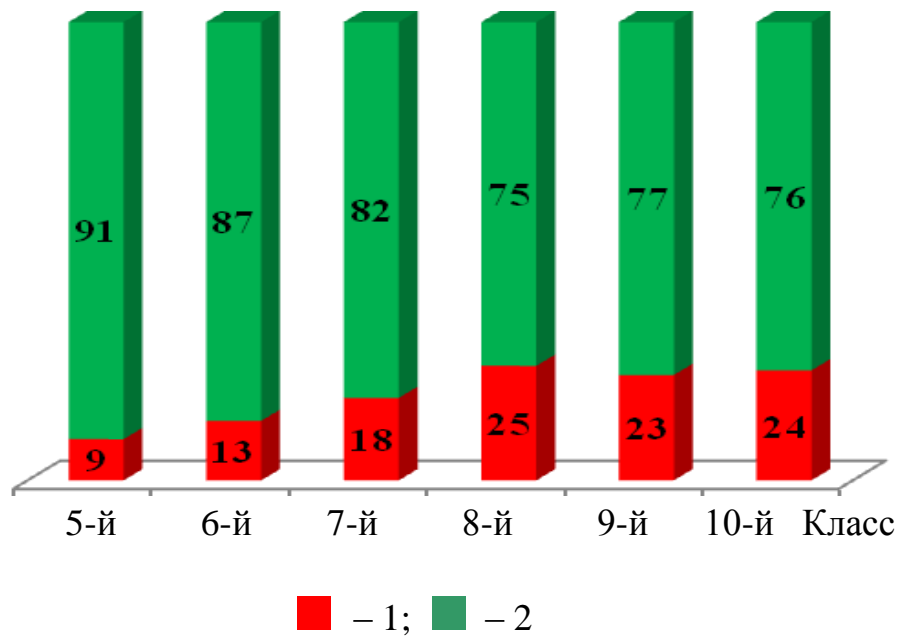


Рис. 25. Распределение ответов на вопрос: «Чему ты бы отдал предпочтение? В каждой строке выбери один вариант» (в %): 1 – Интернет, сети и т.п.; 2 – общение с родителями/другими родственниками

Прогулка по городу (выбрало 50 %) данной группе респондентов кажется более привлекательной, чем «прогулка по Интернету» (31 %). К сожалению, 19 % детей так и не дали ответа на этот вопрос.

Наиболее шокирующую информацию мы получили, оценив продолжительность пребывания подростков за своими гаджетами. Как показали результаты проведенного анализа, зависимость от телевизора уже не является проблемой современной молодежи. Молодые череповчане проводят у экранов телевизоров в среднем 1 час 10 минут, дети из группы высокого риска – около двух часов. А вот школьники старше 5-го класса находятся за компьютером в среднем 2 часа 45 минут, дети с очень высоким уровнем риска – около 6 часов. Уровень полезности компьютера ребята оценивают как невысокий (рис. 26).

Таблица 7

**Распределение ответов на вопрос: «Что бы ты предпочел?»
(в зависимости от уровня риска)**

Вариант ответа	Нет риска	Низкий уровень риска, %	Средний уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Компьютерные игры, «хождение» по Интернету	4	22	28	43	68	25
Занятия спортом, физкультурой, подвижные игры на улице	94	76	70	51	29	73
Чтение интересной информации в Интернете	36	44	61	67	61	50
Чтение книги	60	51	35	30	21	45
Прогулка по Интернету	1	6	14	17	36	10
Прогулка по городу	93	91	83	80	50	86

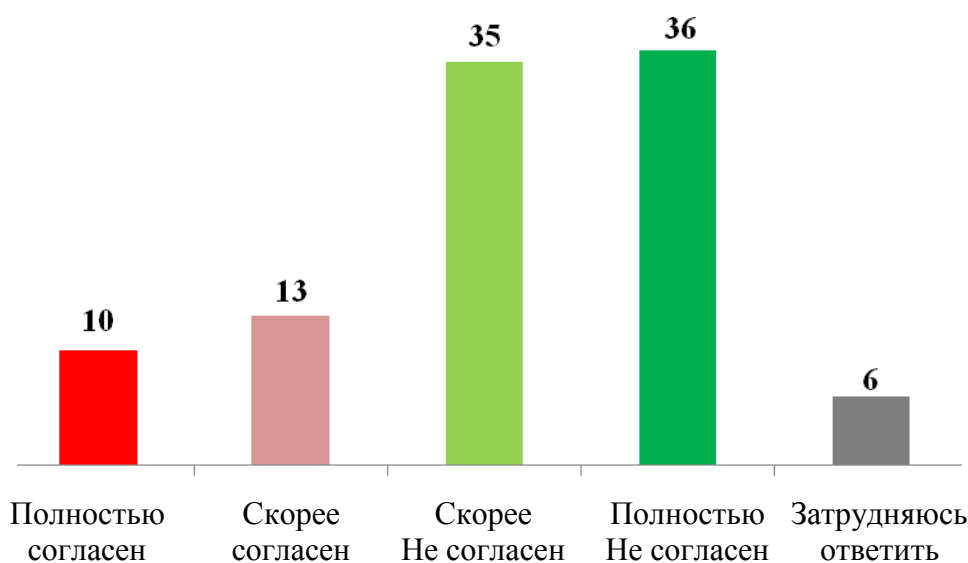


Рис. 26. Распределение ответов на вопрос: «Насколько ты согласен (на) или не согласен(на) с суждением: „В Интернете больше возможностей для моего развития, чем в реальной жизни“?» (в %)

Самое страшное, что дети, которых мы отнесли к низкому уровню риска зависимости, сидят за экраном компьютера более 2 часов, к среднему уровню – уже 3 часа, к высокому – около 5 часов (табл. 8, 9, рис. 27).

Таблица 8

Распределение ответов на вопрос: «Сколько часов в день (примерно) ты смотришь телевизор?»

Вариант ответа	Нет риска	Низкий уровень риска, %	Средний Уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Около 0,5 часа в день	21	15	8	10	7	14
От 30 мин до 1,5 часа	39	22	16	10	18	23
От 1,5 до 3 часов	11	20	17	14	11	16
От 3 до 5 часов	2	8	12	11	7	8
От 5 до 7 часов	–	–	–	3	4	1
7 часов и более	–	–	4	4	11	2
Я не смотрю ТВ	27	35	42	49	43	37
В среднем в день	50 мин	1 ч 5 мин	1 ч 25 мин	1ч 20 мин	1 ч 50 мин	1 ч 10 мин

Таблица 9

Распределение ответов на вопрос: «Сколько времени в день (примерно) ты проводишь за компьютером/планшетом/ iPadом?»

Вариант ответа	Нет риска	Низкий уровень риска, %	Средний уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Около 0,5 часа	27	11	3	1	4	12
От 30 мин до 1,5 часа	42	20	16	1	–	21
От 1,5 до 3 часов	16	34	25	17	7	23
От 3 до 5 часов	3	25	35	33	21	22
От 5 до 7 часов	–	4	10	22	18	8
7 часов и более	1	1	6	19	46	7
Нисколько	10	6	5	6	4	7
В среднем в день	1 ч 5 мин	2 ч 15 мин	3 ч 15 мин	4 ч 30 мин	5 ч 50 мин	2 ч 45 мин

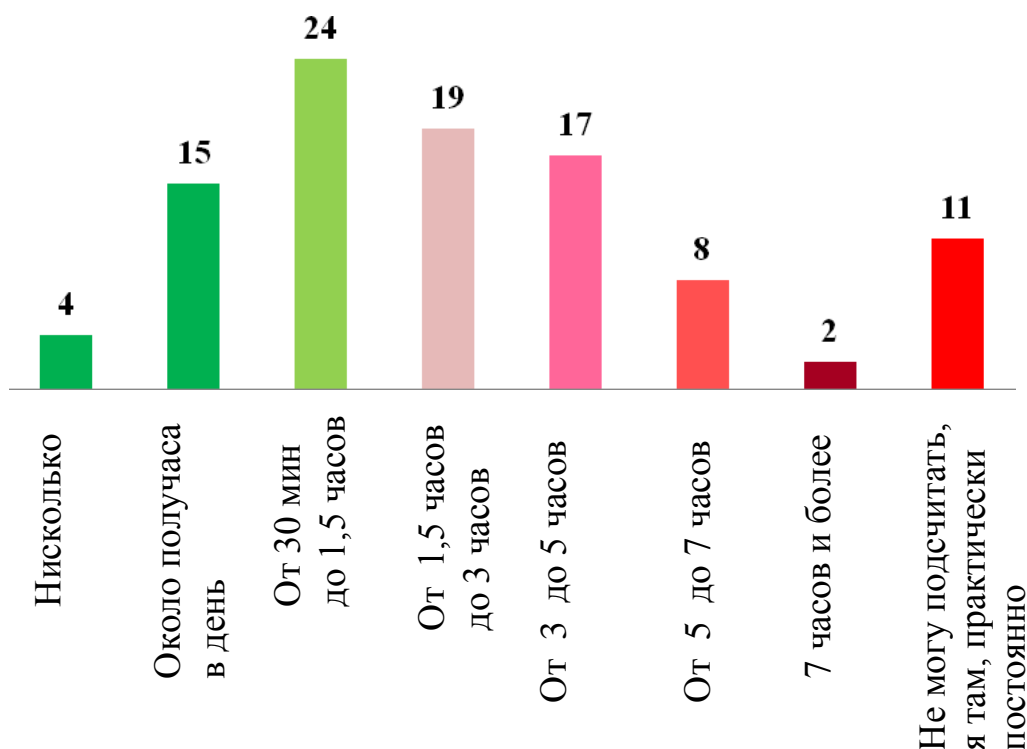


Рис. 27. Распределение ответов на вопрос: «Сколько времени в день (примерно) ты проводишь в социальных сетях, интернет-чатах?» (в %)

Но наибольшим риском для современной молодежи являются социальные сети и интернет-чаты. Дети не считают это время потерянным, многие из них «живут» в социальных сетях: 54 % детей из группы очень высокого риска находятся в Интернете практически постоянно; дети из группы «Нет риска» – около 1 часа; из группы низкого риска – 2 часа, из группы среднего риска – в среднем до 3,5 часа (рис. 28, табл. 10).

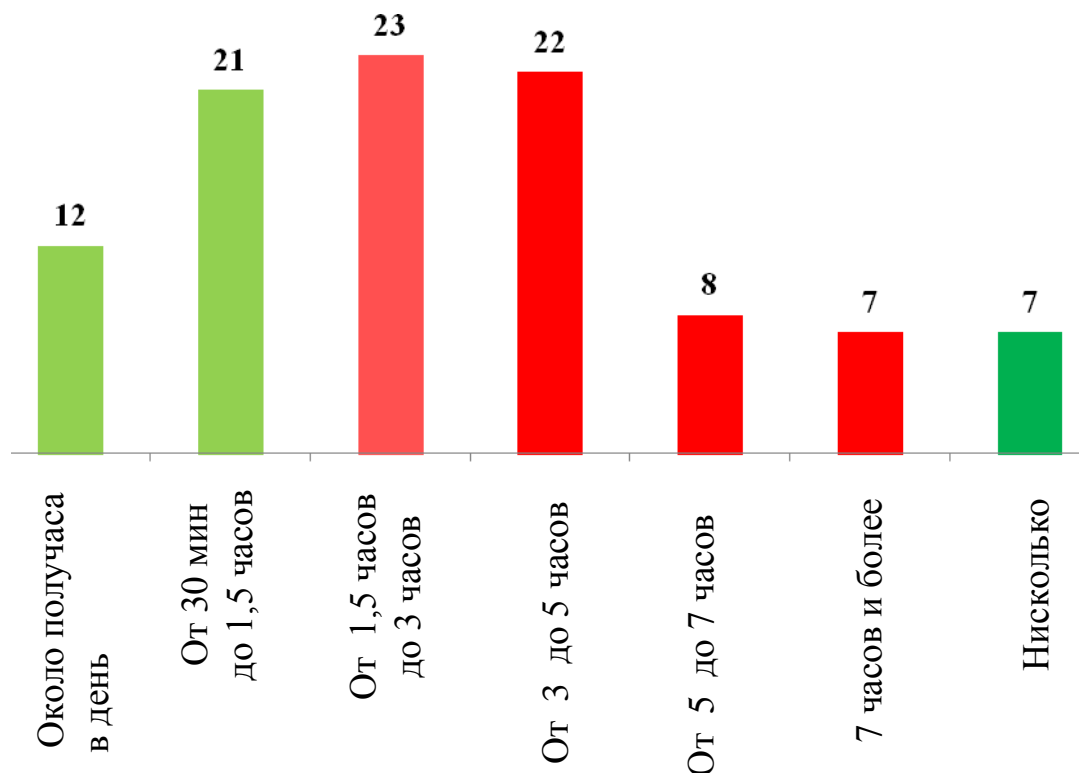


Рис. 28. Распределение ответов на вопрос: «Сколько часов в день (примерно) ты проводишь за компьютером/планшетом/ iPadом?» (в %)

Данные, полученные в ходе опроса череповецких подростков, показали, что уровень риска во многом зависит от отношения родителей к пользованию детьми компьютером и гаджетами. По мнению большинства детей из группы низкого риска, родители ограничивают время их нахождения за компьютером (табл. 11).

Таблица 10

Распределение ответов на вопрос: «Сколько времени в день (примерно) ты проводишь в социальных сетях, интернет-чатах?»

Вариант ответа	Нет риска	Низкий уровень риска, %	Средний уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Нисколько	8	3	3	3	4	4
Около 0,5 часа	35	10	8	4	4	15
От 30 мин до 1,5 часа	34	29	19	10	7	24
От 1,5 до 3 часов	17	27	23	6	7	19
От 3 до 5 часов	5	22	21	26	7	17
От 5 до 7 часов	1	4	16	17	11	8
7 часов и более	0	0	2	10	7	2
Не могу подсчитать, я там нахожусь практически постоянно	0	5	10	25	54	11
В среднем в соцсети	1 ч 15 мин	2 ч 35 мин	3 ч 35 мин	5 ч 35 мин	7 ч	3 ч 10 мин
В среднем за компьютерными играми	30 мин	1 ч	1 ч 20 мин	1 ч 30 мин	3 ч 10 мин	1 ч 10 мин

Таблица 11

Распределение ответов на вопрос: «Твои родители контролируют, сколько времени ты проводишь за компьютером?»

Вариант ответа	Нет риска	Низкий уровень риска, %	Средний уровень риска, %	Высокий уровень риска, %	Очень высокий уровень риска, %	Общий, %
Да, они ограничивают возможность пользоваться компьютером	–	63	27	14	26	36
Да, они ограничивают время, но мне удастся обходить их запреты	3	7	16	19	15	10
Они не довольны, что я слишком много времени провожу за компьютером, но строго не ограничивают	21	42	32	37	44	33
Родители довольны, что я провожу время дома за компьютером	2	2	3	3	–	2
Родители не интересуются, как я провожу время, я сижу за компьютером, сколько захочу	12	17	22	28	15	18

Литература

1. Янг К. С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.
2. Orzack M. H. Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. – 1998. – V. 15, № 8. – August [journal on-line]. – URL: <http://www.psychiatrictimes.com/p980852.html> (дата обращения: 15.11.2017).
3. Marks I. Behavioural (non-chemical) addictions // British J. Addict. – 1990. – V. 85. – P. 1389–1394.

2.3. Семья и ближайшее окружение как среда формирования интернет-зависимости у подростков

В современном обществе активно распространяется и становится популярной «тотальная компьютеризация» всех сфер жизни. В связи с этим особый интерес вызывает исследование совершенно новых и не изученных на достаточном уровне психологических проблем, связанных с интернет-зависимостью. В самом общем виде интернет-зависимость определяется как навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него [1].

С каждым годом в геометрической прогрессии растет число интернет-пользователей. Среди них наиболее активными являются подростки, которые в большей степени, чем другие возрастные группы, рискуют стать зависимыми от Интернета. Это связано с особенностями пубертатного периода, такими как затруднение социальной адаптации, неумение управлять своими эмоциями, незрелость психики, несформированность самооценки.

В этом году на кафедре социологии и социальных технологий Череповецкого государственного университета было проведено исследование, позволяющее определить факторы интернет-зависимости в подростковой среде. В ходе исследования опрашивались череповецкие школьники в возрасте 11–15 лет. В качестве одного из факторов было выделено влияние семьи и ближайшего

окружения на формирование зависимого поведения. Интернет-зависимость у детей, безусловно, можно назвать психологической проблемой современной семьи, поскольку именно родители должны формировать у своего ребенка представление о рациональном использовании Интернета, контролировать, сколько времени он проводит в Сети, какие сайты посещает и т. д. Как правило, современные родители не уделяют этому вопросу должного внимания. В наше время дети с ранних лет начинают пользоваться Интернетом, причем часто приучают их к этому именно родители.

Как показало исследование, чуть больше трети школьников (36 %) считают, что родители ограничивают их доступ к компьютеру. По мнению такого же количества подростков (33 %), родители не довольны, что их дети слишком много времени проводят за компьютером, но строго не ограничивают это время. Родители каждого пятого ребенка не интересуются, как он проводит время. Школьники сидят за монитором компьютера столько времени, сколько хотят сами. Дети, родители которых не ограничивают их время пребывания в Сети, попадают в группу риска, так как сами они не способны контролировать себя. Если посмотреть на распределение ответов на данный вопрос в разрезе классов, то можно выявить следующую закономерность: родительский контроль над использованием ребенком компьютера зависит от класса, в котором он учится (рис. 29). По мере перехода ребенка в старший класс контроль со стороны родителей снижается. Ученики 5-х и 6-х классов (68 и 58 % соответственно) отмечали, что родители ограничивают их время нахождения за компьютером. Среди учащихся 9-х и 10-х классов данный показатель составляет 16 и 11 % соответственно. Очевидно, что ослабление родительского контроля связано с взрослением ребенка, с его постепенным обособлением от родителей. Как правило, подростки в этом возрасте уже считают себя самостоятельными. Они не так близки с родителями и часто не могут найти с ними общий язык.

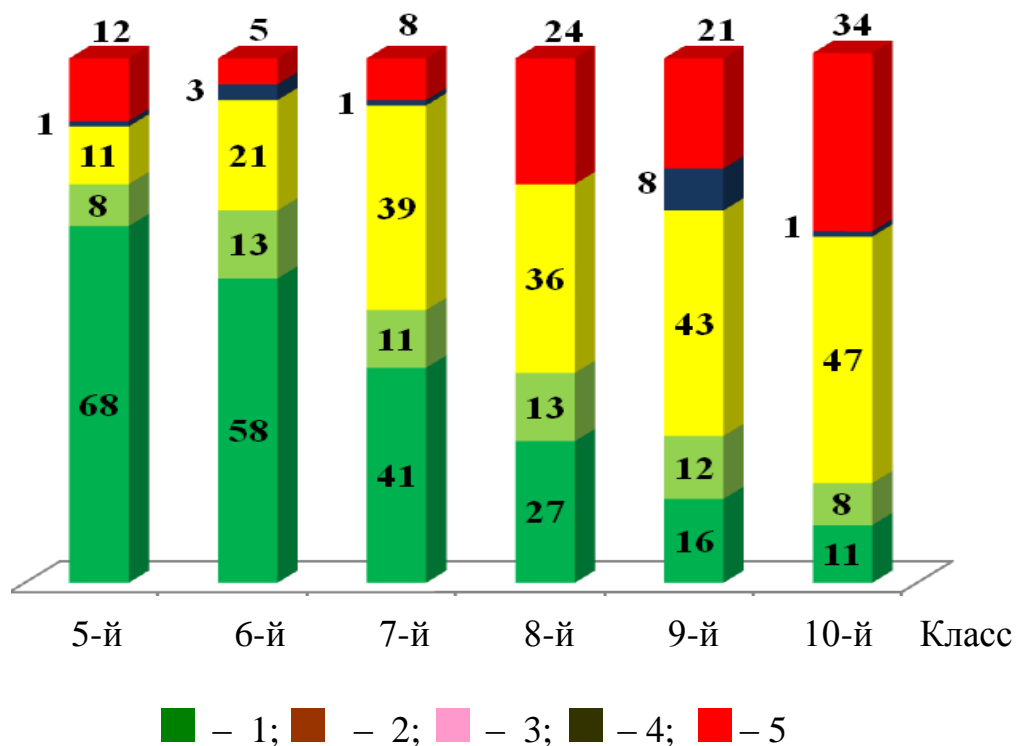


Рис. 29. Распределение ответов на вопрос: «Твои родители контролируют, сколько времени ты проводишь за компьютером?» (в %): 1 – да, они ограничивают возможность пользоваться компьютером; 2 – да, они ограничивают время, но мне удастся обходить их запреты; 3 – они не довольны, что я слишком много времени провожу за компьютером, но строго не ограничивают; 4 – родители довольны, что я провожу время дома за компьютером; 5 – родители не интересуются, как я провожу время, я сижу за компьютером столько, сколько захочу

Родители часто слишком заняты на работе и уделяют ребенку мало внимания, поэтому некоторые дети предоставлены сами себе. Нам удалось выявить следующую закономерность: риск развития интернет-зависимости выше у тех детей, с которыми родители не могут заняться интересными делами: пойти куда-нибудь вместе, поговорить о насущных проблемах, поиграть во что-нибудь приятное и т.д.

По мнению школьников (31 %), родителям не хватает времени для занятий с ними чем-нибудь интересным; 48 % детей чувствуют себя увереннее в Сети; 46 % подростков играют в компьютерные игры или выходят в Сеть, если у них плохое настроение или

они раздражены, расстроены и т.п. Некоторые родители не ограничивают детей в доступе к компьютеру и сами поддерживают у них такую практику. Так, 14 % детей часто играют с родителями в компьютерные игры.

Отсутствие эмоциональной близости и налаженной системы коммуникации в семье негативно влияет на поведение ребенка. Интернет-среда часто используется как лекарство, как средство, которое помогает снять тревогу, напряжение, уйти, убежать от реальности. Некоторые подростки (19 %), выбирая между общением с родителями, с другими родственниками и Интернетом, отдают предпочтение последнему (рис. 30). Причем старшеклассники чаще, чем ученики младших классов, предпочитают Интернет общению с родителями (в 10-м классе – 24 % респондентов, в 5-м – 9 %).

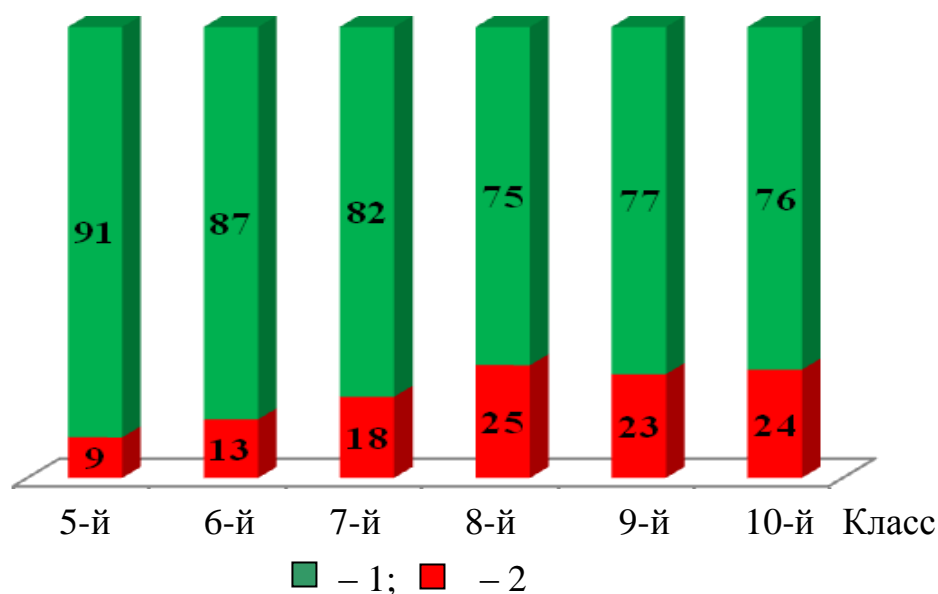


Рис. 30. Распределение ответов на вопрос: «Чему ты бы отдал предпочтение? В каждой строке выбери один вариант» (в %): 1 – общение с родителями/другими родственниками; 2 – Интернет, сети и т.п.

Казалось бы, отсутствие эмоциональной близости внутри семьи является фактором, формирующим у детей интернет-зависимость, однако, согласно результатам исследования, даже в семьях, де-

монстрирующих высокий уровень эмоциональной близости, риск развития зависимости от компьютера у детей высокий.

Почти треть опрошенных подростков иногда скрывают онлайн-поведение от родителей, что говорит об отсутствии доверия между родителями и детьми. Чаще к такому закрытому поведению склонны дети, которым родители не уделяют достаточного внимания (43 % против 25 %). Даже среди тех детей, в семьях которых налажена система коммуникации, есть такие, которые утаивают от родителей свое общение в Сети. Это еще раз подтверждает необходимость контроля со стороны родителей за поведением детей в тот момент, когда они сидят за компьютером или держат в руках мобильное устройство.

Можно выделить несколько стилей воспитания, которые оказывают наиболее сильное влияние на формирование компьютерной зависимости:

1. *Потворствующая гиперпротекция.* Этот стиль воспитания характеризуется отсутствием требований, запретов и санкций, вседозволенностью. Выросший в такой семье ребенок не умеет ограничивать и сдерживать себя, не верит в необратимость наказания. С детства он привыкает к мысли, что смысл его жизни – в получении удовольствия, в удовлетворении потребностей. Поэтому он не может выйти из деятельности, приносящей ему удовольствие, даже если осознает ее вред. Попытки родителей ограничить ребенка в пользовании компьютером в таких семьях тоже будут неудачными, так как они некомпетентны в области ограничений, у них не выработан нужный механизм взаимодействия с ребенком.

2. *Доминирующая гиперпротекция.* При данном стиле воспитания ребенок тоже находится в центре внимания родителей, но ему предъявляется огромное количество ограничений и запретов. В результате он вырастает несамостоятельным и неспособным нести ответственность за свои поступки. Постоянное доминирование матери приводит к полному подчинению или к усилению протестного поведения. Для тех подростков, которые не решаются на открытый протест, компьютер становится спасением, так как предоставляет возможность ухода от реальности, получения поддержки, заботы и ощущения значимости собственного мнения.

3. *Эмоциональное отвержение*. В крайнем варианте это воспитание по типу «Золушка». В основе данного стиля воспитания лежит осознаваемое или неосознаваемое отождествление ребенка родителями с неприятными событиями из своей жизни. Дети ощущают себя помехой в жизни родителей, в результате у них возникает потребность ухода от реальности, которую предоставляет компьютер.

4. *Гипопротекция*. При данном стиле воспитания ребенок предоставлен самому себе, родители не интересуются его жизнью, не контролируют его и не способны вовремя предотвратить формирование компьютерной зависимости [2].

Помимо семьи большое влияние на подростка оказывает и его ближайшее окружение. Согласно исследованию, 26 % подростков имеют больше друзей в Сети, чем в реальной жизни. Отсутствие друзей в реальной жизни и неспособность завести их из-за недостаточного уровня коммуникативных навыков погружает школьников в виртуальный мир, который заменяет им круг общения. По мнению 21 % школьников, общение в соцсетях насыщает гораздо лучше общения с живыми людьми.

Если у детей возникают сложности при установлении социальных контактов, то это упущение их родителей.

Таким образом, дисгармония в семье, отсутствие должного контроля со стороны родителей, проблемы коммуникативного характера могут привести к формированию компьютерной зависимости у подростков, что негативно сказывается на их становлении и развитии как личности.

Литература

1. Ковалева Е. В. «Я – житель Интернета»: явление интернет-зависимости у детей и подростков // Молодой ученый. – 2015. – № 21. – С. 788–790.
2. Малыгин В. Л. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. – М.: Арсенал образования, 2010. – 136 с.

Интернет как источник суицидального поведения

3.1. Интернет-технологии и самоубийство. Социально-психологические, криминологические и уголовно-правовые аспекты

По статистике Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире число смертей от самоубийств достигает 800 000, или «один случай смерти каждые 40 секунд». Ежегодный глобальный стандартизированный по возрасту показатель частоты самоубийств составляет 11,4 на 100 000 населения (15,0 – для мужчин; 8,0 – для женщин)¹.

В Российской Федерации показатель частоты самоубийств за последние несколько лет демонстрирует тенденцию к его снижению. Лидерами по числу суицидов на 100 000 населения являются Сибирский, Дальневосточный, Уральский и Приволжский федеральные округа (табл. 12)².

¹ Предотвращение самоубийств. Глобальный императив. Доклад Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – URL: http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_suicide_report_russian.pdf?ua=1.

² URL: <http://www.gks.ru/>

Коэффициенты смертности от самоубийств на 100 000 человек населения (Российская Федерация, 2014 – 2017 годы)*

	2014 г.	2015 г.	2016 г.	2017 г.
Российская Федерация	18,2	17,1	15,6	13,7
Центральный федеральный округ	12,7	12,0	11,4	10,1
Северо-Западный федеральный округ	16,9	16,7	15,5	14,1
Южный федеральный округ	12,6	12,1	10,3	8,6
Северо-Кавказский федеральный округ	5,1	4,9	5,1	4,4
Приволжский федеральный округ	22,9	21,1	19,2	16,6
Уральский федеральный округ	23,9	20,0	20,0	15,5
Сибирский федеральный округ	27,0	24,3	24,3	22,6
Дальневосточный федеральный округ	27,5	24,9	19,7	18,2

* По данным Росстата.

В Сибирском федеральном округе стабильно высокие коэффициенты смертности от самоубийств демонстрируют Республика Бурятия, Забайкальский край и Республика Алтай, в Дальневосточном федеральном округе – Амурская и Еврейская автономная области. В 2016 году Чукотский автономный округ показал за пределами высокий коэффициент смертности от самоубийств, составивший 61,7 (табл. 13)¹.

¹ Федеральная служба государственной статистики (Росстат): Официальный сайт. – URL: <http://www.gks.ru/>

Коэффициенты смертности от самоубийств на 100 000 человек населения в ряде субъектов Сибирского и Дальневосточного федеральных округов (2014-2017 годы)*

	2014 г.	2015 г.	2016 г.	2017 г.
Российская Федерация	18,2	17,1	15,6	13,7
Сибирский федеральный округ	27,0	24,3	24,3	22,6
Республика Бурятия	52,8	47,3	46,8	34,8
Забайкальский край	47,1	50,3	38,9	39,9
Республика Алтай	60,7	54,1	38,0	36,3
Алтайский край	33,7	31,5	29,0	27,4
Республика Хакасия	27,3	31,3	28,5	30,9
Кемеровская область	33,3	31,6	28,4	25,4
Иркутская область	23,3	25,7	24,1	23,3
Дальневосточный федеральный округ	27,5	24,9	19,7	18,2
Чукотский автономный округ	41,5	41,5	61,7	30,3
Еврейская автономная область	36,4	47,5	44,6	41,4
Амурская область	47,3	41,9	36,4	36,2
Республика Саха-Якутия	33,9	35,1	30,0	28,1

* По данным Росстата.

Особую тревогу вызывают самоубийства детей и подростков. Специалисты ФГБУ «Федеральный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» указывают, что показатели частоты суицидов в возрастных группах 10–14 лет и 15–19 лет превышают среднемировые уровни в 1,5 раза [1, с. 316]. Распределение по возрастным коэффициентам смертности демонстрирует значительный удельный вес суицидов среди подростков и юношества в возрасте 15–19 лет (табл. 14)¹.

¹ Медико-демографические показатели Российской Федерации в 2015 году: Стат. справ. / Минздрав России. – М., 2016. – С. 250; Медико-демографические показатели Российской Федерации в 2016 году: Стат. справ. / Минздрав России. – М., 2017. – С. 250.

Коэффициенты смертности населения от преднамеренных самоповреждений (самоубийств) в возрастных группах «дети», «подростки», «молодежь» (Российская Федерация, 2014–2016 годы) *

Возраст, лет	2014 г.	2015 г.	2016 г.
5–9	0,1	0,1	0,1
10–14	2,0	1,8	1,5
15–19	11,5	10,1	9,1
20–24	20,8	18,2	15,9
25–29	23,5	21,1	20,0
30–34	26,1	25,4	21,9

* По данным Минздрава России.

Набольший удельный вес самоубийств несовершеннолетних также приходится на 4 федеральных округа, лидирующих по числу суицидов среди всех возрастных групп (табл. 15)¹.

В разрезе самых проблемных субъектов по возрастным коэффициентам самоубийств несовершеннолетних за трехлетний период заметное снижение демонстрируют Республика Алтай, Амурская область и Республика Саха-Якутия. Сложная ситуация с суицидами несовершеннолетних на протяжении ряда лет складывается в Республике Бурятия – в 2016 году их количество возросло на 59 %: 60 несовершеннолетних предприняли попытки покончить жизнь самоубийством, в 30 случаях наступила смерть (в 2015 году таких попыток было 37, из них 17 случаев – со смертельным исходом). В относительно благополучном Сибирском федеральном округе Иркутской области ситуация по реализованным суицидам в 2016 году, напротив, улучшилась по сравнению с 2015 годом (15 и 30 самоубийств соответственно).

¹ Медико-демографические показатели Российской Федерации в 2015 – 2016 годах: Стат. справ. / Минздрав России. – М., 2016. – С. 253–254; Медико-демографические показатели Российской Федерации в 2016 – 2017 годах: Стат. справ. / Минздрав России. – М., 2017. – С. 253–254.

**Смертность на 100 тысяч человек населения соответствующего
возраста от преднамеренных самоповреждений (самоубийств)***

	2014 г.			2015 г.			2016 г.		
	В возрасте 0–17 лет	Трудоспособного возраста	Старше трудоспособного возраста	В возрасте 0–17 лет	Трудоспособного возраста	Старше трудоспособного возраста	В возрасте 0–17 лет	Трудоспособного возраста	Старше трудоспособного возраста
Российская Федерация	1,9	23,5	18,8	1,6	22,4	17,4	1,4	20,4	15,9
Центральный федеральный округ	0,8	14,8	14,8	0,8	14,2	13,9	0,9	13,6	12,5
Северо-Западный федеральный округ	1,9	20,1	19,1	1,3	21,2	16,8	0,9	19,5	16,1
Южный федеральный округ	1,5	15,0	15,2	0,9	12,8	12,5	1,0	13,0	11,3
Северо-Кавказский федеральный округ	1,1	6,1	7,5	0,6	6,2	7,6	0,5	6,5	6,9
Приволжский федеральный округ	2,0	30,2	21,8	2,0	28,1	19,8	1,5	25,5	18,9
Уральский федеральный округ	1,9	30,8	25,2	1,4	29,4	24,3	1,8	26,5	20,2
Сибирский федеральный округ	3,6	38,5	25,5	3,1	37,8	24,2	2,7	34,6	24,1
Дальневосточный федеральный округ	3,5	38,0	21,2	3,8	34,3	17,7	2,7	26,9	15,9
Крымский федеральный округ**	–	–	–	0,9	24,8	24,2	–	–	–

* По данным Минздрава России.

** Указом Президента Российской Федерации от 28 июля 2016 г. № 375 Южный федеральный округ и Крымский федеральный округ преобразованы в Южный федеральный округ.

Вместе с тем увеличилось число покушений на самоубийства: 78 – в 2015 году, 96 – в 2016 году. Данные за 9 месяцев 2017 года также демонстрируют неблагоприятную тенденцию в Иркутской области (25 завершённых суицидов, 82 попытки)¹. Проблематично выглядит Чукотский автономный округ, в котором в 2015 году коэффициент суицидов несовершеннолетних составил 31,6 на 100 000 населения соответствующего возраста – в нашей стране это самый высокий коэффициент по данной возрастной группе за весь трехлетний период (табл. 16)².

Таблица 16

**Смертность несовершеннолетних в возрасте 0-17 лет
на 100 тысяч человек населения соответствующего возраста
от преднамеренных самоповреждений (самоубийств)***

	2014 г.	2015 г.	2016 г.
Российская Федерация	1,9	1,6	1,4
Сибирский федеральный округ	3,6	3,1	2,7
Республика Бурятия	8,1	6,3	10,5
Забайкальский край	9,5	8,3	6,3
Республика Алтай	25,3	6,2	7,6
Алтайский край	1,3	3,3	1,8
Республика Хакасия	4,1	3,2	3,2
Кемеровская область	2,7	1,9	1,9
Иркутская область	3,3	3,6	0,7
Дальневосточный федеральный округ	3,5	3,8	2,7
Чукотский автономный округ	-	31,6	23,7
Еврейская автономная область	-	5,4	-
Амурская область	8,0	5,1	3,9
Республика Саха-Якутия	8,2	7,3	3,4

* По данным Минздрава России.

¹ ООДПДН ГУ МВД России по Иркутской области.

² Медико-демографические показатели Российской Федерации в 2015 – 2016 г.: Стат. справ. / Минздрав России. – М., 2016. – С. 254; Медико-демографические показатели Российской Федерации в 2016 году: Стат. справ. / Минздрав России. – М., 2017. – С. 254.

Для криминологической науки, несомненно, представляют интерес те случаи самоубийств, в которых желание уйти из жизни было сформировано извне, путем умышленного создания другими лицами ситуаций, провоцирующих на совершение суицида. С развитием интернет-технологий появились и новые способы психического воздействия на потерпевших, такие, например, как кибербуллинг и его крайняя форма – кибербуллицид, определяемый как «суицид, произошедший вследствие столкновения с прямой или косвенной агрессией онлайн» [3–5]. Еще одно специфическое явление в интернет-пространстве – пользователи или их сообщества, деятельность которых направлена на доведение до самоубийства других пользователей посредством оказания психического воздействия на них в социальных сетях.

О группах, пропагандирующих суицид в социальной сети «ВКонтакте», заговорили еще в 2012 году: это было связано с самоубийствами детей и подростков, на страницах которых после их гибели обнаруживали суицидальный контент [6, 7]. Спустя четыре года СМИ вновь начали освещать проблему существования сообществ, «доводящих до суицидов». В декабре 2015 года проблему зафиксировали сначала региональные СМИ [8], затем о ней сообщили сотрудники «Лиги безопасного Интернета» и сенатор Е.Б. Мизулина [9], репортаж о виртуальных «клубах самоубийц» выпустила программа «Человек и Закон». Однако общественное внимание по-настоящему привлекла лишь статья Галины Мурсалиевой «Группы смерти», опубликованная в «Новой газете» 16 мая 2016 г. [10]. Автор статьи, по сути дела, описала механизм действия секты [11, с. 64–156], функционирующей в принципиально новой среде – в социальных сетях. Профессиональное журналистское сообщество отреагировало на появление материала резкими критическими статьями (например, [12–14]), суть которых сводилась, в основном, к тому, что «нельзя побудить ребенка совершить суицид, воздействуя на него через Интернет».

«По сути “группы смерти” – это надстройка над всеми базовыми уязвимостями подросткового возраста, зона риска, которая

из виртуальной реальности давит именно на зону риска в реальности социальной. Зона риска над зоной риска. Явление, матрица которого в социокультурной реальности существует, а противоядия не выработано», – убедительно, на наш взгляд, отвечала на критику Г. Мурсалиева [15, с. 35]. Врачи-психиатры используют категорию «триггер»: «При анализе истинного значения столь бурно обсуждаемых в СМИ “групп смерти” важно подчеркнуть их роль не столько как причинного, сколько как триггерного фактора, способствующего развитию установок и тенденций, которые формировались у подростка на протяжении продолжительного временного периода и часто оставались без должного внимания со стороны как окружения пациентов, так и специалистов» [16, с. 161].

Так или иначе, общественное сознание уже более года осмысливает происходящее в диапазоне от полного отрицания самого факта наличия «групп смерти» [17] до необходимости приравнивания деструктивного воздействия через социальные сети к терроризму [18] или убийству¹. Внимательное изучение аргументов специалистов, отрицающих возможность доведения до самоубийства через Интернет, позволяет сделать вывод о том, что они, как правило, не основаны на реальном изучении соответствующего интернет-контента и поведения пользователей социальных сетей. Пролонгированное исследование содержания «суицидальных пабликов» в социальных сетях и страниц пользователей, совершивших суициды, проводившееся авторами на протяжении нескольких лет (с 2012 г. по настоящее время), позволяет говорить о сформировавшемся «суицидальном культе», обладающем следующими чертами:

1. Идеология обесценивания жизни, пропаганда бессмысленности человеческого существования, девальвация таких ценностей, как любовь, дружба, семья;

¹ Путин сравнил организаторов «групп смерти» с убийцами // Российская газета. – 2017. – 15 авг.

См. также: [19].

2. Отличительная символика, в качестве которой используются образ кита (эксплуатируются факты гибели китов, выбрасывающихся на берег) и знак, в котором прорисованы слова «ОНО» и «АД»;

3. Сленг: «выпиливаться» – совершать самоубийство; «самовыпил» – суицид; «шаверма» – части трупа; «вскрывать» – резать вены; «кит» – самоубийца или участник соответствующей «игры» и т.п.;

4. Аудиоряд: песни групп «Найти выход», “Vspak”, “Nedoemo”, “Nedonebo”, «Старательно рефлексирую» и др.;

5. Видеоряд: документальные кадры падений с высоты, разрезания вен, процесса повешения, бросков под движущийся транспорт либо использование художественных фильмов («Зал самоубийц», «Общество мертвых поэтов», «Чат», «Девственницы-самоубийцы», «13 дней до моего самоубийства» и др.);

6. Визуальный ряд: картинки («пикчи», «сохры», «сохраненки») с изображениями порезов, синяков, виселиц, утопленников, проколотых иглами губ, языка и т.д.;

7. Текстовый ряд: цитаты и слоганы («Киты умирают в лужах бензина», «Рыдай больше, Мальвина, и режь руки, Пьеро вскрылся и повесился в ванной», «Счастливые люди не курят», «Ничего не радуется», «Коллективный суицид. С собой покончили: Вера, Надежда, Любовь», «Каждый был хоть однажды настолько одинок или расстроен, что думал о суициде...», «Шаг дыши два шага не дыши... Корми своим дыханием мертвых» и т.д.);

8. «Икона суицида», в качестве которой используется образ Рины Паленковой (Рина #НяПока, настоящее имя – Рената Камболина). 23 ноября 2015 года эта шестнадцатилетняя девушка положила голову на рельсы перед движущимся поездом, а за день до смерти сфотографировалась на фоне товарного вагона и выложила фото с надписью: «Ня. Пока». Фотография тела с отсеченной головой в день ее гибели появилась в Интернете, а в дальнейшем администратором суицидальной группы F57 в целях раскрутки паблика был запущен слух о том, что Рина совершила суицид под

воздействием этого сообщества. Посмертную славу Рины не смогли «затмить» даже псковские подростки Денис Муравьев и Екатерина Власова, транслировавшие последние минуты своей жизни на сайте для онлайн-трансляций Periscope и совершившие суицид в поселке Струги Красные Псковской области 14 ноября 2016 года, хотя их историю пытались старательно раскрутить суицидальные группы;

9. Идея о продолжении жизни после самоубийства: посты в суицидальных пабликах повсеместно сопровождаются хештегом #тихийдом. Согласно различным легендам об устройстве Интернета, в современной Сети есть несколько разделов, в том числе некий «пик Интернета» или «Тихий дом». «Тихий дом» – это не сайт, а некая точка невозврата в реальный мир, где человек переживает «информационное перерождение» и якобы навсегда сливается с Сетью [20]. Образно говоря, пользователям внушается идея о «загробном существовании» в качестве «психоэнергоинформационной сущности» в виде набора килобайтов, что органично встраивается в представления современных подростков о мироустройстве. Речь идет о поколении, для которого цифровая среда является неотъемлемой частью картины мира, поэтому и внушаемая ему идея некоего «продолжения» жизни в Интернете после прохождения «суицидального квеста» не кажется для него невероятной. Для того чтобы получить место в «тихом доме», пользователь должен «стать избранным»: под руководством проводника «куратора» пройти все задания «суицидального квеста», перед последним заданием – собственно самоубийством – передать «куратору» логин и пароль от своей страницы в соцсети, при помощи которых последний якобы «пропишет» ставшего «избранным» в «тихом доме». Требуя логин и пароль, «куратор» преследует цель: убедиться, что вся переписка с ним уничтожена, однако пользователю внушаются совершенно иные намерения.

Приведенные характеристики относятся к суицидальному контенту социальных сетей в целом. Этот контент обладает разной степенью доступности, которая зависит от того, является ли соот-

ветствующее сообщество открытым (вступить в него может любой желающий), закрытым (для вступления в группу необходимо подать заявку) или частным (в такие группы «вход» возможен только по приглашению администратора). Наполнением суицидальных пабликов занимаются администраторы («админы»). Для обработки же конкретных пользователей сформировался формат своеобразного «квеста», в 2017 году распространившегося под названием «Синий кит». Лица, проводящие участников «игры» через задания, называются «кураторами», участники игры именуют себя «китами».

Желающие «вступить в игру» размещают в социальной сети своего рода «объявление», демонстрирующее его интерес к виртуальному «суицидальному квесту». Пример объявления: «Хочу в игру. Разбуди меня в 4:20. Дай номер. Дай инструкцию. Я готов в путь вечный. Найди, где я? Звезды, путь млечный. #МореКитов#мертвыедуши#няпока#150звезд#ТихийДом#f57#домкитов». После этого пользователь получает приглашение либо в личных сообщениях, либо (полагаем, для вовлечения большего числа участников) прямо в комментарии под своим «объявлением».

Приведем реальные примеры (орфография и пунктуация сохранена, имена пользователей и ссылки имеются у авторов). В ответ на обращение: «Я хочу поиграть, я жду инструкцию выше. Кит я немой, мир меня не услышит. Единицы бабочки, остальные все мыши. Я люблю панораму, что рисуется с крыши. Разбуди в 4:20, нарушь мой покой. Не давай мне сна, зомбируй игрой. Я охотно приму дозу яда с руки. Я не хочу это видеть, я хочу лишь уйти. #f57 #морекитов #тихийдом #млечныйпуть» – в комментариях появляется запись со ссылкой на страницу соответствующей группы и вопросом: «Готов ли ты вступить в игру?».

Хештег, изображаемый знаком решетки («#»), работает как гиперссылка и позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим знаком, через поисковую систему социальной сети. Поэтому если ребенок оставил запись с хештегом на своей странице или где-либо в комментариях, вероятность, что его

обнаружат те, кто ищет желающих вступить в «суицидальный квест», достаточно велика.

В 2017 году социальная сеть «ВКонтакте» начала блокировать слова с хештегами, пропагандирующими «суицидальный квест». Пользователи «ВКонтакте» отреагировали на это размещением усеченных хештегов, например: «#разбуди», «#хочув», «#киты» и т.п. По причине принятого администрацией «ВКонтакте» решения о блокировке хештегов «суицидальный квест» начал активно осваивать площадку Инстаграм.

Скриншоты переписки с кураторами, выдающими задания, оказались в Интернете, благодаря чему задания суицидального квеста (в количестве 50, соответствующем числу дней в игре) стали доступны широкой аудитории. Эти задания условно можно классифицировать на пять групп:

1-я группа – самоповреждения (“self-harm”): «На руке лезвием вырезать f57»; «Порезать вдоль вен руку (неглубоко). Только три пореза»; «Если ты готов стать китом – пишешь на ноге лезвием „да“. Если нет, то делаешь со своей рукой вс, что хочешь (много порезов и т. д.)»; «Надо выцарапать на руке кита или нарисовать»; «Порезать губу»; «Тыкать руку иголкой»; «Сделать себе больно»; «Каждый день делаешь по новому порезу на руке»; «С 30-го по 49-й день игры каждый день... делаешь по новому порезу на руке...».

Самоповреждение является условием «пропуска в игру», доказательством серьезности намерений игрока. Именно поэтому задание: вырезать что-либо на своей руке – является первым номером в «списке». Игрокам может быть дано задание вырезать не «f57», а другие буквы и цифры либо, вообще, вырезать какой-либо рисунок. Так, в ходе журналистского эксперимента сотрудница издания «Лыткаринские вести», представившись подростком, получила задание «выцарапать не глубоко, но до крови, рыбий хвост на внутренней стороне руки между запястьем и сгибом локтя» [21]. Самоповреждения, наносимые в дальнейшем, очевидно, сни-

мают психологический барьер перед страхом боли, приучают ребенка к виду крови.

2-я группа – продвижение символики игры: «Нарисовать кита на листочке»; «Выцарапать f40»; «Написать в статусе #я кит». В вариантах заданий требуется рисовать китов, писать различные статусы и соответствующие хештеги на зданиях, стенах внутри помещений в общественных местах, в транспорте. Таким образом, популяризируются идеи «суицидального квеста».

3-я группа – нахождение на опасных объектах: «Встать в 4.20 и пойти на крышу»; «Пойти на самую большую крышу и стоять на краю»; «Залезть на мост»; «Залезть на кран»; «В 4.20 пойти на рельсы»; «Сидеть вниз ногами на краю крыши».

Каждое такое действие, снижающее защитные барьеры перед ощущением опасности, сопровождающееся выбросом адреналина и поэтому привлекательное для подростков, должно сопровождаться фото- или видеоотчетом, который выкладывается как в групповые чаты, так и (нередко) на страницы играющего пользователя. Отсюда, предположительно, проистекает огромное количество «лайков» под такими постами на страницах детей с относительно небольшим числом друзей и подписчиков.

4-я группа – решение заданий с шифрами: «Задание с шифром, как квест»; «Снова задания с шифром».

Расшифровка заданий является условием перехода на новый уровень. Вопросы бывают как простые, например, понять значение слова «Акопян» («Няпока», если прочитать «Акопян» наоборот), так и сложные, с большим количеством цифр, словами на иврите, картинками и т.п. Участники квеста «ломают голову», обсуждают задания в групповых чатах, что является своеобразным средством «сплочения», стимулирует желание заслужить право на дальнейшее участие в «клубе самоубийц», «познать истину», став «избранным».

5-я группа – задания, целью которых является подтверждение личной преданности куратору и решимости совершить суицид: «Проверка на доверие» (сюда же, скорее всего, относится некое

«Секретное задание»), «Тебе говорят дату смерти, и ты должен смириться», «Дать клятву, что ты кит».

«Проверка на доверие» преследует цель: получить своего рода «компромат» на участника игры, чтобы подчинить волю пользователя для дальнейшей манипуляции им. «Проверка» нередко бывает связана с вовлечением в развратные действия.

6-я группа – коммуникации с другими участниками квеста (онлайн и личные встречи): «Надо по скайпу поговорить с китом»; «Встретиться с китом»; «С 30-го по 49-й [день]... разговариваешь с китом». Сюда же можно отнести и задание на коммуникативную депривацию: «Ни с кем не общаться».

В «суицидальном квесте» чрезвычайно важен групповой характер общения: участники делятся примерами выполнения заданий, возможно, обсуждают свои личные проблемы и «заражают» друг друга решимостью «дойти до конца». Задание на «коммуникативную депривацию», напротив, дает пользователю возможность ощутить свое одиночество и «ненужность».

7-я группа – просыпаться в 4.20, смотреть и слушать контент суицидального, депрессивного содержания: «Проснуться в 4.20 и смотреть страшные видео»; «Слушать музыку, которую они тебе присылают»; «Целый день смотреть страшные видео»; «С 30-го по 49-й день игры каждый день, просыпаешься, смотришь видео, слушаешь музыку...».

В «суицидальном квесте» детей заставляют выходить в закрытые чаты именно в это время – в 4.20. Депривация сна делает подростка максимально управляемым, а просматриваемые видео подготавливают психику к акту аутоагрессии. В «Новой газете» было опубликовано интервью с сотрудником Следственного комитета РФ по Санкт-Петербургу Антоном Брейдо о показаниях выжившей участницы такой «игры»: «...темень, все спят, она встает по будильнику и сразу – за гаджет. Начинается просмотр видеороликов – выйти из чата нельзя, иначе выгонят, исключат – смотреть обязаны. Мелькают фотографии с частотой раз в 2 секунды – суицидники прыгают с крыш, фото разбившихся детей, кровь... Это

сопровождается очень тревожной музыкой, психоделической – неприятно, тяжело. Плюс на звуковой дорожке душераздирающие детские крики, плач, визг каких-то животных...

И девочка рассказывает: „Мне от этих видеороликов становилось плохо, хотелось что-то сделать с собой или с кем-то – уничтожить, убить“. <...> Она пишет в чате: „Мне что-то плохо стало, я выйду“. И сразу же на нее администратор рявкнул: „Только попробуй, мы тебя сразу исключим“. <...> И приходилось терпеть, смотреть все это до того, как администратор даст команду: „Все – расходимся, ложимся спать, не забудьте все стереть“» [22].

В Российской Федерации вряд ли найдется регион, жителей которого миновало трагическое воздействие «суицидального квеста». Не является исключением Сибирский федеральный округ, субъекты которого, как уже указывалось, являются лидерами по числу подростковых суицидов. 27 ноября 2016 года повесилась вовлеченная в суицидальную «игру» 12-летняя жительница г. Северобайкальска Республики Бурятия, наличие суицидального контента обнаружено на страницах двух школьниц в возрасте 14 и 15 лет, 26 февраля 2017 года спрыгнувших с крыши 15-этажного дома в г. Усть-Илимске Иркутской области.

Врач-психиатр Е.П. Чернигова пишет, что за период с января по март 2017 года в подростковое отделение Иркутской областной клинической психиатрической больницы № 1 поступили 22 пациента с суицидальной настроенностью в возрасте 13–17 лет, наибольшее число пациентов – в возрасте 14–15 лет; 64 % пациентов (14 человек, 21 % – мальчики, 79 % – девочки) являлись участниками «групп смерти». Е.П. Чернигова отмечает, что 11 пациентов воспринимали это только как «игру», задания выполняли не всегда, часто искали похожие картинки в Интернете, просили друзей изобразить предлагаемые в игре картинки на себе, однако 3 человека тщательно выполняли все задания, предлагаемые кураторами «игры» [23, с. 224].

Врачи ОГБУЗ «Иркутский областной психоневрологический диспансер» также указывают, что в психотерапевтическое отделение

ние за период с января 2015 года по март 2017 года обратились 39 подростков (12–17 лет) с суицидальными мыслями и самоповреждающим поведением в сопровождении родителей. В 2015 году количество таких обращений составило 12 человек, в 2016 году – 16 человек, а за три месяца 2017 года – 11 человек. При этом если в 2015–2016 годах основными мотивами суицидального поведения подростков являлись проблемы в семье и школе, несчастная любовь, аддиктивное поведение, депрессия, стремление повлиять на другого человека, чтобы добиться от него желаемого, то обращения 2017 года связаны с вовлечением подростков в «группы смерти» в соцсетях [24, с. 60].

Общественный резонанс, вызванный публикациями в СМИ, повлек за собой соответствующую реакцию органов государственной власти. 17 июня 2016 года Председателем Следственного комитета Российской Федерации было издано Указание № 2/206 «О дополнительных мерах в сфере защиты несовершеннолетних от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, побуждающей к самоубийству», начались активные задержания «кураторов» смертоносных групп. Так, 6 июня 2017 года в Москве был задержан 26-летний Илья С., «куратор» группы, в которой состояли 32 девочки. Одна из них в назначенный им день смерти предприняла попытку самоубийства [25]. Задержания происходят и в других регионах страны [26–29], а также за рубежом, поскольку суицидальный квест приобрел мировую известность, в том числе после посвященной ему публикации в *The Sun*, построенной на описании самоубийства двух несовершеннолетних девушек в Усть-Илимске в феврале 2017 года [31].

18 июля 2017 года Тобольский районный суд Тюменской области приговорил администратора «групп смерти» Филиппа Будейкина к трем годам и четырем месяцам колонии-поселения по обвинению по части 3 статьи 30, статьи 110 Уголовного кодекса Российской Федерации (УК РФ) [32].

Несмотря на значительный объем накопленного эмпирического материала, имеются существенные различия в экспертных оцен-

ках как самой возможности, так и степени влияния «групп смерти» на динамику подростковых суицидов. На V Всероссийском форуме «Наши дети», проходившем в г. Санкт-Петербург 30–31 марта 2017 года, заместитель начальника ГУОООП МВД РФ, генерал-майор полиции В. Б. Гайдов привел данные о числе подростковых суицидов за последние два года: в 2015 году самоубийства в России совершили 685 детей, пытались это сделать 505 человек, но уже в 2016 году покончили с собой 720 детей. В. Б. Гайдов отметил следующее: «Основные причины самоубийств – неразделенная любовь и конфликты (по 30 %), 1 % самоубийств связан с влиянием закрытых групп на сайтах». Отметим, что 1 % детей (из 720 человек) – это как минимум 7 подростков. Уже в июне 2016 г. Следственным комитетом по городу Санкт-Петербургу установлено 15 несовершеннолетних потерпевших, состоявших в «группах смерти» и совершивших суициды в различных регионах страны. 20 марта 2017 года Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка А.Ю. Кузнецова в ходе селекторного совещания отметила, что с 2011 по 2015 год количество самоубийств в стране стабильно снижалось на 10 % в год. Но в 2016 году наблюдалось их увеличение на 57 %. Детский омбудсмен, напротив, считает «лавинообразное распространение „групп смерти“ в соцсетях» одной из основных причин такого положения.

Причин таких кардинально разных оценок может быть несколько, и одна из них связана с высокой латентностью самих самоубийств, влекущей и латентность связанных с ними преступлений, в частности доведения до самоубийства. Так, в зарубежных [33] и отечественных [34] научных исследованиях неоднократно поднималась проблема сокрытия убийств и самоубийств в блоке внешних причин смерти от «повреждений с неопределенными намерениями». В статистической отчетности Росстата самоубийства в числе смертности от внешних причин считаются в совокупности строк «Преднамеренное отравление и воздействие алкоголем» (с. 280), «Другие преднамеренные самоповреждения (включая самоубийство)» (с. 281).

Отдельными строками учитываются такие обстоятельства, как, например, «падение неуточненное» (с. 271), «другие случайные утопления (уточненные и неуточненные)» (с. 276), «повешение, удушение и сдавливание с неопределенными намерениями» (с. 290), «падение, прыжок и столкновение с высоты с неопределенными намерениями» (с. 295) и т.д. Руководитель АНО «Интернациональный центр спасения детей от киберпреступлений» С. В. Пестов считает, что «само понятие „неопределенные намерения“ подразумевает, что эти случаи не будут тщательно исследованы и обстоятельства смерти описываются условно» [35].

Отметим также, что проверка следов в интернет-пространстве может привести к нулевому результату вследствие того, что вся переписка пользователя могла быть уничтожена либо основная активность велась с необнаруженной следствием фейковой страницы, либо допущено небрежное отношение к поиску и фиксации необходимой информации.

Внимание, привлеченное к «группам смерти» в социальных сетях, безусловно, сыграло положительную роль, поскольку многие взрослые, своевременно получив соответствующую информацию, смогли уберечь своих детей от трагических последствий суицидального квеста. Однако одновременно это внимание многократно популяризировало и сами «группы смерти», причем не только в России, но и во многих странах ближнего и дальнего зарубежья [38, 39]. Виртуальные страницы уходящих из жизни детей были наполнены суицидальным контентом: статусы, записи, фотографии, аудио- и видеозаписи. Самоубийства, отмеченные следами «групп смерти» и «синего кита», приобрели вирусный характер, а так называемые кураторы, скрытые лишь фейковыми аккаунтами, открыто предлагали свои «услуги» [36]. На этом фоне принятие Федерального закона от 7 июля 2017 года № 120-ФЗ «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и статью 151 Уголовно-процессуального кодекса Российской Федерации в части установления дополнительных механизмов противодейст-

вия деятельности, направленной на побуждение детей к суицидальному поведению» представляется актуальным и обоснованным.

Законом изменена статья 110 УК РФ, введены новые составы преступлений. Диспозиция основного состава статьи 110 УК РФ оставлена без изменений, однако расширен перечень наказаний и ужесточены санкции. Статья 110 УК РФ дополнена частью второй, в нее включены квалифицирующие признаки, которыми считается в том числе доведение до самоубийства или до покушения на самоубийство «в отношении несовершеннолетнего или лица, заведомо для виновного находящегося в беспомощном состоянии либо в материальной или иной зависимости от виновного» (пункт «а» части 2 статьи 110 УК РФ), а также «в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении, средствах массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетях (включая сеть «Интернет»)» (пункт «д» части 2 статьи 110 УК РФ).

Уголовный кодекс также дополнен статьями 110.1 и 110.2, содержащими описание новых способов противоправной активности:

1) склонение к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства (часть 1 статьи 110.1 УК РФ).

2) содействие совершению самоубийства советами, указаниями, предоставлением информации, средств или орудий совершения самоубийства либо устранением препятствий к его совершению, а также обещанием скрыть средства или орудия совершения самоубийства (часть 2 статьи 110.1 УК РФ);

3) организация деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства путем распространения информации о способах совершения самоубийства или призывов к совершению самоубийства (основной состав статьи 110.2 УК РФ).

Часть первая статьи 110.2 содержит основной состав преступления, а часть вторая статьи 110.2 устанавливает ответственность за то же деяние, сопряженное с публичным выступлением, с использованием публично демонстрирующегося произведения, средств массовой информации или информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть «Интернет»).

Полагаем, что в случае со статьей 110.2 УК РФ законодателем не совсем верно определен объект посягательства: статья расположена в разделе VII («Преступления против личности»), в то время как в данном случае, на наш взгляд, объектом являются принципиально иные общественные отношения. После появления информации о феномене «групп смерти» нами был сделан вывод о том, что речь, по сути, идет о создании своего рода «виртуального культа» (секты), действия организаторов «суицидальных квестов» направлены не только на конкретных пользователей, но и на индивидуально неопределенный круг лиц. Следовательно, данные деяния посягали на здоровье населения и общественную нравственность и могли быть квалифицированы по статье 239 УК РФ [39]. К аналогичному выводу пришла и Н.Е. Крылова [40], а несколькими годами ранее на возможность применения статьи 239 УК РФ к случаям пропаганды суицида указывала Н.Г. Чукаева [41, с. 86–87].

В качестве аналогии, доказывающей правильность нашей позиции, можно привести статью 230 УК РФ («Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов»). Казалось бы, очевидно, что основным объектом посягательства, предусмотренным этой статьей, являются общественные отношения, направленные на жизнь и здоровье личности. Но тем не менее статья 232 УК РФ расположена в главе 25 («Преступления против здоровья населения и общественной нравственности»), а общественные отношения в сфере жизни и здоровья личности выступают в качестве дополнительного объекта. Такое правонарушение, как пропаганда наркотических средств, психотропных

веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, новых потенциально опасных психоактивных веществ, предусмотренное статьей 6.13 Кодекса РФ об административных правонарушениях, находится в главе 6 КоАП, объектом которой также являются общественные отношения в сфере охраны здоровья, санитарно-эпидемиологического благополучия и общественной нравственности.

Исходя из вышеизложенного, считаем, что основным объектом статьи 110.2 УК РФ в действующей редакции являются общественные отношения в сфере здоровья населения и общественной нравственности (составы статьи не предусматривают ответственности в случае реального причинения вреда жизни или здоровью в результате действий виновных лиц), в связи с чем содержание статьи 110.2 должно быть перенесено в раздел IX УК РФ («Преступления против общественной безопасности и общественного порядка»), в главу «Преступления против здоровья населения и общественной нравственности» после статьи 239 под номером 239.1.

В заключение отметим, что тот негативный опыт, который приобрела наша страна в столкновении с «группами смерти», нуждается не в безосновательном отрицании, а в комплексном осмыслении с позиций социологии, суицидологии, педагогики, психологии, а также правовых дисциплин. Принятие норм материального права диктует необходимость разработки как криминологической характеристики доведения до самоубийства посредством использования информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть «Интернет»), так и криминалистической методики расследования данного вида преступлений.

Литература

1. Положий Б. С., Агеев С. Е., Фритлинский В. С. Региональные особенности частоты суицидов среди несовершеннолетних // Психическое здоровье детей страны – будущее здоровье нации: Сб. материалов Всерос. конф. по детской психиатрии и наркологии (Ярославль, 4–6 октября 2016 г.) / Под ред. д-ра мед. наук, проф. Е. В. Макушкина. – М.: ФГБУ «ФМИЦПН им. В. П. Сербского» Минздрава России, 2016. – С. 316–318.

2. Солдатова Г. и др. Интернет: возможности, компетенции, безопасность: Метод. пособие для работников системы общего образования. – М.: Google, 2013. – 165 с.

3. *Hinduja S., Patchin J.* Bullying, cyberbullying and suicide // *Archives of Suicide Research*. – 2010. – № 14 (3). – P. 206–221.

4. *Bauman S., Toomey R. B., Walker J. L.* Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students // *J. Adolesc.* – 2013. – V. 36. – P. 341–350.

5. Краснова К. А., Ережипалиев Д. И. Противодействие кибербуллице как средство предупреждения суицидов несовершеннолетних // *Юрист-Правоведь*. – 2017. – № 3. – С. 78–84.

6. Рогоза А. Школьницы, спрыгнувшие с крыши многоэтажки в Лобне, говорили, что планируют самоубийство, но им никто не верил // *Комсомольская правда*. – 2012. – 9 февр.

7. Фролов М., Пчелкина Е. Перед прыжком с 16-го этажа школьница разместила в соцсетях «рейтинг самоубийств» // *Комсомольская правда*. – 2012. – 16 февр.

8. Долбиш М. Группа самоубийц «ВКонтакте»: пензячка хотела покончить с собой после вступления в паблик [Электронный ресурс]. – URL: <https://progorod58.ru/news/25296> (дата обращения: 12.12.2016).

9. Субботина С., Зыков В. Генпрокуратура и МВД проверят сообщества самоубийств в соцсетях // *Известия*. – 2016. – 15 янв.

10. Мурсалиева Г. Группы смерти // *Новая газета*. – 2016. – 16 мая.

11. Гримак Л. П. Гипноз и преступность. – М.: Республика, 1997. – 304 с.

12. Пожарский М. Суицидальное диско или ночь темна и полна ужасов [Электронный ресурс]. – URL: <http://reed.media/suicide/> (дата обращения: 12.12.2016).

13. Молчанов Н. «Синий кит» и конфеты с лезвиями. Как живут и распространяются городские легенды [Электронный ресурс]. – URL: <https://snob.ru/selected/entry/122243> (дата обращения: 12.12.2016).

14. Мурашова К. Свидетели кита. Как массовая истерия вокруг «групп смерти» отражается на жизни отдельно взятой семьи [Электронный ресурс]. – URL: <https://snob.ru/selected/entry/122237> (дата обращения: 12.12.2016).

15. *Мурсалиева Г.* Дети в сети. Шлем безопасности ребенку в Интернете. – М.: АСТ, 2016. – 320 с.
16. *Смирнов И. И.* и др. Проблемы аутоагрессивного (суицидального) поведения в детской и подростковой среде и подходы в оказании помощи // Актуальные вопросы суицидологии: Материалы межрегион. науч.-практ. конф. (Иркутск, 26 мая 2017 г.) / Под ред. д-ра мед. наук О. П. Ворсиной. – Иркутск: ИНЦХТ, 2017. – С. 155–164.
17. *Владимирова В.* Пользователи «ВКонтакте» опровергли информацию «Новой» о суицидальной секте в соцсети [Электронный ресурс]. – URL: <https://snob.ru/selected/entry/108494> (дата обращения: 12.12.2016).
18. *Хаминский А.* «Черным дельфином» по «Синему киту» [Электронный ресурс]. – URL: <https://snob.ru/profile/29950/blog/122679> (дата обращения: 12.12.2016).
19. *Гнединская А.* Закон о «группах смерти» специалисты назвали «сырым» и «многозначным» // Московский комсомолец. – 2017. – 19 апреля.
20. *Тодоров В.* Дьявол в деталях. Откуда в «группах смерти» сатанинские символы и легенды из глубин Интернета [Электронный ресурс]. – URL: <https://lenta.ru/articles/2016/05/24/devildarknet/> (дата обращения: 12.12.2016).
21. *Козерод Н.* Пятьдесят шагов до края: Сотрудник газеты «ЛВ» прошел с подростками опасный путь в соцсетях [Электронный ресурс]. – URL: <http://inlytkarino.ru/novosti/aktualno/pyatdesyat-shagov-do-kрая-sotrudnik-gazety-lv-proshel-s-podrostkami-opasnyy-put-v-socsetyah> (дата обращения: 12.12.2016).
22. *Мурсалиева Г. Биомусор Г. Мурсалиева* // Новая газета. – 2016. – 12 дек.
23. *Чернигова Е. П.* Особенности суицидального поведения подростков, поступивших в психиатрический стационар / Е. П. Чернигова // Актуальные вопросы суицидологии: Материалы межрегион. науч.-практ. конф. (Иркутск, 26 мая 2017 г.) / Под ред. д-ра мед. наук О. П. Ворсиной. – Иркутск: ИНЦХТ, 2017. – С. 221–225.
24. *Гладкова И. Г.* и др. Некоторые аспекты суицидального поведения в подростковом возрасте // Актуальные вопросы суицидологии: Материалы межрегион. науч.-практ. конф. (Иркутск, 26 мая 2017 г.) / Под ред. д-ра мед. наук О. П. Ворсиной. – Иркутск: ИНЦХТ, 2017. – С. 60–66.
25. *Плотникова Е.* «Порежу всю семью». Как куратор «группы смерти» склонял детей к суициду // Аргументы и факты. – 2017. – № 26. – 28 июня.
26. *Грибанова О.* На Камчатке за создание «группы смерти» арестовали несовершеннолетнюю // Российская газета. – 2017. – 29 июня.

27. *Ларина А.* В Волгоградской области задержан куратор «группы смерти» // Российская газета. – 2017. – 29 сентября.

28. *Петров И.* Девушка и смерть. Полицейские задержали двух администраторов «групп смерти» в соцсетях // Российская газета. – 2017. – 29 авг.

29. *Кулькова В.* В Челябинске арестован еще один куратор «группы смерти» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.znak.com/2017-06-29/v_chelyabinske_arestovan_eche_odin_kurator_gruppy_smerti (дата обращения: 12.12.2016).

30. *Сысоев И. В.* Турине задержали россиянина, втянувшего в смертельную игру «Синий кит» итальянских подростков // Комсомольская правда. – 2017. – 30 мая.

31. *Stewart W., Jeffery Y., Hodge M.* BLUE NATION ‘Blue Whale’ suicide game linked to 130 teen deaths is just tip of the iceberg in the world’s suicide capital Russia [Electronic resource]. – URL: <https://www.thesun.co.uk/news/3002981/blue-whale-game-suicide-russia-rules-challenge-social-media/> (дата обращения: 22.01.2018).

32. *Мацюнг Е.* Для Лиса игра закончилась. Одному из первых создателей «групп смерти» вынесли приговор // Российская газета. – 2017. – 19 июня.

33. *Sorenson S. B., Shen H., Kraus J.F.* Undetermined Manner of Death: A Comparison With Unintentional Injury, Suicide, and Homicide Death // *Evaluation Review*. – 1997. – 21(1). – P. 43–57.

34. *Васин С.* Смертность от повреждений с неопределенными намерениями в России и в других странах // Демографическое обозрение. – Т. 2, № 1. – 2015. – С. 89–124.

35. *Пестов С. В.* Смерть детей – это «погрешность» [Электронный ресурс]. – URL: <http://62ru.ru/смерть-детей-это-погрешность.html> (дата обращения: 22.01.2018).

36. *Чаблин А.* «Синих китов» из России кинули на Европу [Электронный ресурс]. – URL: <http://svpressa.ru/society/article/171531/?rss=1> (дата обращения: 22.01.2018).

37. *Ferguson A., Swenson K.* Texas family says teen killed himself in macabre ‘BlueWhale’ online challenge that’s alarming schools // *The Washington Post*. – 2017. – July 11.

38. *Мурсалиева В.* Куратор «группы смерти»: «Спорим на лям, что за мной никто не придет никогда?» Почему подстрекатели детей к суициду продолжают чувствовать себя безнаказанными? // Новая газета. – 2017. – 17 февр.

39. *Бастрыкин А. И.* Преступления против несовершеннолетних в интернет-пространстве: к вопросу о виктимологической профилактике и уголовно-правовой оценке // *Всероссийский криминологический журнал*. – 2017. – Т. 11, № 1. – С. 9–12.

3.2. Роль средств массовой информации в противодействии пропаганде суицида в социальных сетях

Влияние информации в СМИ о самоубийствах на поведение населения неоднократно становилось предметом соответствующих исследований [1–4]. Одним из первых свидетельств установленной связи между информацией в СМИ и последовавшими за этим самоубийствами стала публикация в 1774 году повести И. Гете «Страдания юного Вертера». Герой этого произведения покончил с собой из-за несчастной любви, и вскоре после выхода повести в свет появилось множество сообщений о самоубийствах, совершенных юношами тем же способом. Термин «эффект Вертера», используемый в специальной литературе для обозначения имитационных (подражательных) самоубийств, в 1974 году ввел в научный оборот американский социолог Дэвид Филлипс [5].

В связи с появлением в нашей жизни интернет-технологий вопрос о корреляции роста числа самоубийств и увеличения распространения информации о них требует нового осмысления. Можно сказать, что Интернет также (в широком смысле, в отрыве от юридических конструкций) является средством массовой информации. Однако, в отличие от СМИ в узком смысле, в интернет-пространстве каждый может быть производителем любого контента, не будучи ограничен фильтрами редакции и (или) законодательных ограничений. Последние, заметим, накладывают постфактум и не всегда играют роль сдерживающего фактора. Подобная специфика провоцирует как предложения совершить индивидуальный или групповой суицид (который не всегда реализует партнер-провокатор), так и трансляцию самоубийства в прямом эфире (для этих целей чаще всего используются Facebook¹ или Periscope²).

¹ Facebook две недели пытался удалить вирусное видео самоубийства девочки [Электронный ресурс]. – URL: https://lenta.ru/news/2017/01/17/facebook_suicide/

² См., например: Blaise L., Morenne B. Suicide on Periscope Prompts French Officials to Open Inquiry // The New York Times. 2016. May 11; Мельникова А. Самоубийство в прямом эфире: вопросы о псковской трагедии

Острейшей социально значимой проблемой является связь подростковых суицидов с посещением страниц суицидальной тематики в социальных сетях. Ни один из материалов, посвященных этой проблеме, например, [6–10], не вызвал такого резонанса, как статья Галины Мурсалиевой «Группы смерти», опубликованная 16 мая 2016 года в «Новой газете» [11]. Всего за две недели с момента появления на сайте «Новой газеты» статья набрала более 2 млн просмотров¹. В ней приводилась аргументация о том, что в группах с суицидальной тематикой в социальной сети «ВКонтакте» подростков «системно и планомерно, шаг за шагом подталкивали к последней черте». «Мы насчитали 130 (!) суицидов детей, случившихся в России с ноября 2015 по апрель 2016 года, – почти все они были членами одних и тех же групп в Интернете», – писала Г. Мурсалиева. Основываясь на расследовании, проведенном совместно с родителями погибших детей и активистами общественных организаций, автор описала способы «зомбирования» подростков. К ним, в частности, относилось правило: просыпаться в 4.20 и выходить для общения в групповые чаты; присылать рисунки китов и бабочек²; носить с собой нож; присылать фото своих порезанных рук или ног; отсчитывать 50 дней до самоубийства (среди подростков распространялась культовая книга с одноименным названием [12]). Наконец, «избранным» присваивались номера, согласно которым определялась очередность «выпиливания» (этим словом в суицидальных пабликах называют самоубийства).

Но среди подростков был «раскручен» образ нового «кумира» – девочки, известной под интернет-мемом Рины «Ня.Пока» [13]. 23 ноября 2015 года 16-летняя Рина легла на железнодорожное

[Электронный ресурс]. – URL: <https://ria.ru/analytics/20161115/1481434546.html>

¹ На момент настоящей публикации – более 3 млн 486 тыс. просмотров. См.: URL: <https://www.novayagazeta.ru/articles/2016/05/16/68604-gruppy-smerti-18>

² Киты выбрасываются на берег, бабочки живут всего один день – именно поэтому эти образы были выбраны для воздействия на подростковую аудиторию.

полотно в нескольких метрах от движущегося в ее направлении грузового поезда. Машинист предпринял экстренное торможение, но остановить состав не смог. Фото девочки с отрезанной головой почти мгновенно было выложено в Интернет. «Фотография Рины... превратилась для детей в „икону“. А сама она и ее прощальное: „Ня.Пока“, опубликованное на страничке в Сети, – стало безусловным мемом» [11].

На наш взгляд, статья «Группы смерти» «попала в нерв» в том числе потому, что ее автору интуитивно удалось нащупать связь между группами, пропагандирующими самоубийства, суицидальным поведением подростков как крайней формой PR-аддикции [14] и специфическим контекстом существования современных детей в режиме онлайн. В суицидальных группах подросток получает внимание к своим проблемам, его расспрашивают, подбадривают, ставят «лайки» под его сообщениями, постами и фотографиями, соглашаются с тем, что в жизни «все плохо», и, в конце концов, проведя через многоуровневые «посвящения», подводят к мысли о необходимости совершить самоубийство¹.

Следует упомянуть и еще один немаловажный факт, не изложенный в публикации Г. Мурсалиевой, однако именно эта публикация послужила поводом задуматься о нем. Посты в суицидальных пабликах повсеместно сопровождаются хештегом #тихийдом. «Нетсталкеры» – представители популярного в Сети движения, занятого проверкой различных легенд об устройстве Интернета, сообщили корреспонденту «Ленты.ру» о том, что в современной Сети, якобы, есть несколько разделов. Большинство пользователей знают лишь обо одном из них – «Уровне D», в то время как в Интернете есть еще несколько уровней, включая «Уровень А», где якобы присутствует и «пик Интернета», который большинство нетсталкеров зовет «тихим домом». Согласно их утверждениям, это не сайт, а некая точка невозврата в реальный мир. Попадая в «тихий дом», человек переживает «информационное перерождение» и навеки сливается с Сетью [17].

¹ Подробнее о содержании «суицидального квеста» см.: [15, 16].

Образно говоря, пользователям как бы внушается идея о своеобразном «загробном существовании» в качестве «психоэнергетической сущности» в виде набора килобайтов, что органично встраивается в представления современных детей и подростков о мироустройстве. Поскольку речь идет о поколении, для которого Интернет является неотъемлемой частью картины мира, то и внушаемая ему идея некоего «продолжения» жизни в Интернете после прохождения суицидального квеста не кажется для него невероятной. Для того чтобы получить место в «тихом доме», пользователь должен стать «избранным»: под руководством куратора пройти все задания суицидального квеста, перед последним заданием – собственно самоубийством – передать куратору логин и пароль от своей страницы в соцсети, при помощи которых куратор якобы «пропишет» ставшего «избранным» в «тихом доме». С высокой долей вероятности можно предположить, что, требуя логин и пароль, куратор преследует цель: убедиться в том, что вся переписка с ним уничтожена, однако пользователю внушаются совершенно иные перспективы.

Несомненно, статья «Группы смерти» помогла обнаружить страшное социальное явление – склонение детей к суицидам в социальных сетях. По сути дела, Галина Мурсалиева описала механизм действия сект [18], но только действующих на принципиально новом уровне – в социальных сетях. Однако профессиональное журналистское сообщество отреагировало на появление материала резкими критическими статьями [19 – 26], суть которых сводилась в основном к тому, что «нельзя побудить ребенка совершить суицид, воздействуя на него через Интернет», а разоблаченные администраторы этих групп даже заявляли, что «отговаривали подростков от суицида»¹. Г. Мурсалиева констатирует: «Первая публикация на тему, прежде табуированную, о сложном, многомерном яв-

¹ «Там были фото порезанных рук и прыжков с крыш». Монолог Моря Китов о «группах смерти» и угрозах от журналистов «Новой газеты» [Электронный ресурс]. – URL: <https://lenta.ru/articles/2016/05/20/moremonolof/>; «Я – аморальный человек, оскорблял Море. Он ненавидел меня» [Электронный ресурс]. – URL: <https://lenta.ru/video/2016/05/21/morelisinterview/>

лении, невероятно тяжелом по эмоциональной нагрузке, изложенная в редком объемном для газеты формате – на восьми полосах, требовала как минимум какой-то рефлексии и как максимум – изучения, а потом – обдумывания. Но вирус ее обесценивания, отрицания самой сути явления вбросился (или выбросился?) практически мгновенно, громко, ретиво, бесстыдно и агрессивно. По законам джунглей – сначала ударь, потом получишь голос... трафики, лайки, деньги» [27, с. 11].

«При публикации этого текста мы были вынуждены учитывать требования действующего законодательства, – отвечает на претензии к статье заместитель главного редактора „Новой газеты“ М. Соколов. – Поэтому мы не имели права: указывать фамилии и имена, давать какую-либо географическую привязку или сведения, позволявшие бы идентифицировать погибшего и не погибшего ребенка. Мы не имели права приводить цитаты, которые можно воспринять как романтизацию суицида. Мы не имели права детально рассказывать о способах самоубийства. Мы не имели права представлять самоубийство как способ решения проблем... не могли приводить ни активных ссылок, ни цитат, содержащих призывы к самоубийству» [28].

Тем не менее публикация в «Новой газете» реализовала серьезную функцию предупреждения как уже готовившихся суицидов тех подростков, которым были присвоены «номера» и назначена дата их смерти, так и потенциальных самоубийств неопределенного круга лиц. «После публикации этого материала автору текста написали более 70 родителей, которые обнаружили обозначенные в статье признаки», – сообщил М. Соколов [28].

Между тем суицидальный квест, который проходили участники закрытых групп в социальной сети, к 2017 году выкристаллизовался в так называемую игру «Синий кит». Лица, проводящие участников игры через задания, называются «кураторами», сами участники игры именуют себя «китами». Перечень заданий, выполнение которых рассчитано, как правило, на 50 дней, можно свободно найти в Интернете. Игра «Синий кит» приобрела печальную популярность у детей и подростков не только в России.

Она распространила свое деструктивное воздействие на страны ближнего (Украина, Белоруссия, Казахстан) и дальнего зарубежья. Причем если распространение деструктивного культа в русскоязычной части зарубежных стран объяснить достаточно просто, то его движение по странам, разделенным с Россией языковым барьером, заслуживает особого внимания.

В мае 2016 года о проблеме, всколыхнувшей российское общество, сначала сообщили русские медиа, рассчитанные на западного читателя: Russia Today выпустила соответствующий телесюжет¹, издание “Russia Beyond the Headlines” опубликовало материал о статье в «Новой газете»². В ноябре 2016 года на сайте Russia Beyond the Headlines появилась заметка об аресте Филиппа Будейкина (он обвинялся в создании суицидального квеста и доведении подростков до самоубийств)³.

В феврале 2017 года издание Radio Free Europe выпустило репортаж об игре «Синий кит» как о феномене, «заставившем содрогнуться русскоязычный Интернет»⁴. 3 марта британский таблоид The Sun опубликовал материал: «Синяя нация. Суицидальная игра „Синий кит“ связана со 130 детскими самоубийствами, и это лишь верхушка айсберга в мировой столице самоубийств, России»⁵. Статья в The Sun была построена на описании самоубийств-

¹ ‘They push our children to death’: Report links VK groups to 130 teen suicides [Electronic resource]. – URL: <https://www.rt.com/news/343246-vkontakte-teenagers-suicides-report/>

² Sinelschikova Y. Are Russian internet communities responsible for wave of child suicides? [Electronic resource]. – URL: https://www.rbth.com//politics_and_society/2016/05/23/are-russian-internet-communities-responsible-for-wave-of-child-suicides_596669

³ VKontakte group admin detained for promoting child suicide [Electronic resource]. – URL: https://www.rbth.com/news/2016/11/15/vkontakte-group-admin-detained-for-promoting-child-suicide_647915

⁴ Khazov-Cassia S. Teen 'Suicide Games' Send Shudders Through Russian-Speaking World [Electronic resource]. – URL: <https://www.rferl.org/a/russia-teen-suicide-blue-whale-internet-social-media-game/28322884.html>

⁵ Stewart W., Jeffery Y., Hodge M. BLUE NATION ‘Blue Whale’ suicide game linked to 130 teen deaths is just tip of the iceberg in the world’s suicide

ва двух несовершеннолетних девушек из Усть-Илимска в феврале 2017 года – в России обратили внимание на их участие в суицидальных пабликах. В англоязычном сегменте Интернета игра получила название “Blue whale challenge”, куратор был обозначен в ней как “master”.

Публикация в The Sun спровоцировала обсуждение на блог-площадках. Так, пользователи Reddit перевели на английский язык 50 заданий, которые «кураторы» выдают игрокам¹. Сайт Google Trends зафиксировал повышение поисковой активности по запросу “Blue whale” (и схожим с ним) после статьи The Sun, интерес к данному материалу сохраняется и по сей день².

Как сообщила Г. Мурсалиева, в марте 2017 года в редакцию «Новой газеты» начали обращаться коллеги из западных стран. Тогда же выяснилось, что игра пришла и в Фейсбук. Об этом сообщили журналисты Алиас Торт Мануэль (телевизионный канал TV3 Catalonia из Каталонии, телеканал Испании) и Франсиско Эстевес из Португалии, а также журналисты популярной в Италии телепередачи Le Iene («Гиены»), показавшие сюжет о «группах смерти». Все они провели собственные журналистские расследования в своих странах и выяснили, что в Португалии (на момент встречи с журналистами «Новой газеты») погибло 7 подростков, в Испании – 8. В Италии полиция опубликовала 10 июня 2017 года данные о детских суицидах – открыто 170 уголовных дел, в 6 % случаев была найдена прямая связь с игрой «Синий кит». Журналисты из Германии, Великобритании и Франции, где, к счастью, не было жертв, тем не менее подробно рассказывали о возможной опасности, так как, по их словам, «общество должно быть предупреждено» [29].

capital Russia [Electronic resource]. – URL: <https://www.thesun.co.uk/news/3002981/blue-whale-game-suicide-russia-rules-challenge-social-media/>

¹ Blue whale: morbidquestions – Reddit. – URL: https://www.reddit.com/r/morbidquestions/comments/5xsnpq/what_are_the_exact_50_challenges_in_the_blue/

² Google Trends: Сервис. – URL: <https://trends.google.ru>

В апреле 2017 г. полиция Чехии предупредила родителей о существующей опасности¹, а во французской провинции Дром жандармерия разослала уведомления родителям подростков после подачи заявления мамы 15-летней девушки о том, что ее дочери угрожает куратор суицидальной группы². Наибольшую популярность «Синий кит» завоевал в Латинской Америке, в частности, в Бразилии, где запрос „baleia azul“ (так переводится на португальский язык название игры) в апреле 2017 года оказался в десятки раз популярнее, чем “blue whale”³. В мае 2017 года сообщения об игре «Синий кит» стали приходить из Китая, где в чатах социальной сети QQ начали появляться сообщения с ярлыками «4:20» и «синий кит»⁴. В этом же месяце Польское агентство печати сообщило о двух десятках пострадавших детей, фигурирующих в расследовании в связи с распространением игры «Синий кит»⁵.

В июле 2017 г. сообщения о самоубийствах двух несовершеннолетних участников игры «Синий кит» пришли из США⁶. В ав-

¹ *Ferebauer V.* „Sebevražedná“ hra Modrá velryba je v Česku, varujte děti, apeluje policie [Electronic resource]. – URL: http://zpravy.idnes.cz/policie-modra-velryba-deti-socialni-site-facebook-sebevrazda-p5e-/domaci.aspx?c=A170413_135854_domaci_fer (дата обращения: 22.01.2018).

² *Чаблин А.* «Синих китов» из России кинули на Европу [Электронный ресурс]. – URL: <http://svpressa.ru/society/article/171531/?rss=1> (дата обращения: 22.01.2018).

³ В «Синего кита» теперь играют во всем мире. Что вообще происходит? [Электронный ресурс]. – URL: <https://meduza.io/feature/2017/04/27/v-sinego-kita-teper-igrajut-vo-vsem-mire-chto-voobsche-proishodit> (дата обращения: 22.01.2018).

⁴ «Синий кит» приплыл в Поднебесную. Власти КНР высказывают беспокойство [Electronic resource]. – URL: <https://regnum.ru/news/society/2274625.html> (дата обращения: 22.01.2018).

⁵ СМИ рассказали детали расследования по делу игры «Синий кит» в Польше [Электронный ресурс]. – URL: <https://ria.ru/world/20170507/1493833218.html?inj=1> (дата обращения: 22.01.2018).

⁶ *Ferguson A., Swenson K.* Texas family says teen killed himself in macabre ‘Blue Whale’ online challenge that’s alarming schools // The Washington Post, 2017, July 11; Teen girl died from playing ‘Blue Whale’ suicide game, family says [Electronic resource]. – URL: <http://wncn.com/2017/07/10/teen-girl-died-from-playing-blue-whale-suicide-game-family-says/> (дата обращения: 22.11.2017).

густе 2017 г. Правительство Индии попросило технологические компании, в том числе Google, Facebook, Microsoft, Yahoo, удалять любые ссылки на игру «Синий кит», пропагандирующую суицид среди подростков, так как в этой стране появились сообщения о случаях самоубийств детей во время игры в «Синего кита»¹, а уже в сентябре по этой причине некоторые индийские провайдеры заблокировали социальную сеть «ВКонтакте»².

Обозначенная выше география распространения деструктивной игры «Синий кит» позволяет сделать вывод о взаимосвязи появления информации о ней и вступления детей в контакты с кураторами, создающими для этого соответствующие условия. В этой ситуации ресурсы, зарегистрированные как СМИ, находятся в сложном положении: с одной стороны, необходимо предупредить общество об угрозе (реальной или потенциальной); с другой стороны, возникает опасность, пробуждающая нездоровый интерес к вступлению в «игру». Объяснимо также желание СМИ повысить продажи и увеличить трафик на «горячей теме». Все это образует «замкнутый круг», о чем наглядно свидетельствует рост поисковых запросов после появления в СМИ соответствующих материалов.

Вместе с тем полноценные выводы о влиянии СМИ на рост интереса к суицидальному квесту можно сделать лишь с одновременным изучением процессов появления определенных хештегов в социальных сетях. Так, основатель сайта “The Question” Антонина Самсонова сообщила в начале февраля 2017 года, что

¹ Правительство Индии попросило компании удалять ссылки на игру «Синий кит» [Электронный ресурс]. – URL: <https://ria.ru/world/20170815/1500424743.html> (дата обращения: 22.06.2017).

² Arora K. Russian social network VKontakte temporarily blocked in India for Blue Whale threat [Electronic resource]. – URL: <https://timesofindia.indiatimes.com/india/russian-social-network-vkontakte-temporarily-blocked-in-india-for-blue-whale-threat/articleshow/60478655.cms>; Cookies on The Times of India. – URL: <https://timesofindia.indiatimes.com/india/russian-social-network-vkontakte-temporarily-blocked-in-india-for-blue-whale-threat/articleshow/60478655.cms> (дата обращения: 22.01.2018).

при поиске на The Question каждый день (в течение последних семи дней) 50 тысяч подростков спрашивали об игре «Синий кит» [30]. Незадолго до этого, 20 января 2017 года Российский общественный центр интернет-технологий фиксирует невероятный всплеск активности в социальных сетях групп, склоняющих детей к суициду: «В январе был проведен анализ тегов, типичных для групп суицидальной тематики, в публичных сообщениях на стенах групп в соцсети „ВКонтакте“, после чего был произведен геотаргетинг авторов постов с этими тегами по публичным данным. Наш анализатор обнаружил около 4000 тегов этих групп за день» [31]. Руководитель отдела модерации «ВКонтакте» Иван Корнеев сообщил, что с начала января 2017 года в этой социальной сети было сгенерировано около 3 млн сообщений с хештегами и стишками, возможно, призывающими к суициду. Специалист также заметил, что за этим всплеском просматривается целенаправленная атака ботов [32].

По данным Доклада ВОЗ о превенции самоубийств, «ежегодно более 800 000 человек кончают жизнь самоубийством, один человек каждые 40 секунд»¹. Разумеется, СМИ обладают способностью не только провоцировать суицидальное поведение, но и нести мощный профилактический эффект. Этот эффект в полной мере может быть реализован СМИ, однако большинство из них не выполняет даже стандартное требование ВОЗ «информировать читателей о местных ресурсах социальной, психологической, психотерапевтической и психиатрической помощи, в том числе о телефоне экстренной психологической помощи («Телефоне доверия»)). Вышеизложенное свидетельствует также о необходимости создания четкой научно обоснованной стратегии информационного противодействия пропаганде суицида.

¹ Preventing suicide: a global imperative. – Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2014. – 89 p.

Литература

1. Любов Е. Б. СМИ и подражательное суицидальное поведение. Ч. 1 // Суицидология. – 2012. – № 3. – С. 20–29.
2. Любов Е. Б. СМИ и подражательное суицидальное поведение. Ч. II. Предупреждение самоубийств: ресурсы профессионалов СМИ // Суицидология. – 2012. – № 4. – С. 10–23.
3. Лучина А. А. Роль СМИ в формировании суицидальной настроенности молодежи и ее превенции // Суицидология. – 2011. – № 1. – С. 45–46.
4. Суходолов А. П., Бычкова А. М. Освещение суицидальной тематики в средствах массовой информации в свете правовых ограничений и социальной значимости проблемы // Вопросы теории и практики журналистики. – 2016. – Т. 5. – № 4. – С. 588–606.
5. Phillips D. The influence of suggestion on suicide: Substantive and theoretical implications of the Werther effect // American Sociological Review. – 1974. – V. 39. – P. 340–354.
6. Лонская А. Рейтинг чучела. На что способны стаи детей в социальных сетях и как их спасти // Русский репортер. – 2012. – № 21.
7. Мурсалиева Г. Добровольные жертвы паутины // Новая газета. – 2007. – 29 янв.
8. Мурсалиева Г. Зачем ты это сделал // Новая газета. – 2007. – 4 июня.
9. Мурсалиева Г. Википедия-мама, Яндекс-папа // Новая газета. – 2009. – 17 июня.
10. Крайняя черта. Кто в соцсетях склоняет подростков к суициду? // Аргументы и факты. – 2016. – 27 апреля.
11. Мурсалиева Г. Группы смерти // Новая газета. – 2016. – 16 мая.
12. Крамер С. Пятьдесят дней до моего самоубийства. – М.: АСТ, 2015. – 576 с.
13. Кочегаров П. Н. Икона суицида [Электронный ресурс]. – URL: https://life.ru/t/%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/412546/niakona_suitsida (дата обращения: 22.01.2017).
14. Суходолов А. П., Бычкова А. М. «PR-аддикция» как новый вид поведенческой зависимости // Вопросы теории и практики журналистики. – 2015. – Т. 4, № 4. – С. 321–334.
15. Бычкова А. М. Вовлечен ли Ваш ребенок в «группы смерти»? // Современные проблемы раскрытия, расследования и предупреждения преступлений против жизни: Материалы всерос. науч.-практ. конф. (Улан-Удэ, 9 декабря 2016 г.) / Науч. ред. Ю. В. Хармаев, Э. Л. Раднаева. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2017. – С. 184–195.

16. *Бычкова А. М.* Вовлечение пользователей Интернета в «группы смерти» в социальных сетях: новые суицидальные риски // Актуальные вопросы суицидологии: Материалы межрегион. науч.-практ. конф. (Иркутск, 26 мая 2017 г.) / Под ред. д-ра мед. наук О.П. Ворсиной. – Иркутск: ИНЦХТ, 2017. – С. 25–16.

17. *Тодоров В.* Дьявол в деталях. Откуда в «группах смерти» сатанинские символы и легенды из глубин Интернета [Электронный ресурс]. – URL: <https://lenta.ru/articles/2016/05/24/devildarknet/> (дата обращения: 22.09.2017).

18. *Гримак Л. П.* Гипноз и преступность. – М.: Республика, 1997. – 304 с.

19. *Лекух М.* «Группы смерти» от Первого канала до «Новой газеты» [Электронный ресурс]. – URL: <https://openrussia.org/post/view/15094> (дата обращения: 18.05.2017).

20. *Владимирова В.* Пользователи «ВКонтакте» опровергли информацию «Новой» о суицидальной секте в соцсети [Электронный ресурс]. – URL: <https://snob.ru/selected/entry/108494>

21. Пять главных вопросов к материалу «Новой газеты» о подростковых суицидах [Электронный ресурс]. – URL: <https://meduza.io/feature/2016/05/17/ryat-glavnyh-voprosov-k-materialu-novoy-gazety-o-podrostkovyh-suitsidah> (дата обращения: 19.04.2017).

22. *Пожарский М.* Суицидальное диско или ночь темна и полна ужасов [Электронный ресурс]. – URL: <http://reed.media/suicide/>

23. *Конюхова К.* Разбор без истерики: толкают ли соцсети наших детей на самоубийства [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kp.ru/daily/26531.4/3548268/> (дата обращения: 15.04.2017).

24. *Молчанов Н.* «Синий кит» и конфеты с лезвиями. Как живут и распространяются городские легенды [Электронный ресурс]. – URL: <https://snob.ru/selected/entry/122243> (дата обращения: 03.04.2018).

25. *Мурашова К.* Свидетели кита. Как массовая истерия вокруг «групп смерти» отражается на жизни отдельно взятой семьи [Электронный ресурс]. – URL: <https://snob.ru/selected/entry/122237> (дата обращения: 23.09.2017).

26. *Берг Е.* Городская легенда. Что стоит за игрой «Синий кит» и всплеском интереса к «суицидальным пабликам» [Электронный ресурс]. – URL: <https://meduza.io/feature/2017/02/17/gorodskaya-legenda-что-стоит-за-igroy-siniy-kit-i-vspleskom-interesa-k-suitsidalnym-pablikam> (дата обращения: 23.03.2017).

27. *Мурсалиева Г.* Дети в сети. Шлем безопасности ребенку в Интернете. – М.: АСТ, 2016. – 320 с.

28. Заместитель главного редактора «Новой газеты» Сергей Соколов отвечает на вопросы читателей о статье «Группы смерти» // Новая газета. – 2016. – 19 мая.

29. *Мурсалиева Г., Соколов С.* «Группы смерти» – год спустя // Новая газета. – 2017. – 30 июня.

30. *Шатровская Т.* «Синий кит»: что мы знаем об игре, подстрекающей подростков к суициду [Электронный ресурс]. – URL: https://mel.fm/sotsialnyue_seti/8312507-blue_kite (дата обращения: 22.01.2018).

31. *Мурсалиева Г.* Куратор «группы смерти»: «Спорим на лям, что за мной никто не придет никогда?» Почему подстрекатели детей к суициду продолжают чувствовать себя безнаказанными? // Новая газета. – 2017. – 17 февраля.

32. *Мурсалиева Г.* Видите призыв к суициду – срочно жмите на кнопку «пожаловаться» // Новая газета. – 2017. – 5 марта.

33. *O'Carroll P.W., Potter L.B.* Suicide contagion and the reporting of suicide: Recommendations from a national workshop. United States Depart. of Health and Human Services // MMWR Recomm. Rep. – 1994. – V. 43. (RR-6). – P. 9–17.

34. *Etzersdorfer E., Sonneck G.* Preventing suicide by influencing mass-media reporting: The Viennese experience 1980–1996 // Archives of Suicide Research. – 1998. – V. 4(1). – P. 64–74.

35. *Niederkrotenthaler T. et al.* Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects // Br. J. Psychiatry. – 2010. – V. 197. – P. 234–243.

3.3. Способы терапии интернет-зависимостей

Нехимическими (поведенческими) называются аддикции, при которых объектом зависимости становится какая-либо форма влечения или поведенческий акт, а не психоактивное вещество. Все нехимические зависимости являются прогрессирующими и приводящими к смерти заболеваниями психики. Основной причиной появления аддикций является компульсивное поведение.

Компульсивное поведение – бездумное навязчивое повторение одного и того же действия. При компульсивном поведении психика частично или полностью отключает сознание и временно облегчает напряжение, но за это облегчение приходится расплачиваться

дальнейшей деградацией личности. Компulsive поведение характеризуется следующими признаками: сопровождается некоторым изменением сознания; продолжается относительно длительное время (в отличие от импульсивного, где импульс быстро проходит); его сложно, а иногда невозможно остановить с помощью силы воли; оно обычно незапланированное, часто противоречит заранее построенным планам; бесцельно, в нем обычно нет других целей, кроме самого поведения (хотя может быть рационализация – придумывание себе рациональных причин и целей такого поведения); ему предшествует, а часто и сопровождает, психологическое напряжение (в виде тревоги, стресса, скуки, раздражения и т.д.); характеризуется навязчивостью; в нем обычно отсутствует творчество, оно достаточно примитивно; при попытке воздержаться от compulsive действий возникает состояние дискомфорта.

Комulsive поведение дает только временное освобождение от психологического напряжения, а в итоге только усиливает его. Поэтому если не прерывать compulsive поведение, то оно скоро приведет к употреблению, как к более сильному способу снятия напряжения.

Специалисты выделяют шесть компонентов, универсальных для всех вариантов аддикции:

- особенность, «сверхценность» (salience);
- изменения настроения (mood changes);
- рост толерантности (tolerance);
- симптомы отмены (withdrawal symptoms);
- конфликт с окружающими и самим собой (conflict);
- рецидив (relapse).

От compulsive поведения не получится избавиться с помощью удержания от него на силе воли, так как это приводит просто к подавлению и накоплению психологического напряжения, и оно потом проявляет в другой вредной форме. Компulsive поведение может проявляться в таких нехимических зависимостях, как переедание, похудание, азартные игры, трудовоголизм, спорто-

голизм, поиск приключений, поиск возбуждающих занятий (адреналиномания), шопинг, неумное сидение за компьютером и телевизором, сексоголизм, зависимые личные отношения и т.д.

Когда у человека образуется какой-то один «излюбленный» способ компульсивного поведения, образуется нехимическая зависимость. Всего насчитывают более 200 видов нехимических зависимостей.

Однако в настоящее время наиболее распространенными являются следующие виды нехимических зависимостей.

Сексуальная зависимость – неспособность контролировать сексуальные чувства, управлять или откладывать, а часто и выбирать место, время и обстоятельства удовлетворения сексуальных потребностей. Зависимость сопровождается повторяющимся, навязчивым поиском атмосферы, обстоятельств, возможностей или деятельности, способствующих половому возбуждению и удовлетворению, несмотря на явно негативные социальные, психологические и физические последствия. Сексуальная зависимость является прогрессирующей, и эта прогрессия практически не приостанавливается без посторонней помощи. Прогрессирование сексуальной зависимости сопровождается появлением абстинентного синдрома, увеличением толерантности, которые побуждают к более опасному поведению для достижения нужной степени удовлетворения. Постепенно полностью заменяется потребность в подлинной интимной близости (только секс). Происходит учащение и численное возрастание половых связей. В конечном счете поиск острых ощущений становится более важным, чем семья, карьера, даже личное здоровье и безопасность. Сам секс становится рутинным, не приносящим удовольствия и способствующим только утолению тяги, за которым следуют чувства брезгливости, стыда, смущения, отчаяния. Поэтому данный вид зависимости часто тщательно скрывается от окружающих. Проявления сексуальной зависимости: компульсивная мастурбация; стремление к порнофантазиям, порнофильмам, порнокнигам, порносайтам и т.д.; те-

лефонный или виртуальный секс; постоянное использование порнографии до или сразу после полового акта для достижения необходимого эффекта; множественные беспорядочные, случайные половые связи (промискуитет); вступление в случайные половые связи, несмотря на чувство стыда или брезгливости, насильственное подавление у себя этих чувств в моменты осуществления сексуального поведения; секс с проститутками или занятие проституцией ради возможности вступать во множественные половые связи; стремление совершать половой акт в непривычных, не приспособленных для этого местах или ситуациях, опасных для жизни; поиск ситуаций, в которых женщина может быть изнасилована. Развитие сексуальной зависимости:

1. **Фаза формирования.** Первоначально возникает сверхзанятость мыслями на сексуальную тематику, носящая навязчивый характер. Секс становится любимой темой размышлений. Фантазирование на сексуальные темы меняет восприятие многих вещей. В окружающих видятся лишь сексуальные объекты. Другие занятия рассматриваются как необходимые, но неприятные.

2. **Фаза ритуализации.** Сексуальное поведение становится повседневным ритуалом, для которого резервируется специальное время. Окружающие, как правило, этого не замечают, так как аддикт стремится к сохранению имиджа нормальности.

3. **Фаза компульсивного сексуального поведения** с явлением потери контроля, свойственной для других аддикции. Контроль над различными видами сексуальной активности теряется. После реализации компульсивного поведения даются нереализуемые обещания остановиться.

4. **Этап катастрофы или отчаяния**, наступающий после неприятностей, обусловленных определенными событиями (наказанием, заболеванием и т. д.). Нарастают отрицательные чувства к себе, могут появиться мысли о самоубийстве. После некоторого периода затишья наступает повторение цикла, который разворачивается сразу с фазы компульсивного сексуального поведения.

Гэмблинг (игромания, людомания) – постоянно повторяющееся участие в азартной игре, часто углубляющееся, несмотря на негативные социальные последствия, такие как обнищание, нарушение внутрисемейных взаимоотношений и разрушение личной жизни. В начальной стадии расстройства обычен относительно крупный выигрыш, формирующий последующую зависимость. Вторая стадия игровой зависимости начинается тогда, когда игрок проигрывает сумму, примерно равную его месячному содержанию. Постепенно все интересы сосредоточиваются вокруг игры с нарастающим снижением социального приспособления и психологических навыков в игре (появление нерасчетливых ходов, неоправданного риска). В течение 10–15 лет может наступить третья стадия, во время которой игрок готов занимать деньги, не думая, когда и как он вернет долг, ведущая к финансовой несостоятельности, иногда к криминальному поведению и суицидам. У пациентов наблюдаются физические и психические изменения. Они худеют, все их интересы сосредоточиваются вокруг игры. Эпизоды игры возобновляются, несмотря на отсутствие материальной выгоды. У человека отмечается невозможность контролировать интенсивное влечение к игре, прервать ее волевым усилием. Отмечается постоянная фиксация мыслей и представлений на азартной игре и на всем, что с ней связано.

Адреналиномания – влечение к повторению ситуаций, опасных для жизни, с целью получения от этого удовольствия. Проявления:

1. Страсть к опасностям, риску в воздухе, на земле, на воде, на снегу;
2. Страсть ездить на повышенной скорости и др.;
3. Страсть к экстремальным видам спорта;
4. Страсть к приключениям, экстремальным путешествиям;
5. Страсть к глубинным погружениям;
6. Страсть к альпинизму, скалолазанию и др.;
7. Страсть совершать рискованные трюки, например, паркур;

8. Страсть к рекордам выживания;

9. Стремление к возвращению в обстановку боевых действий, в том числе после только что перенесенного тяжелого ранения, оставившего последствия, и др.

К числу адреналиноманов относятся только те лица, у которых влечение к риску сопровождается нарушениями нормального самочувствия при отсутствии опасных ситуаций, и те, кто переживает эйфорию при совершении этих опасных ситуаций.

Любовная зависимость. Проявляется любовью к недоступному человеку, недостижимому идеалу либо к человеку, который отказал во взаимной любви или с которым официально прекращены брачные отношения и т.д. Зависимый уделяет непомерно большое количество времени и внимания человеку, к которому у него возникла непреодолимая тяга или привычка. Сопровождается сверхположительной оценкой выбранного объекта, затратами большого количества времени, очень интенсивен и энергонасыщен. Идея обладания объектом любви доминирует в сознании и отодвигает все остальные стороны жизни на второй план; носит черты навязчивости, сочетающейся с насильственностью, от которой чрезвычайно трудно освободиться. Зависимый находится во власти переживаний нереальных ожиданий безусловного положительного отношения к себе со стороны объекта любви. Оно мешает ему реально оценить обстановку, поэтому он не реагирует на критические суждения окружающих о происходящем. Зависимый забывает о себе, перестает заботиться о себе и думать о своих потребностях вне зависимых отношений. К объекту зависимости присутствует двойственное отношение. С одной стороны, зависимый на сознательном уровне стремится к близости с объектом зависимости, а на бессознательном уровне избегает ее, так как боится «раскрыться в неприглядном свете». Наличие такого конфликта на сознательном уровне сопровождается страхом одиночества и покинутости, на бессознательном уровне – страхом отношений. Поэтому зависимый часто изначально влюбляется в заведомо недостижимые объекты любви, чтобы можно было постоянно страдать и переживать вышеупомянутый конфликт: влюбляться и жа-

ждать близости и делать все, чтобы она не могла быть осуществима.

Фазы развития любовной зависимости:

1. Во время **первой фазы** очень бурно и стремительно развивается состояние влюбленности, которое возникает практически спонтанно, неконтролируемо и часто без объективных причин или обстоятельств.

2. Во **второй фазе** происходит развитие фантазирования возможных отношений любовного аддикта с объектом зависимости, процесс происходит постоянно и доставляет удовольствие (состояние радости, воодушевления, приподнятости жизненного тонуса, ощущение полноты бытия; исчезает страх и чувство одиночества). Фантазирование приводит к чувству реальности, подлинности, объективности сложившихся отношений. Возникает потребность в единобытии с объектом зависимости как с источником бытийной мощи: «С ним я все, без него – ничто!» Зависимый делает объект зависимости частью своего «Я».

3. На **третьей фазе** зависимый начинает буквально требовать, чтобы объект зависимости постоянно находился рядом с ним. Это проявляется, например, в требованиях знаков внимания, в стремлении постоянно быть вместе с объектом любви, быть рядом с ним. Порой это перерастает в буквальные преследования, невзирая на объективные препятствия, социальные запреты и морально-этические нормы. Зависимый стремится к тому, чтобы поведение объекта зависимости соответствовало сформированным в его сознании фантастическим представлениям об отношениях: «Ты – это я, значит, ты должен (должна) быть таким (такой), как я того хочу».

4. На **четвертой стадии**, понимая, что ожидания и былые фантазии не сбываются, зависимый впадает в депрессивную стадию печали, грусти, позитивные фантазии исчезают. Депрессивное состояние сочетается с периодическими приступами надежды на лучший исход. Наступает фаза планирования действий, которые, по мнению зависимого, должны заставить объект любви об-

ратить на себя внимание. Возникают мысли о соблазнении, шантаже, угрозах, строятся планы мести, которые могут начать осуществляться, поэтому на этой стадии зависимый становится социально опасным. Главная цель всех этих планов и действий состоит в желании зависимого вернуть «прежние отношения», которые, как правило, остаются такими только в фантазиях аддикта.

5. На *пятой стадии*, когда усилия оказываются тщетными, зависимый начинает обесценивать объект любви. Этот процесс обесценивания трансформируется в ряде случаев в насильственную агрессию, направленную против объекта любви, а в ряде случаев – в агрессию, направленную против себя в виде суицидов или попыток к нему. Причем суицид осуществляется чаще, поскольку, обесценивая объект любви, ставший частью «Я», аддикт обесценивает и себя.

Зависимость отношений. Характеризуется болезненно навязчивой привычкой человека к определенному типу отношений и к отношениям с определенными людьми или группой лиц и наличием зависимости от значимых лиц. Может иметь следующие признаки: сильная эмоциональная зависимость от группы или значимого лица; неспособность быть одному, стремление быть в группе или постоянно убеждаться в надежности, сохранности отношений со значимым лицом; зависимость от мнения группы или значимого лица; стремление в важных жизненных ситуациях, ситуациях принятия ответственных решений искать помощи, поддержки и опеки со стороны значимых лиц (также характерно стремление вообще избегать ситуаций принятия ответственных решений); потребность в поддержке и одобрении со стороны группы или значимого лица; отсутствие инициативы и смелости в выборе собственной манеры и стиля поведения в новых, непривычных ситуациях; стремление развивать только позитивные, бесконфликтные отношения с окружающими и «всем нравиться»; неспособность противостоять чужому давлению, желание уходить от конфликтных ситуаций межличностного взаимодействия.

Компьютерная зависимость – непреодолимое влечение к использованию Интернета, вынуждающее проводить за компьютером все свободное время и часть времени, необходимого для работы, семьи, друзей, что приводит к ограничению интересов, к материальному ущербу, к социальным и семейным проблемам и расстройствам здоровья. На первой стадии отмечается увлечение компьютером (Интернетом) в ущерб занятиям, домашним делам. На второй стадии отмечаются симптомы, напоминающие абстиненцию: при вынужденном прекращении занятий с компьютером у зависимого нарушается внимание, снижается работоспособность, появляются навязчивые мысли, головные боли, резь в глазах; даже отмечаются ломота в костях, подобная той, которую испытывают опиоманы. Третья стадия характеризуется выраженной социальной дезадаптацией. Пользователь постоянно проводит время за компьютером, даже не получая удовольствия от этого. При вынужденном перерыве работы с компьютером и Интернетом возникают подавленное настроение и депрессия.

Трудоголизм – чрезмерная зависимость от своей трудовой деятельности, когда круг интересов человека сужается только для нее, в ущерб всем остальным сферам жизни. Трудоголик не стремится к работе в связи с экономической необходимостью, работа не является и одной из составных частей его жизни – она заменяет собой привязанность, любовь, развлечения, другие виды активности. Для трудоголика результат работы не имеет смысла, работа – это способ заполнения времени. Стремление трудоголика к постоянному успеху в работе и связанному с ним одобрению со стороны окружающих всегда сопровождается страхом «прослыть некомпетентным», «оказаться хуже других». Этот страх питает чувство тревоги, которое не покидает трудоголика ни во время работы, ни в минуты неполноценного и короткого отдыха (из-за постоянной фиксации мыслей на своих «профессиональных заботах»). Подобная фиксация ведет к постепенному отчуждению трудоголика от сфер жизни, не связанных непосредственно с работой (семья, друзья, дети), и к замыканию в круге собственных «профес-

сиональных» переживаний. Трудоголик начинает избегать ситуаций, сопряженных с эмоциональностью, в том числе и отношений с коллегами – они воспринимаются как тягостные, требующие слишком больших энергетических затрат. Его активность сводится к бесконечному совершенствованию результатов своей работы, которая становится непродуктивной, но от которой аддикт не в состоянии отступить. Агрессия и суицидальность являются результатом не только этого замкнутого круга, но и невозможности получить позитивный эмоциональный отклик на свою работу как из-за ее нерезультативности, так и из-за собственного эмоционального оскудения.

Религиозная зависимость – чрезмерная зависимость от выбранной религии и используемых в ней ритуалов (обрядов, молитв, медитаций и т.д.). У зависимого начинают проявляться черты фанатизма, нетерпимости к другим религиозным взглядам и к критике выбранной религии. Размышления на религиозные темы поверхностные, декларативные, духовная философия воспринимается шаблонно, как безусловные законы, необходимые к исполнению «здесь и сейчас», а не как ориентиры в жизни, к которым можно стремиться. Проявляются признаки абстинентного синдрома: человек чувствует себя плохо, не помолившись; впадает в депрессию при невозможности соблюдать обряды и ритуалы и т.д. Фанатичная приверженность выбранной религии постепенно ведет к социальной изоляции и психологической деградации.

Работа с нехимическими зависимостями такая же, как и с химическими, может идти параллельно им, проходит те же стадии:

1. Признание зависимости, ее последствий; обучение способам воздержания от компульсивного поведения и поиск системы поддержки (принятие ответственности за выздоровление);

2. Обучение другим некомпulsiveвым способам обращения с напряжением и навыкам обращения с эмоциями (остановка компульсии);

3. Решение внутренних конфликтов, приводящих к напряжению (эмоциональная стабилизация);

4. Решение проблем детства (социальная стабилизация);
5. Осознание своих целей в жизни, гармонизация личности (личностная идентификация);
6. Приобретение осмысленности жизни (нравственная стабилизация). При нехимической зависимости отдельно от основной работы нужно реализовывать только 1-й этап, а все остальные – в рамках работы над основной зависимостью.

Для снятия нехимических зависимостей используется довольно обширный арсенал психотерапевтических методик, однако наиболее используемые и доказавшие свою эффективность следующие: когнитивно-поведенческая терапия, программа «12 шагов», суггестивная психотерапия, НЛП-технологии.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), называемая также когнитивно-бихевиоральной терапией, зародилась в 50–60-х годах XX века. Основоположниками когнитивно-поведенческой терапии являются А. Бэк, А. Эллис и Д. Келли. Ученые изучали восприятие человеком различных ситуаций, его мыслительную деятельность и дальнейшее поведение. В этом и заключалось новшество – слияние принципов и методов когнитивной психологии с бихевиористскими. Бихевиоризм – направление в психологии, специализирующееся на изучении поведения человека и животных. Однако открытие КПТ не означало, что подобные методы никогда не применялись в психологии. Некоторые психотерапевты использовали когнитивные возможности своих пациентов, добавляя и дополняя, таким образом, поведенческую психотерапию.

Когнитивно-поведенческое направление в психотерапии не случайно начало развиваться именно в США. В то время в США была популярна поведенческая психотерапия – позитивно настроенная концепция, считающая, что человек может создавать себя сам, а в Европе, напротив, господствовал пессимистичный в этом плане психоанализ. Направление когнитивно-бихевиоральной психотерапии было основано на том, что человек выбирает поведение, основываясь на собственных представлениях о действительности. Человек воспринимает себя и других людей, исходя из

собственного типа мышления, который, в свою очередь, получается посредством обучения. Таким образом, неверное, пессимистичное, негативное мышление, которому человек обучился, несет за собой неправильные и негативные представления о действительности, что приводит к неадекватному и разрушительному поведению.

Модель терапии. Что такое когнитивно-поведенческая терапия и в чем она заключается? Основой когнитивно-поведенческой терапии являются элементы когнитивной и поведенческой терапии, направленные на корректировку действий, мыслей и эмоций человека в проблемных ситуациях. Ее можно выразить в виде своеобразной формулы: ситуация – мысли – эмоции – поступки. Для того чтобы разобраться в сложившейся ситуации и понять свои собственные действия, нужно находить ответы на вопросы: «Что вы подумали и почувствовали, когда это произошло?» Ведь в итоге получается, что реакцию предопределяет не столько сложившаяся ситуация, сколько ваши собственные мысли по этому поводу, из которых складывается ваше мнение. Именно эти мысли, порой даже бессознательные, и приводят к появлению проблем – страхов, тревог и других болезненных ощущений. Именно в них и находится ключ к разгадке многих проблем людей.

Главной задачей является *выявление ошибочного, неадекватного и неприменимого к происходящему мышления, которое необходимо скорректировать или полностью изменить, прививая пациенту приемлемые мысли и схемы поведения.* Для этого проводится терапия из трех этапов:

- логический анализ;
- эмпирический анализ;
- прагматический анализ.

На первом этапе психотерапевт помогает больному анализировать возникающие мысли и чувства, находит ошибки, которые нужно скорректировать или убрать. Второй этап характеризуется обучением пациента принятию наиболее объективной модели реальности и сравнению воспринятой информации с действительностью. На третьем этапе пациенту предлагаются новые, адекват-

ные жизненные установки, исходя из которых нужно научиться реагировать на события.

Бихевиоральный подход рассматривает неадекватные, болезненные и отрицательно направленные мысли как когнитивные ошибки. Такие ошибки достаточно типичны и могут возникать у разных людей в разных ситуациях. К ним можно отнести, например, произвольные умозаключения. В этом случае человек извлекает выводы, не имея подтверждений или даже при наличии противоречащих этим выводам фактов. Существует также сверхобобщение – обобщение на основе нескольких происшествий, подразумевающее выделение общих принципов действия. Однако ненормальным здесь является то, что подобное сверхобобщение применяется и в таких ситуациях, в которых этого делать не следует. Следующей ошибкой является селективное абстрагирование, при котором избирательно игнорируется определенная информация, а также происходит выдергивание информации из контекста. Наиболее часто такое происходит с негативной информацией в ущерб позитивной.

К когнитивным ошибкам также относится и неадекватное восприятие значимости события. В рамках этой ошибки может происходить как преувеличение, так и преуменьшение значимости, что в любом случае не соответствует действительности. Такое отклонение, как персонализация, также не приносит ничего положительного. Люди, склонные к персонализации, расценивают слова или эмоции других людей как связанные с ними действия, когда на самом деле они не имели к ним никакого отношения. Максимализм, который называют также черно-белым мышлением, также считается ненормальным. При нем человек разграничивает произошедшие вещи на полностью черные или полностью белые, что мешает видеть суть действий.

Когнитивно-поведенческая терапия ставит перед собой конкретные цели, которые необходимо решить в процессе лечения. К ним относятся:

- купирование симптомов расстройства психики;

- стойкая ремиссия после курса терапии;
- низкая вероятность повторного проявления (рецидива) болезни;
- результативность лекарственных средств;
- коррекция ошибочных когнитивных (умственных) и поведенческих установок;
- разрешение личностных проблем, послуживших причиной психического заболевания.

Исходя из указанных целей, врач-психотерапевт помогает пациенту решить в ходе лечения следующие задачи:

1. Выяснить, как его мышление влияет на эмоции и поведение;
2. Критически воспринимать и анализировать свои негативные мысли и чувства;
3. Научиться заменять негативные убеждения и установки на позитивные;
4. На основе выработанного нового мышления скорректировать свое поведение;
5. Решить проблему своей социальной адаптации.

Этот практический метод психотерапии нашел широкое применение при лечении некоторых видов психических расстройств, когда необходимо помочь пациенту пересмотреть свои взгляды и поведенческие установки, наносящие непоправимый вред здоровью, разрушающие семью и причиняющие страдания близким.

Методы когнитивно-поведенческой психотерапии исходят из теоретических задач когнитивной и поведенческой (бихевиоральной) терапии. Психолог не ставит себе цель: докопаться до корней возникших проблем. Посредством наработанных методик, применяя конкретные техники, он учит позитивному мышлению, чтобы поведение пациента изменилось в лучшую сторону. В ходе психотерапевтических сеансов также используются некоторые приемы педагогики и психологического консультирования.

Наиболее значимыми методиками КПТ являются:

- **когнитивная терапия.** Если человек неуверенный и воспринимает свою жизнь как полосу неудач, нужно закрепить в его сознании положительные мысли о себе, которые должны вернуть ему

уверенность в своих силах и надежду, что все у него обязательно получится;

– **рационально-эмотивная терапия** – направлена на осознание пациентом того факта, что свои мысли и поступки нужно согласовывать с реальной жизнью, а не витать в своих мечтах. Это оградит от неизбежных стрессов и научит принимать верные решения в различных жизненных ситуациях;

– **реципрокная ингибция**. Ингибиторами называются вещества, которые замедляют течение различных процессов, в нашем случае речь идет о психофизических реакциях в организме человека. Страх, например, может быть подавлен гневом. В ходе сеанса пациент может представить, что свою тревогу он может подавить, допустим, полным расслаблением. Это ведет к угасанию патологической фобии. На этом основаны многие специальные техники данного метода;

– **аутогенная тренировка и релаксация** – используется как вспомогательный прием при проведении сеансов КПТ;

– **самоконтроль** – основывается на методе оперантного обусловливания. Подразумевается, что желательное поведение в тех или иных условиях должно закрепляться. Актуален при трудностях в жизненных ситуациях, когда возникают разного рода зависимости или неврозы. Помогают повысить самооценку, контролировать немотивированные вспышки ярости, гасят невротические проявления;

– **самонаблюдение** (ведение дневника поведения) – один из способов «остановки» для прерывания навязчивых мыслей;

– **самоинструкции**. Пациент должен сам задавать себе задания, которых необходимо придерживаться для положительного решения своих проблем;

– **метод «Стоп-кран»** или **триада самоконтроля**. Внутреннее «стоп!» негативным мыслям, релаксация, положительное представление, мысленное его закрепление;

– **оценка чувств**. Производится «шкалирование» чувств по 10-балльной или иной системе. Это позволяет пациенту определить,

допустим, уровень своей тревожности или, наоборот, уверенности, где на «шкале чувств» они находятся. Помогает объективно оценить свои эмоции и предпринять шаги для снижения (увеличения) их присутствия на мысленном и чувствительном уровне;

- **исследование угрожающих последствий** или «что если». Способствует расширению ограниченного кругозора. При вопросе «А если произойдет что-либо ужасное?» пациент должен не переоценивать роль этого «ужасного», что ведет к пессимизму, а найти оптимистический ответ;

- **преимущества и недостатки**. Пациент с помощью психолога разбирает преимущества и недостатки своих мысленных установок и находит пути сбалансированного их восприятия, это позволяет решить проблему;

- **парадоксальная интенция**. Методику разработал австрийский психиатр Виктор Франкл. Суть ее заключается в том, что если человек чего-то очень боится, нужно, чтобы в своих ощущениях он возвращался к этой ситуации. Например, человек страдает страхом бессонницы, ему нужно посоветовать, чтобы он и не старался уснуть, а как можно дольше бодрствовал. И вот это стремление «не заснуть» вызывает, в конце концов, сон;

- **тренировка контроля тревоги**. Используется в том случае, если человек в стрессовых ситуациях не может совладать с собой, оперативно принять решение.

Суггестивная терапия (от лат. *suggestio* – внушение) – форма психотерапии, в которой устранение телесных и психических нарушений достигается за счет применения внушения. При этом оказывается целенаправленное влияние на функциональные нарушения, вегетативные нарушения, состояния напряжения, а также на телесные недуги (например, боль).

Суть терапии состоит в том, что пациенту передают в форме устного сообщения правильные установки. Суггестивные формулировки описывают состояние, которое должно быть достигнуто, при этом они должны даваться только в позитивной форме – не допускается использование отрицательных языковых конструкций

К суггестивной терапии относятся гипноз, внушение и аутотренинг.

В суггестивной психотерапии разграничивают следующие понятия – внушение, внушаемость и гипноз. Соответственно, условно выделяют: терапию внушением, терапию посредством гипноза (гипнотерапия) и терапию внушением в состоянии гипноза (гипнозосуггестия) – последний метод наиболее распространен.

Внушение (суггестия) – это различные способы вербального и невербального эмоционально окрашенного воздействия на человека с целью создания у него определенного состояния или побуждения к определенным действиям.

Посредством внушения могут быть вызваны различные ощущения, представления, эмоциональные состояния, волевые побуждения, изменения функций организма (соматовегетативных).

Внушение отличается от убеждения тем, что информация воспринимается без критической обработки. Бехтерев писал, что внушение, в отличие от убеждения, входит в сознание человека не с «парадного хода, а как бы с заднего крыльца, минуя сторожа – критику» [2].

Внушение – целенаправленное, неаргументированное воздействие 1-го человека на 2-го или группу. При внушении осуществляется процесс передачи информации, основанный на ее некритическом восприятии. Процесс внушения имеет одностороннюю направленность; это персонифицированное, активное воздействие на другого человека. При внушении достигается не согласие, а просто принятие информации, основанное на готовом выводе. При внушении идет в основном эмоционально-волевое воздействие. Эффективность внушения определяется следующими факторами:

- 1) возрастом (дети более внушаемы);
- 2) самочувствием, состоянием – более внушаемы утомленные, ослабленные люди;
- 3) авторитетом суггестора – доверием к источнику информации;
- 4) личностью суггеренда – его индивидуальные свойства, степень устойчивости к внушению;

5) сложившимися социальными установками.

Повышенная внушаемость – при определенном состоянии сознания (засыпание, просыпание, дремота, гипнотический сон) у истероидных психопатов, алкоголиков, наркоманов, военных и спортсменов (привычка к повиновению), в условиях неопределенности, в экстремальных условиях (опасность), в толпе.

Внушение играет важную роль в жизни общества – в воспитании и образовании, в психологической практике, в пропаганде, управлении, торговле, рекламе, медицине и т.п. Внушение в той или иной степени используется в различных психотерапевтических направлениях и методах. Оно также является одним из самостоятельных методов психотерапевтического лечения. Авторитет врача, обстановка и процесс лечения оказывают на больного суггестивное воздействие. Различают:

- 1) гетеросуггестию – внушение со стороны другого лица;
- 2) аутосуггестию – самовнушение;
- 3) реальное внушение – внушение, вызванное действием, процессом;
- 4) вербальное внушение – с помощью слова,
- 5) прямое внушение – непосредственное (источник поступления информации осознается);
- б) косвенное внушение – используется промежуточное звено (раздражитель) – эффект плацебо. Сознание больного меньше сопротивляется, поэтому косвенное внушение бывает более эффективным, чем прямое.

1. Внушение в состоянии естественного сна. В мозгу есть системы, участвующие в организации сна (сомногенные центры). Они активны во время сна. Выделяется несколько стадий сна: переход от релаксации к дремоте, дремота, поверхностный сон, сон средней глубины и глубокий сон. Соответственно выделяют фазы сна. Фазовые состояния обуславливают избирательную чувствительность к определенным раздражителям, с помощью которых есть возможность поддерживать контакт с внешним миром, – это

«сторожевые пункты». Через эти центры в определенные фазы можно установить раппорт со спящим человеком с помощью речи (установить и поддерживать контакт). Эффект внушения будет высоким.

2. Гипносуггестивная терапия (гипносуггестия) – это метод внушения в гипнозе. Учение о гипнозе связано с именем венского врача Франца Месмера (XVIII век). Это метод психотерапии, направленный на эмоциональные, волевые, глубинные личностные компоненты. Это использование с лечебной целью гипнотического сна, на фоне которого психотерапевт производит лечебные внушения. Они могут быть направлены на снятие болезненного состояния, внушение хорошего самочувствия, устранение признаков заболевания. В состоянии гипнотического сна у пациента отсутствует *критика*, поэтому лечебные формулировки, даваемые в императивном стиле короткими фразами, оказываются эффективными для устранения страхов перед какими-то действиями, для обретения уверенности в своих силах, способности решать проблемы и для изменения функционирования внутренних органов. В нашей стране это направление психотерапии разрабатывалось широко. Наиболее распространенной является *техника словесного погружения* пациента в состояние гипнотического сна. Врач описывает больному ощущения, обычно испытываемые при засыпании. Описания даются образные, короткими фразами, спокойно и размеренно, с повторениями, преимущественно в утвердительной и повелительной форме. Погружению в гипнотическое состояние способствует утомление от монотонного раздражения зрительного, слухового или тактильного анализатора. Глубина гипнотического сна может быть разной:

- сомнолентная стадия (в виде сонливости);
- каталептическая;
- сомнамбулическая.

Для проведения лечебного внушения глубина сна существенной роли не играет. Внушение осуществляется четкими, короткими фразами, утвердительно или повелительно. Выводят больного

из гипнотического сна неторопливо и плавно, с одновременным внушением хорошего самочувствия после сеанса.

Техника погружения в гипноз может быть разной, *главное же в гипносуггестии – содержание лечебного внушения*. Оно носит иррациональный характер, обращено не к логике, а к эмоционально-волевым характеристикам пациента. Э. Эриксон предлагает использовать для введения информации ведущую воспринимающую систему больного (репрезентативную модальность). Весь процесс лечения условно делится на несколько периодов (этапов): подготовительный (могут быть пробы на внушение), гипнотизация, лечебное внушение, дегипнотизация с постгипнотическим внушением. В настоящее время насчитывают более 100 методов гипноза. Чаще всего это действие повторяющихся монотонных раздражителей (звук метронома, тиканье часов, движение маятника, прикосновения, пассы руками, слова) на различные анализаторы. Либо это *шоковые методы* – действие сильного внезапного раздражителя (громкий звук, вспышка света, удар током) в сочетании с приказом «Спать!». На основании этих двух методов разработано множество вариантов техники гипнотизации.

Часто возникает вопрос: «Возможно ли в гипнозе внушить преступное или аморальное действие?» Большинство ученых считают, что нет. Если у человека глубокие этические установки, то ему нельзя внушить то, что им противоречит. Если же личность имеет антисоциальные установки, то внушить преступные побуждения можно и в гипнотическом сне, и в бодрствующем состоянии. В нашей стране *применение гипноза регламентировано определенными юридическими нормативами*. Запрещено использовать гипноз на эстраде. Сеансы гипноза разрешается проводить в условиях лечебного учреждения, желательно в присутствии 3-го лица. Данные о проведении сеанса заносятся в специальную документацию (история болезни, медицинский журнал).

3. Самовнушение – сложный волевой процесс, обеспечивающий целевое формирование готовности к определенному действию или состоянию.

Самовнушение может быть непроизвольным и произвольным. Непроизвольное самовнушение опосредовано дополнительными факторами и несет мощный эмоциональный заряд. Произвольное самовнушение предполагает сосредоточение мысли и внимания на 1-м представлении. Путем самовнушения можно влиять на психические и вегетативные процессы. Самовнушение возможно в бодрствующем состоянии – метод Куэ, и в состоянии аутогипнотического транса – метод Шульца.

Метод Куэ. Составляется формула самовнушения – «Я здоров» вместо «Я не болен» и др. Она может быть короткой или расширенной. Во время сеанса больной занимает удобную позу сидя или лежа, закрывает глаза, расслабляется и шепотом, без напряжения 20 раз произносит одну и ту же формулу самовнушения. Произносить нужно монотонно, негромко, для счета он перебирает завязанные узелки. Сеанс длится 3–4 минуты, 2–3 раза в день, в течение 6–8 недель. Его лучше проводить утром при пробуждении и вечером при засыпании. Не фиксировать сознание на содержании, проговаривать естественно.

Метод Джекобсона (прогрессивная мышечная релаксация). Больной в положении сидя учится напрягать и расслаблять различные группы мышц.

Аутогенная тренировка (метод Шульца). Эмоциональные реакции человека сопровождаются напряжением определенных мышц, учащением сердцебиения и т.д. Шульц предложил лечить людей, испытывающих страх, тревогу, депрессию, с помощью мышечной релаксации методом самовнушения, что приведет к психической релаксации и выздоровлению. Существует 2 ступени аутогенной тренировки. Чаще всего отрабатывается 1-я (низшая) ступень. Пациент обучается овладевать мышечной релаксацией с помощью специальных упражнений, вызывая у себя локализованное чувство тепла, тяжести, спокойного ритма сердцебиения и дыхания. Больной, находясь в одной из трех поз (сидя в «позе кучера», полулежа или лежа), последовательно обучается выполнять 6 упражнений, мысленно повторяя вслед за терапевтом предлагаемые формулировки. В начале и в конце каждого упражнения произносится фраза: «Я совершенно спокоен». Каждая формули-

ровка повторяется пациентом мысленно 6 раз. Каждое упражнение осваивается на протяжении двух недель, прибавляясь к предыдущим упражнениям. Применяются следующие стандартные упражнения:

- вызывание ощущения тяжести в руках и ногах с расслаблением мышц;
- вызывание чувства тепла в руках и ногах;
- регуляция частоты сердцебиения;
- регуляция ритма дыхания;
- вызывание ощущения теплоты в области солнечного сплетения;
- вызывание ощущения прохлады в области лба.

Пациент работает один раз в неделю с психотерапевтом, а остальное время – дома, самостоятельно повторяя упражнения по два-три раза в день. На овладение всеми названными упражнениями уходит три месяца. Овладев комплексом этих упражнений, пациент оказывается способным достигать состояния *аутогенного погружения*. В этом состоянии возможно применение лечебных формулировок – их содержание зависит от симптомов. Но полностью нейтрализовать болезненные переживания и избавиться от них можно, овладев второй (высшей) ступенью аутотренинга – *аутогенной медитацией*. Для этого нужно овладеть следующими упражнениями:

- удержание образа представления какого-нибудь цвета, возникающего непроизвольно;
- активное вызывание и удержание образа представления какого-либо предмета;
- детальное и длительное удержание в представлении какого-либо предмета;
- вызывание каких-либо зрительных образов в ответ на представление абстрактных понятий (добро, зло, справедливость и пр.);
- представление эмоционально значимых ситуаций с «видением» себя в центре событий;
- вызывание в воображении устойчивых образов «положительных», «нейтральных» и «отрицательных» для себя людей;

– вызывание потока зрительных образов и вопросов «Кто я?», «Чего я хочу?», «В чем состоит моя проблема?» в ответ на представление о тревожащей ситуации.

Используются также упражнения сюжетного воображения или самоутверждения (представление у больного какой-либо ситуации, в которой возникает желательное эмоциональное состояние). Больной должен ясно и детально «всмотреться» в нее, чтобы пережить нужные ощущения и погрузиться в заданное настроение, или представить тревожащую ситуацию детально и ярко, но с сюжетом, в котором он является победителем). Аутогенная тренировка эффективна также при лечении неврозов и психосоматических расстройств.

Нейролингвистическое программирование («психотерапия новой волны») как метод появилось благодаря Джону Гриндеру и Ричарду Бендлеру, которые работали под попечительством Грегори Бейтсона в Калифорнийском университете (г. Санта-Круз) в 1960-1970-е годы. В основу их работы лег вопрос о том, каким образом выдающиеся психотерапевты того времени (Фриц Пёрлз (гештальт-терапия), Вирджиния Сатир (семейная терапия) и Милтон Эриксон (эриксоновский гипноз)) добивались успеха в своей деятельности, почему именно они так эффективно взаимодействовали со своими клиентами. И вместо того, чтобы традиционно рассмотреть их работу с позиции психотерапевтической теории и практики, Гриндер и Бендлер решили проанализировать, как эти психотерапевты влияли на клиентов, выработав в дальнейшем на основе своих наблюдений общие модели межличностного влияния.

Традиционное нейролингвистическое программирование (НЛП) учит наблюдать, делать предположения и реагировать в контакте с людьми точно так же, как эти три крайне эффективных психотерапевта, которых анализировали Гриндер и Бендлер.

НЛП не является наукой, несмотря на то, что изучает методологию субъективного человеческого мышления и мировосприятия. Такие явления невозможно описать точными формулами, однако можно смоделировать, как именно это работает. В чем же

суть метода? Были разработаны техники, с помощью которых возможно быстро и эффективно изменять мысли, поведение и убеждения, ограничивающие нас. Именно моделирование Гриндер и Бендлер считали функцией НЛП как такового. Все остальные функции НЛП (НЛП-терапия и НЛП-коучинг, творчество, коммуникативные и переговорные технологии и пр.) являются производными, непосредственным использованием уже собранных моделей. Их можно скорее называть «прикладным НЛП».

НЛП является открытой методологией, имеющей большое количество последователей, дополняющих ее авторскими разработками.

У НЛП широкая область применения: психотерапия, обучение, менеджмент, продажи, личное и корпоративное консультирование, коучинг, стратегическое планирование результатов, творчество, разработки и проведение обучающих программ, журналистика, юриспруденция, СМИ и даже реклама. НЛП позволяет также развивать коммуникативные навыки, учит многопозиционному восприятию мира, поведенческой гибкости и помогает совершать значительный личностный рост. Благодаря НЛП можно достичь максимальной эффективности в любом обучении, поддерживать себя в хорошей форме и высокой работоспособности, не зависеть от вдохновения в вопросах творчества. НЛП обладает техниками лечения фобий и психологических травм в рекордно низкие сроки (от 15 минут).

И тем не менее хочется отметить, что НЛП критикуется за отсутствие определяющих и регулирующих институтов для выработки общих стандартов и официально задекларированной профессиональной этики. Все институты НЛП, курсы по НЛП и т.п. являются неформальными образованиями в связи с тем, что психотерапия как наука так и не признала до сих пор официально НЛП психотерапевтическим методом, несмотря на то, что методология существует уже более сорока лет. Основной претензией критиков является тот факт, что НЛП не имеет четких теоретических обоснований и научно подтвержденных данных об эффективности метода.

Рассмотрим некоторые базовые техники НЛП. Один из наиболее популярных и эффективных методов НЛП – *визуализация*, применяемая как для решения проблемных вопросов, так и для достижения желаемого результата. *Техника SMART* также предназначена для того, чтобы научиться правильной постановке целей. *Калибровка* помогает научиться распознавать настроение и переживания другого человека. *Техника «Взмах»* – одна из универсальных техник, которую можно использовать для избавления от вредных привычек. В психологии и психиатрии данную технику применяют для борьбы с навязчивостями. *Техника «Алфавит»* призвана ввести человека в состояние высокой степени продуктивности. **Рефрейминг** – процедура перенастройки мышления, создания новых механизмов восприятия, шаблонов психики, поведенческих паттернов. Рефрейминг влияет на мышление и восприятие мира, словно новая рама для старой потрепанной картины, позволяющая взглянуть на произведение искусства по-новому. Хорошими примерами рефрейминга являются сказки, притчи, анекдоты. НЛПеры характеризуют рефрейминг как способ изменения ценности и контекста определенного события с позиции, что «во всем есть позитивные моменты».

Как видим, в психологии и психотерапии разработан довольно мощный арсенал методов и техник для борьбы с нехимическими зависимостями и задачей психологов и психотерапевтов является грамотный подбор из этого арсенала методов и техник, наиболее эффективных в каждом конкретном случае.

Литература

1. Демьянов Ю. Г. Основы психопрофилактики и психотерапии: краткий курс. – М.: Сфера, 2004. – 126 с.
2. Горски Т. Понимание двенадцати шагов: Руководство для консультантов, терапевтов и выздоравливающих. 2009 [Электронный ресурс]. – URL: <http://vidminno.com/text-38789-1.html>
3. Кондрашенко В. Т. и др. Общая психотерапия. – Мн.: Высш. шк., 2003. – 464 с.

Сведения об авторах

Бычкова Анна Михайловна – доцент кафедры правового обеспечения национальной безопасности Института национальной и экономической безопасности Байкальского государственного университета, эксперт Федеральной службы РФ по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, кандидат юридических наук (г. Иркутск, Российская Федерация);

Воробьева Ирина Николаевна – доцент кафедры социологии и социальных технологий Череповецкого государственного университета, кандидат социологических наук, доцент (г. Череповец, Российская Федерация);

Ильясов Аддан Аладинович – доцент кафедры социологии и социальных технологий Череповецкого государственного университета, кандидат психологических наук (г. Череповец, Российская Федерация);

Ковалева Галина Александровна – доцент кафедры социологии и социальных технологий Череповецкого государственного университета, кандидат социологических наук, доцент (г. Череповец, Российская Федерация);

Мехова Альбина Анатольевна – заведующий кафедрой социологии и социальных технологий Череповецкого государственного университета, кандидат философских наук, доцент (г. Череповец, Российская Федерация);

Раднаева Эльвира Львовна – декан юридического факультета, заведующий кафедрой уголовного права и криминологии Бурятского государственного университета, председатель Бурятского регионального отделения Российской криминологической ассоциации, кандидат юридических наук, доцент (г. Улан-Удэ, Российская Федерация);

Светличная Татьяна Геннадьевна – доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры общественного здоровья, здравоохранения и социальной работы Северного государственного медицинского университета (г. Архангельск, Российская Федерация);

Смирнова Елена Алексеевна – кандидат социологических наук, доцент кафедры социологии и социальных технологий Череповецкого государственного университета (г. Череповец, Российская Федерация);

Суходолов Александр Петрович – доктор экономических наук, профессор, ректор Байкальского государственного университета экономики и права (г. Иркутск, Российская Федерация).

Выражаем благодарность начальнику управления образования г. Череповца Л.В. Коробейниковой и ведущему специалисту управления образования г. Череповца М. В. Сергеевой за оказание содействия в организации и проведения полевого этапа исследования.

Приложения

Приложение 1

Разновидности зависимости от компьютеров

М. Шоттон	<p>«Сетевики» (<i>networkers</i>): оптимистичны, социально активны, позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола, поддерживают нормальные отношения с родителями. Для них компьютер – хобби: интересуются поиском в удаленных базах данных или игрой в ролевые групповые игры. Однако они меньше, чем другие выделенные типы зависимых от компьютеров людей, самостоятельно программируют, в меньшей степени интересуются приложениями – компьютерной графикой или аппаратным обеспечением.</p> <p>«Рабочие» (<i>workers</i>) – самая малочисленная группа. Владеют наиболее современными и дорогими компьютерами. Процесс программирования у них четко спланирован, программы пишутся ими для достижения нужного результата. Как правило, представители этой группы прекрасно учились или учатся, причем их не удовлетворяет стандартная программа обучения и они посещают дополнительные учебные курсы. Для них характерна весьма строгая «рабочая этика»: например, неприемлем всякий род «компьютерного пиратства».</p> <p>«Исследователи» (<i>explorers</i>) – самая многочисленная группа. Они пишут сверхсложные программы, зачастую даже не доводя их до конца, принимаясь за новые, более сложные. Компьютерное пиратство и хакерство они приемлют, полагая их «честной игрой» против других программистов (разработчиков программ) и/или администраторов вычислительных систем.</p>
-----------	--

	<p>С формальной точки зрения уровень образования у них ниже, чем у «рабочих». При этом они не только не отстают от имеющих более весомые дипломы коллег, но и зачастую превосходят их объемом знаний. Амбиций также немного: ни высокие должности, ни большие оклады не играют для них главенствующей роли. К социальным критериям жизненного преуспевания они довольно равнодушны. Для «исследователей» компьютер – партнер и друг, он зачастую одушевлен, с ним проще взаимодействовать, нежели с людьми [90]</p>
<p>Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский, И. М. Баллонов</p>	<p><i>Кибераддикция</i> – зависимость от компьютерных игр, подразделяется на группы в зависимости от игры: ролевая компьютерная игра (максимальный уход от реальности); не ролевая компьютерная игра (стремление к достижению цели (например, пройти игру), азарт от достижения цели, набор очков);</p> <p><i>Сетеголизм</i> – зависимость от Интернета. Проявляется в постоянном пребывании в сети Интернет (до 12–14 часов в сутки), заведением виртуальных знакомств, общения в чатах.</p> <p><i>Хакерство</i> – вид деятельности, характеризующийся увлечением поиска информации и применением таких знаний. Чаще хакерами становятся в подростковом возрасте, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. О неразвитости у них личностной и морально-правовой сферы зачастую свидетельствуют их криминальные действия</p>
<p>С. В. Бондаренко</p>	<p>Хакерство (взломщики); нарушители режима секретности персональных данных; диффамация (анонимное распространение по компьютерным сетям ложной информации); кибертерроризм; компьютерная педофилия (онлайновая детская порнография)</p>
<p>Ф. А. Саглам</p>	<p><i>Интернет-коммуникаторы</i> – аддикты, которые проводят огромное количество часов в чатах, форумах, дневниках, блогах, через короткие промежутки времени проверяют электронную почту и т.д., заменяют реальное общение со сверстниками виртуальным</p>

	<p><i>Интернет-эротоманы</i> – аддикты, посещающие разнообразные сайты сексуального и порнографического характера, заводящие любовные романы и знакомства посредством Сети и занимающиеся виртуальным сексом.</p> <p><i>Интернет-агрессоры</i> – аддикты, значительную часть времени проводящие за посещением сайтов агрессивного характера, демонстрирующих сцены насилия и жестокости.</p> <p><i>Интернет-когнитиваторы</i> – аддикты, реализующие свои познавательные интересы посредством Сети (поиск баз данных, составление программ, посещение учебно-образовательных сайтов, участие в телеконференциях и т. д.).</p> <p><i>Интернет-гемблеры</i> – аддикты, увлекающиеся сетевыми играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т.д.</p> <p><i>Интернет-покупатели</i> – аддикты, реализующие непреодолимую склонность к трате денег посредством многочисленных покупок в режиме реального времени (online)</p>
--	--

**Профилактика современных экранных зависимостей.
Безопасное поведение в сети «Интернет»: для детей и родителей**

*Составитель: ассоциация по улучшению
состояния здоровья и качества жизни населения
«Здоровые города, районы и поселки»*

Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие человека к чрезмерному проведению времени за компьютером; к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящим к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, к ограничению общения с другими людьми.

Экранная зависимость – это зависимость от технических средств, имеющих экран: компьютер (ноутбук, планшет, смартфон), телевизор, игровая приставка.

Формирование компьютерной зависимости:

1. **Стадия развлечения** – «общение» с компьютером носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в компьютере пока не сформирована и не является значимой ценностью для человека.

2. **Стадия увлеченности** – игра, общение в социальных сетях принимают систематический характер. Если человек не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

3. **Стадия зависимости** – компьютер полностью вытесняет реальный мир.

Признаки зависимости:

– постоянное навязчивое желание проверить электронную почту, переписку с социальных сетях;

– длительное просиживание в чатах;

– неконтролируемое желание поиска, просмотра и чтения различного рода информации в Сети;

– длительное и неконтролируемое время проведения за компьютерными играми, в большей степени в режиме онлайн в сети Интернет.

Признаки психической зависимости от компьютера:

- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- невыполнение обещаний, данных самому себе или другим, касаемо уменьшения времени, проведенного за компьютером;
- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведенного за компьютером;
- утрата интереса к социальной жизни и своему внешнему виду;
- оправдание собственного поведения и пристрастия;
- смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером;
- раздраженное поведение, которое появляется в случае, если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

Признаки физической зависимости от компьютера:

- нарушения со стороны зрительной системы: усталость глаз, их покраснение, сухость или чувство жжения, затуманивание зрения, головная боль, общее утомление и снижение работоспособности;
- нарушения со стороны опорно-двигательной системы: искривление позвоночника, нарушение осанки, боли в шее и спине, карпальный синдром;
- нарушения со стороны пищеварительной системы: нарушение питания, хронические запоры, геморрой.

Родителям, близким стоит насторожиться и принять меры, если их ребенок:

- учит уроки, принимает пищу, не отходя от компьютера;
- проводит ночи у компьютера, потерял чувство времени;
- начал прогуливать школу/вуз для того, чтобы посидеть за компьютером;
- как только оказывается дома, сразу же направляется к компьютеру;
- забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер недоступен;
- угрожает и шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

Опасности в социальных сетях

Для ребенка опасными становятся:

- суицидальные группы – группы смерти;
- кибербуллинг – форма преследования, травли, запугивания, насилия подростков и детей младшего возраста через Интернет;
- терроризм и экстремизм;

- колумбайнеры и скулшутинг – вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения;
- группы убийств;
- реклама табака, алкоголя, вейпинга, продажа контрабандных товаров, порнографический контент, распространение наркотиков, изготовление взрывчатых веществ, азартные игры.

Страничка подростка способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним, аватарку (главная фотография профиля), на открытость или закрытость аккаунта, на группы, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница (видеозаписи, фотографии и друзья).

Что должно настораживать:

- профиль страницы подростка закрыт;
- на фотографиях его лицо закрыто руками или одеждой;
- на своей странице подросток размещает фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов;
 - медузы, кошки, бабочки, единороги, киты плывут вверх, съемки с высоты, крыш и чердаков;
 - группа «друзей», появившихся за короткое время;
 - чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из стихотворений, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг;
 - участвовавшие комментарии о смерти — как устные, так и к фотографиям в социальных сетях;
 - депрессивная музыка (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) на личной странице.

Внешние признаки: когда бить тревогу:

- увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось);
- выбор черной мрачной одежды с символами, ассоциирующимися со смертью;
- внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона;
- появление на теле следов порезов, ожогов;
- постоянная переписка в сети (часто с малознакомыми людьми);
- необычный сленг в переписке, которым раньше не пользовался;
- закрытие доступа к девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере;

- пристрастие к мобильным приложениям с внутренними чатами;
- рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды);
- увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия;
- неожиданное желание сделать татуировку со странными символами.

Что делать? Советы родителям, помогающие решить проблему зависимости ребенка от компьютерных игр и интернет-зависимости:

1. Подросток должен иметь свое личное пространство;
2. Научитесь уважать интересы своего ребенка;
3. Придумайте общее семейное занятие – это одна из форм профилактики любой зависимости;
4. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки;
5. Не оскорбляйте своего ребенка и его круг общения;
6. Необходимо оговаривать время игры ребенка за компьютером, категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном;
7. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку.
8. Необходимо прививать интерес к активным играм и физическим упражнениям.

Анкета

Исследование проводится при поддержке РФФИ (заявка 17-13-35005).

Школа № _____

Дорогой друг!

Предлагаем тебе принять участие в анкетировании и заранее благодарим за помощь в проведении нашего исследования! Отвечая на предложенные вопросы, ты сможешь нам больше узнать, о том, как живут молодые люди. Помни, здесь нет правильных или неправильных ответов, нас интересует именно твое личное мнение. Твои ответы не увидят ни твои родители, ни учителя, они будут просмотрены только научными работниками. Фамилию указывать не надо, данные будут использоваться только в обобщенном виде. Не торопись с ответом, внимательно прочитай каждый вопрос и ответь на него искренне, именно так, как считаешь нужным.

1. **Что из перечисленного у тебя есть? (Отметь все необходимое)**

- | | | |
|------------------------|-------------|----------------------|
| 1. Компьютер (ноутбук) | 3. iPad | 5. Мобильный телефон |
| 2. Планшет | 4. Смартфон | |

2. **Сколько тебе было лет, когда у тебя появился компьютер? _____**

3. **Сколько тебе было лет, когда тебе купили/подарили сотовый телефон? _____**

4. **Сколько времени в день (примерно) ты смотришь телевизор? (Один ответ)**

- | | | |
|--------------------------|----------------------|--------------------|
| 1. Около получаса в день | 3. От 1,5 до 3 часов | 6. 7 часов и более |
| 2. От 30 мин до 1,5 часа | 4. От 3 до 5 часов | 7. Я не смотрю ТВ |
| | 5. От 5 до 7 часов | |

5. **Сколько времени в день (примерно) ты проводишь за компьютером/планшетом/ iPadом? (Один ответ)**

- | | | |
|--------------------------|----------------------|--------------------|
| 1. Около получаса в день | 3. От 1,5 до 3 часов | 6. 7 часов и более |
| 2. От 30 мин до 1,5 часа | 4. От 3 до 5 часов | 7. Нисколько |
| | 5. От 5 до 7 часов | |

6. Как ты считаешь, ты проводишь за компьютером времени больше или меньше, чем твои сверстники?

- | | | |
|---------------------|---------------------|-------------------------|
| 1. Наверное, больше | 3. Наверное, меньше | 4. Затрудняюсь ответить |
| 2. Примерно так же | | |

7. Чем ты занимаешься за компьютером/планшетом/ iPadом? (Отметь все необходимое)

- | | |
|---|--|
| 1. Играю в компьютерные игры | 5. Смотрю видео/фильмы в Интернете |
| 2. Готовлю с помощью Интернета домашние/учебные задания | 6. Общаюсь с друзьями в соцсетях, чатах, электронной почте |
| 3. Читаю разную интересную информацию | 7. Переписываюсь по электронной почте |
| 4. Читаю/смотрю новости в Интернете | 8. Другое (напиши, что)_____ |

8. А чем любишь заниматься больше всего? (Отметь не более трех позиций)

- | | |
|--|---|
| 1. Играть в компьютерные игры | 5. Смотреть видео/фильмы в Интернете |
| 2. Готовить с помощью Интернета домашние/учебные задания | 6. Общаться с друзьями в соцсетях, чатах... |
| 3. Читать разную интересную информацию | 7. Смотреть новости в Интернете |
| 4. Читать/смотреть новости в Интернете | 8. Вести переписку по электронной почте |
| | 9. Другое (напиши, что)_____ |

9. Какими социальными сетями в Интернете ты пользуешься? (Отметь все необходимое)

- | | | |
|------------------|------------------|-------------------------------|
| 1. ВКонтакте | 5. Твиттер | 9. YouTube |
| 2. Одноклассники | 6. Спрашивай.ру, | 10. Другое (напиши, что)_____ |
| 3. Инстаграм | 7. Гугл + | |
| 4. Фейсбук | 8. Мейл.руАгент | |

10. Сколько времени в день (примерно) ты проводишь в соцсетях, в интернет-чатах?

- | | | |
|--------------------------|----------------------|---|
| 1. Нисколько | 4. От 1,5 до 3 часов | 8. Не могу подсчитать, я там нахожусь практически постоянно |
| 2. Около получаса в день | 5. От 3 до 5 часов | |
| 3. От 30 мин до 1,5 часа | 6. От 5 до 7 часов | |
| | 7. 7 часов и более | |

11. Сколько примерно сообщений (смс, в чатах и т.п.) в день ты получаешь?

- | | |
|-------------|----------|
| 1. Меньше 5 | 3. 10–15 |
| 2. 5–9 | 4. 16–20 |

17. Прочитай внимательно суждения и отметь, насколько ты согласен(на) или не согласен(на) с каждым из них.

	Полностью согласен	Скорее согласен	Скорее Не согласен	Полностью не согласен	Затрудняюсь ответить
1	2	3	4	5	6
Я забываю о времени, когда «сижу» в Интернете, и часто провожу там больше времени, чем намеревался	1.	2.	3.	4.	5.
Иногда я пренебрегаю домашними делами, выполнением домашнего задания, чтобы провести больше времени в Интернете, в Сети	6.	7.	8.	9.	10.
Когда я сажусь за компьютер, чтобы делать домашнее задание, я обязательно сначала проверяю, кто и что мне написал в соцсетях, в электронной почте, какие новости у друзей	11.	12.	13.	14.	15.
Бывает, я скрываю от родителей, учителей, чем я занимался в Сети	16.	17.	18.	19.	20.
Я не представляю себе жизни без Интернета	21.	22.	23.	24.	25.
Бывает, что я ругаюсь, кричу или иным образом выражаю досаду, когда кто-то пытается отвлечь меня от пребывания в Интернете	26.	27.	28.	29.	30.
Часто, наткнувшись на интересную информацию в Интернете, я забываю о своем первоначальном намерении	31.	32.	33.	34.	35.
В Сети у меня больше друзей, чем в реальной жизни	36.	37.	38.	39.	40.
В Сети я чувствую себя гораздо увереннее, чем в реальной жизни	41.	42.	43.	44.	45.
Часто после долгого сидения за компьютером (планшетом и пр.) у меня болят глаза, снижается зрение	46.	47.	48.	49.	50.

1	2	3	4	5	6
Мне кажется, что люди, с которыми я общаюсь в С ети, понимают меня гораздо лучше, чем те, кто окружают меня в повседневной жизни	51.	52.	53.	54.	55.
Если надо, я мгновенно, легко, без всякого недовольства прекращаю пребывание за компьютером/ планшетом/ смартфоном (игру, интернет-общение и т.д.)	56.	57.	58.	59.	60.
За последнее время из-за длительного сидения за компьютером моя осанка испортилась	61.	62.	63.	64.	65.
Когда у меня плохое настроение, я раздражен, расстроен и т.п., я играю в компьютерные игры или выхожу в Интернет, чтобы исправить себе настроение, успокоиться	66.	67.	68.	69.	70.
Часто я забываю поесть, когда играю в компьютерные игры, общаюсь в Сети или просто гуляю по Интернету	71.	72.	73.	74.	75.
Часто после долгого сидения за компьютером (планшетом и пр.) у меня болит голова	76.	77.	78.	79.	80.
Мне легче общаться с людьми в социальных сетях, чем в реальной ситуации	81.	82.	83.	84.	85.
В Интернете больше возможностей для моего развития, чем в реальной жизни	86.	87.	88.	89.	90.
Если бы я не проводил столько времени в Интернете, я бы лучше учился	91.	92.	93.	94.	95.

Для каких целей твои родители дома используют компьютер/ноутбук/планшет или гаджеты?

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. Для работы | 4. Социальные сети |
| 2. Общение с друзьями, родственниками (по скайпу, по почте, в чатах и т.п.) | 5. Игры |
| 3. Поиск интересной, полезной информации | 6. Свой вариант _____ |
| | 7. Затрудняюсь ответить |

18. Сколько дней подряд ты можешь обойтись без Интернета?

- | | | |
|--------------|-------------|-------------------|
| 1. Ни одного | 3. 3–5 дней | 5. Две недели |
| 2. 1–2 дня | 4. Неделю | 6. Сколько угодно |

Приложения

19. Сколько у тебя друзей (примерно) _____?

20. Как чаще всего/ обычно ты общаешься со своими друзьями?

- | | |
|--|---|
| 1. Лично, при встрече | 4. При помощи SMS |
| 2. По телефону | 5. По электронной почте |
| 3. При помощи мгновенных сообщений в чатах, в Skype, Viber, WhatsApp | 6. В социальных сетях (Facebook, ВКонтакте, Одноклассники и т.п.) |
| | 7. Другое (укажи, что) _____ |

21. Тебе нравится твоя школа?

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. Очень нравится | 4. Очень Не нравится |
| 2. Скорее нравится | 5. Затрудняюсь ответить |
| 3. Скорее не нравится | |

22. С какими суждениями о твоей школе ты согласен? (Отметь по каждой строке)

	Полностью согласен	Скорее согласен	Скорее Не согласен	Полностью не согласен	Затрудняюсь ответить
У нас очень дружный класс, ребятам нравится проводить время вместе	1.	2.	3.	4.	5.
В нашем классе есть такие ребята, которые ни с кем не общаются	6.	7.	8.	9.	10.
Я участвую/готов участвовать в большинстве видов классной и внеклассной деятельности	11.	12.	13.	14.	15.
Многие учителя для подготовки к урокам рекомендуют Интернет как основной источник информации	16.	17.	18.	19.	20.
Были случаи, когда учителя во время урока забирали у учеников мобильный телефон (планшет и т.п.) или выражали недовольство тем, что они пользуются ими не во время	21.	22.	23.	24.	25.
В нашей школе очень хорошие учителя. Они понимают учеников	26.	27.	28.	29.	30.

23. В вашем доме, квартире вместе с тобой постоянно живут (отметь все необходимое):

- | | | |
|----------------------|------------------------|------------------|
| 1. Папа | 4. Сестра (сколько)___ | 7. Кто еще _____ |
| 2. Мама | 5. Бабушка | |
| 3. Брат (сколько __) | 6. Дедушка | |

24. Как часто ты и твоя семья делаете что-либо из перечисленного вместе?

	Каждый день	3–4 раза в неделю	Раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда
Завтракаем	1	2	3	4	5
Обедаем	6	7	8	9	10
Ужинаем	11	12	13	14	15
Ходим за покупками	16	17	18	19	20
Ходим в гости	21	22	23	24	25
Играем вместе в компьютерные игры	26	27	28	29	30
Занимаемся вместе спортом и (или) выполняем физические упражнения	31	32	33	34	35
Сидим и разговариваем о чем-либо вместе	36	37	38	39	40

25. С какими суждениями о вашей семье ты согласен? (Отметь в каждой строке)

	Полностью согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Полностью не согласен	Затрудняюсь ответить
В моей семье важные вопросы всегда обсуждаются совместно всеми членами семьи, включая детей	1	2	3	4	5
Родители меня всегда выслушают/ к моему мнению в нашей семье прислушиваются	6	7	8	9	10
У моих родителей не хватает времени позаниматься со мной чем-нибудь интересным: куда-нибудь пойти вместе, поговорить о проблемах, поиграть и т.д.	11	12	13	14	15
Мы с братом/сестрой часто ссоримся из-за того, кому пользоваться компьютером	16	17	18	19	20

26. Как ты думаешь, каково материальное благосостояние твоей семьи?

- | | | |
|------------------|------------------|-------------------------|
| 1. Высокое | 4. Ниже среднего | 6. Затрудняюсь ответить |
| 2. Выше среднего | 5. Низкое | |
| 3. Среднее | | |

27. Твой пол:

- | | |
|------------|------------|
| 1. Женский | 2. Мужской |
|------------|------------|

28. В каком классе ты учишься?

1. 5-й класс
2. 6-й класс
3. 7-й класс
4. 8-й класс
5. 9-й класс
6. 10-й класс

29. Сколько тебе лет? _____

Благодарим тебя за участие в исследовании!

Научное издание

Татьяна Геннадьевна СВЕТИЧНАЯ,
Елена Алексеевна СМЕРНОВА,
Александр Петрович СУХОДОЛОВ и др.

**Социальные факторы риска
возникновения интернет-зависимости**

МОНОГРАФИЯ

Ведущий редактор: *Н.А. Бачурина*
Ведущий технический редактор: *Т.С. Камыгина*
Дизайн обложки: *В.Н. Курочкина*
Лицензия А № 165724 от 11.04.06 г.

Подписано к печати 20.10.2018. Тир. 500 (1-й з-д 31).
Уч.-изд. л. 10,0. Усл. печ. л. 12,1. Формат 60 × 84 ¹/₁₆
Гарнитура Таймс. Зак.

ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»
162600, г. Череповец, пр. Луначарского, д. 5.