

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ	9
1.1. Интернет-зависимость как вид аддиктивного поведения	9
1.2. Подходы к рассмотрению понятия «гендер» в психологии.....	19
1.3. Исследования гендерных различий интернет-зависимости.....	28
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	35
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В РАЗВИТИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.....	36
2.1. Организация и методик исследования.....	36
2.2. Анализ результатов исследования	44
2.3. Рекомендации по снижению интернет-зависимости	55
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	67

ВВЕДЕНИЕ

С прогрессом и развитием технологий в нашу жизнь пришел Интернет. В больших городах уже практически нет места где бы не было все опутывающих интернет сетей. С помощью технологии Wi — Fi (беспроводные сети) Интернет стал доступен везде в магазинах, аэропортах, в парках, ресторанах и кафе, музеях и даже в автобусах. С помощью интернета, стало, возможно не выходя из дома делать покупки и оплачивать счета за коммунальные услуги, а также общаться.

Независимость, легкость и обширные способности в применении Интернета с целью социального взаимодействия и манипулирования данными считаются ключевыми факторами непрерывного и быстрого увеличения числа интернет — пользователей по всему миру. Преобразование разных областей социальной жизни, объясненная воздействием сети интернет, вызвала заинтересованность и интерес ученых из различных сфер знаний, основным способом из-за неоднозначного влияния и возникновения равно как положительных, так и отрицательных социальных результатов активного интернет-пользования. Феномен интернет-зависимости принадлежит к ряду отрицательных последствий воздействия нынешних информативных технологий на общественные взаимоотношения, появления и доминирования новейших форм общественного взаимодействия и переориентации реальных контактов в условную сферу. Итоги некоторых исследований этого феномена указывают на распад общественных отношений, формирование социальной изоляции, уход от окружающей реальности в сторону виртуальной реальности. Сведения о распространенности интернет-зависимости колеблются от 2 % вплоть до 30 % пользователей в различных общественных группах.

Вопрос интернет-зависимости в первую очередь в целом касается физиологического и психологического самочувствия нации (ослабление иммунной системы, проблемы с позвоночником, весом, разные заболевания

глаз, депрессия, тревога и общее психическое истощение). Она касается общественных взаимоотношения: длительное интернет-пользование отрывает человека от настоящих взаимоотношений в обществе, появляются проблемы в семейной, образовательной, профессиональной сфере. Согласно словам К. Янг, уровень связи обуславливается никак не числом проделанного в Интернете периода, а суммой потерь в действительной жизни (Young 2007: 671). В конечном итоге, явление интернет-зависимости приводит к серьезным финансовым проблемам (существенные экономические растраты из-за онлайн покупок, участия в аукционах и играх, убытки компаний и учреждений из-за использования Интернета работниками в персональных, а никак не рабочих целях).

Существенный интерес представляют гендерные аспекты деятельности стремительно возрастающей популяции пользователей Сети интернет. В более цивилизованных (в применении Сети интернет) государствах женщин из числа юзеров никак не меньше, чем мужчин. По данным сервисов Яндекс.Метрика, Яндекс.Новости и Справочник Яндекс.Карт, а также Фонда «Общественное мнение» (ФОМ), исследовательской группы TNS Web Index осенью 2014 года 72,3 миллиона россиян (62% совершеннолетнего населения страны) пользовались интернетом хотя бы раз в месяц, а почти 60 миллионов человек выходили в сеть ежедневно (по данным ФОМ на осень 2013 года). Аудитория и проникновение интернета в России в 2014 году продолжили расти, причём темпы роста сохранялись на уровне предыдущего года. За год в стране появилось почти 6 миллионов новых пользователей. В конце 2014 года 68% от всех пользователей интернета в российских городах хотя бы раз в месяц выходили в сеть с помощью мобильных устройств. Для сравнения, годом ранее эта доля составляла 56%.

Вместе с тем сетевые технологические процессы используются представителями различных полов с разной интенсивностью и с частично различающимися целями; признается, что представительницам слабого пола

зачастую трудно войти в первоначально "мужской мир" Сети интернет, и утвердиться в нем. Проведенные исследования частично доказывают эту точку зрения (Арестова, Войскунский, 2000; Бабаева, Войскунский, 2003, с. 3542; Морган, 2000). Вместе с тем этих анализов сейчас очевидно мало, а обстановка изменчива и мобильна.

Степень научной разработанности проблемы. Отдельные аспекты рассматриваемой проблемы в той или иной мере изучались социологами, психологами, педагогами и психиатрами. Среди зарубежных исследований, посвященных феномену интернет-зависимости, особое место занимают работы К. Янг, М. Гриффитс, А. Голдберга, Р. Дэвиса, Дж. Грохола, Д. Гринфилда, К. Суррат, Дж. Морэйхэн-Мартина и П. Шумахера, Ч.Чу и ряда других авторов. Они предложили определения интернет-зависимости, критерии и оценочные инструменты. Результаты проведенных исследований послужили для многих специалистов практиков основой для разработки системы профилактических мер. Их работы во многом определяют современное состояние и перспективы изучения проблемы.

К. Янг, А. Голдберг, Д. Гринфилд, М. Орзак (в США), Ч.Чу (в Азии), О. Эггер и М. Раутерберг (в Европе) первыми стали изучать феномен интернет-зависимости, в основном они разрабатывали диагностические критерии и рекомендации лечения интернет-зависимости. По инициативе некоторых из них стали создаваться сайты и виртуальные клиники для интернет-зависимых.

С результатами работ этих авторов и их деятельностью полемизировали и делали уточняющие информационные замечания М. Гриффитс, Дж. Грохол, К. Суррат, Д. Штейн и др. Эти авторы предлагают несколько иную (не медицинскую, а социально-психологическую) трактовку феномена. С их точки зрения: интернет-зависимость не является болезнью, скорее, это различные расстройства находят свое выражение посредством Интернет, либо на начальной стадии освоения интернет-ресурсов наблюдаются некоторые поведенческие расстройства. В работах Р. Дэвиса,

Дж. Морэйхэн-Мартин, П. Шумахера, С. Каплан и других авторов основным предметом исследования является когнитивный компонент в развитии интернет-зависимости.

В России феномен интернет-зависимости стал предметом изучения только в последнее десятилетие. Среди российских исследований особое место занимают работы А.Е. Войскунского, который является одним из первых исследователей, обративших внимание на деятельность людей в Интернете и влияние на них Сети. Он предложил рассматривать феномен относительно психологической концепции потока. Этому подходу также придерживаются в своих работах О.Е. Смыслова (специфика переживания опыта потока у хакеров), А.А. Аветисова (переживания опыта потока у русскоговорящих игроков в MUD) и О.Д. Бабаева (психологические последствия информатизации). В центре их внимания – исследование воздействия интернет-пользования на личность в разных аспектах (игровой, коммуникативный, познавательный).

В работах И.Н. Розиной, А.А. Аветисовой, О.Н. Арестовой, Л.Н. Бабанина, Г.У. Солдатовой, Е.П. Белинской, А.Е. Жичкиной, Н.В. Коротниковой и других, исследовались мотивы интернет-пользования, социальные и социально-психологические причины интернет-зависимости. А.Е. Жичкина изучала взаимосвязь социальной идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста, и она предложила шкалу интернет-зависимости. Е.П. Белинская рассматривала социально-психологические особенности интернет-коммуникации, социальные причины интернет-зависимости, особо выделяя значение атмосферы в семье – как почву возникновения проблемы интернет-зависимости. Кроме того, в России продолжали проводить исследования медицинской направленности.

В немногочисленных диссертационных исследованиях феномен рассматривался с точки зрения психологии, педагогики и психиатрии. Так, первая кандидатская диссертация по психиатрии на тему «Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств»

принадлежит В.А. Лоскутовой, которая провела масштабное исследование в русскоязычном секторе интернета в течение 1999 – 2003 гг.

За последние годы (2009 – 2010) были защищены еще две кандидатские диссертации: М.И. Дрепа «Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов» и Ф.А. Саглам «Педагогические условия коррекции интернет-аддикции у подростков». В диссертационном исследовании Ф.А. Саглам предлагается классификация интернет-зависимых подростков, обосновываются педагогические условия коррекционной программы. М.И. Дрепа определила психологические предпосылки развития интернет-зависимости у студентов, систематизировала диагностические критерии интернет-зависимости и выделила основные направления ее психологической профилактики у студентов.

До настоящего времени исследования гендерных аспектов феномена интернет-зависимости, проведенные на уровне докторских, кандидатских диссертаций и монографий, в России отсутствуют, что свидетельствует о недостаточной научной разработке данной проблемы. Таким образом, выбранная нами тема дипломного исследования является актуальной и характеризуется научной новизной.

Цель исследования – выявить роль гендерных различий в формировании интернет-зависимости у взрослых.

Объект исследования: интернет-зависимость у взрослых.

Предмет исследования: взаимосвязь гендерных различий и особенностей интернет-зависимости у взрослых.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме интернет-зависимости.
2. Изучить понятие гендера в психологии
3. Провести теоретический анализ исследований особенности личности подростков с интернет-зависимостью.

4. Провести эмпирическое исследование гендерных различий интернет-зависимости у взрослых.

5. Разработать рекомендации для взрослых интернет-пользователей по предотвращению интернет-зависимости.

Гипотеза исследования: мужчины и женщины различаются по типу (механизму) формирования интернет-зависимости

Методы исследования:

Теоретические: анализ научно-теоретической и учебно-методической литературы по проблеме исследования;

Эмпирические: тесты, анкета, методы статистической обработки: процентный анализ, корреляционный анализ.

База исследования: исследование проводилась на базе...

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения его результатов психологами при организации работы по профилактике и коррекции интернет зависимости у взрослых.

Структура дипломной работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

1.1. Интернет-зависимость как вид аддиктивного поведения

Растущая компьютеризация и интернетизация нынешнего сообщества привели к возникновению новейшей психологической зависимости — Интернет-зависимости. Интернет становится все более привлекательным, люди предпочитают уходить с головой в виртуальный мир, никак не стремясь противостоять жизненным трудностям, выстраивать отношения с окружающим миром и обществом. Заключившись в той или иной деятельности в Интернете, они получают субъективно приятные эмоции, которые позволяют «убежать» им от реального мира или которые они могут испытать, находясь в Интернете. Вопрос о ее выявлении и профилактике весьма актуален на данный момент, так как чрезмерное увлечение Интернетом разрушающе воздействует на психику человека, снижает его работоспособность, пагубно влияет на механизмы межличностной перцепции. Данная проблема имеет широкий научный резонанс в работах зарубежных авторов. По мере повышения уровня развития Интернет-технологий и их доступности для широкого круга пользователей и в России мы так же столкнулись с проблемой Интернет-зависимости, которая может крайне деструктивно повлиять на все сферы жизни человека. При этом данный тип зависимого поведения является вариантом аддиктивного поведения.

Важной чертой аддиктивного поведения считается желание уйти от реальной жизни и бытовых трудностей с помощью таких видов деятельности, которые могут помочь сделать более комфортным свое базовое психологическое состояние.

Как показано в исследованиях М.Г. Чухровой, аддиктивность – это свойство личности, обусловленное нейрофизиологическими механизмами. Разбалансировка и инверсия исходных, свойственных здоровым лицам,

взаимоотношений полушарий головного мозга, дефицитарность интеграции конвергентности и дивергентности мышления, изменение топологического масштаба времени можно рассматривать в качестве нейропсихологических предпосылок, предрасполагающих к развитию аддикции. По данным автора, у аддиктов наблюдается появление ряда труднокупируемых патопсихологических феноменов: склонность к быстрому формированию доминантного очага возбуждения в структурах мозга, специфических нарушений внимания и мышления, алекситимии, неконструктивных психологических защит [34].

Пространственно-временная организация психологической деятельности аддикта отвечает правополушарному типу, т.е. лишена элементов вероятностного мониторинга, не устанавливает причинно-следственных связей, гарантирует значительную независимость в манипулировании информацией и в связи с этим имеет необходимость в меньших дополнительных физиологических затратах. Дефицитарность левополушарных функций обнаруживается также в сниженной осознанности ситуации, нарушении самосознания и самооценки. Однако интернет-аддикции нейропсихологические закономерности в настоящее время никак не описаны.

Термин «Интернет-зависимость» предложил доктор И. Голдберг в 1995 г. для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета. И. Голдберг характеризует Интернет-зависимость как «оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности» [20].

В более широком понимании к зависимости от Интернета относят не только зависимость от применений Интернета в социальной сфере, а именно, опосредствованного общения, но и зависимость от онлайн игр, пристрастие к просмотру сайтов, содержащих информацию сексуального характера, интернет-магазинам.

Интернет-зависимость или «нехимическая зависимость от пользования Интернетом» представляет собой психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненную неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Существуют более широкие трактовки интернет-аддикции [6]:

- зависимость от компьютера, т.е. пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);
- «информационная перегрузка», т.е. компульсивную (от англ.: compulsive - непреодолимый) навигацию по WWW, поиск в удаленных базах данных (web-серфинг);
- компульсивное применение Интернета, т.е. патологическую привязанность к азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам в Интернете;
- зависимость от «кибер-отношений», т.е. от социальных применений Интернета - общения в чатах, форумах, электронных дневниках, социальных сетях;
- зависимость от «киберсекса», т.е. от порнографических сайтов в Интернете, от обсуждения сексуальной тематики в чатах или специальных телеконференциях «для взрослых» и др.

Эксперты по психологии характеризуют зависимость, как результат нарушений в эмоциональной сфере, в области межличностных взаимоотношений и в общежизненной области. Получение зависимости (наркотической, игровой и т.д.) свидетельствует о уходе лица с препятствующих ему явлений в единой линии жизни. Больше всего данные явления носят отрицательный вид: никак не формируются взаимоотношения с противоположным полом, отсутствие друзей, имеются видимые трудности в семье, человек имея темпераментные особенности предпочитает оставаться в одиночестве, отсутствует возможность самореализации, отсутствует формирование креативного потенциала, работа не дает желаемой прибыли, жизнь превращается в череду бытовых моментов.

Интернет-зависимость в сравнении с другими зависимостями обладает качеством, содержанием которого выступает виртуальный мир, где можно воплотить свои сокровенные желания, управлять ситуацией, ощущать себя победителем, лидером, принимать необычные и быстрые решения, т.е. являться противоположностью самому себе.

Как утверждает Дж. Грохол, «любое человеческое увлечение (играми, работой, художественным, научным или техническим творчеством, путешествиями, спортом, дегустацией пищи или напитков, программированием, коллекционированием, заботой о собственном здоровье и т.д.) в своих крайних формах дает определенные основания говорить о зависимости» [17].

Чем больше человек устремляется к объекту своего пристрастия, полагают специалисты по психологии, тем труднее становится ситуация и через какой-то период станет формироваться зависимость.

По Ц.П. Короленко проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей» [18].

Что касается виртуального мира «ухода от действительности», это одна из первых черт Интернет-зависимости с точки зрения психологов, так как данный уход оказывается не образным, не метафорическим, а реальным.

Зависимость может появляться от самых разных форм применения Интернета. Отмечается, что если для развития классических типов зависимости необходимы года, то для Интернет-зависимости данный период значительно уменьшается. Зависимость замечают родные и близкие аддикта согласно переменам в его поведении, распорядке дня, уклонении совершать обычные и прямые обязанности, вести дела, к которым данный человек ранее испытывал интерес.

Для ученых-психологов Интернет-зависимость определяется как «навязчивое желание выйти в Интернет, находясь off-line (не в Интернете), и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line (в Интернете)» [9].

Интернет — необыкновенное место, предоставляющее независимость и легкость в общении, поведении, высказывании мнений. Наиболее основное свойство Интернет-зависимости — отсутствие давления с стороны общества. Социум, находящееся в виртуальном мире, никак не воспринимается нами как реальное, по этой причине всевозможные фразы, сказанные тут кем-то, воздействуют слабо на человека.

Обида, даже если она возникнет, растворится значительно быстрее, нежели в реальности. Однако это первая точка зрения, связанная с определенными индивидуальными отличительными чертами отдельных людей. Другая противоположна первой, поскольку комплект индивидуальных отличительных черт другой категории людей значительно различается от предыдущей. Человек, оказавшийся под воздействием Интернет-зависимости, имеет такие черты личности, как ведомость, переменчивая (либо истероидная, либо сензитивная) акцентуация характера.

По этой причине в такого рода ситуации получение любого вида зависимости станет скорее ожидаемым и предсказуемым, чем в первой. Находясь в пространстве Интернета, ведомый станет ощущать разнообразные чувства — так же как и в действительности. Выйти из состояния Интернет-зависимости первому человеку проще, нежели второму — его личность никак не обременена подобным качеством, как ведомость либо наличие акцентуированности в направленности неустойчивости.

На наш взгляд, представляется наиболее правильным использовать термин «интернет-зависимость» применительно к зависимости от любых действий в Интернете, но не от работы за компьютером вообще (это отдельный вид зависимости)

Зависимость от Интернета приводит к изменению поведения: человек пытается искусственным путем изменить свое психическое состояние, и это

дает ему ложное чувство безопасности. Данный тип зависимого поведения представляет собой серьезную опасность для здоровья как физического, так и психического и самого аддикта, и тех, кто его окружает.

Интернет-зависимое поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что сопровождается сильными эмоциями [7]. Данный процесс до такой степени увлекает, что начинает управлять жизнью человека. Он становится беззащитным перед собственным пристрастием. Волевые усилия слабеют и не дают возможности противодействовать зависимости.

Адаптационный ресурс аддикта нарушается. Главным признаком этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам: внутренним и внешним. В жизни всегда случаются перепады настроения, но каждый отдельный человек по-разному воспринимает эти состояния и по-разному на них реагирует. Один готов противостоять трудностям, брать на себя ответственность и принимать решения, а другой с трудом переносит даже незначительные изменения настроения и психофизического тонуса. Такие люди обладают низкой переносимостью фрустраций [13]. И для того чтобы восстановить психологический комфорт, они «погружаются» в зависимость, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно положительных эмоций. В итоге создается иллюзия решения проблемы. Такой способ борьбы с реальностью закрепляется в поведении человека и становится постоянной стратегией взаимодействия с окружающим миром и обществом.

Причина зависимого поведения чаще всего состоит в том, что оно является путем наименьшего сопротивления. Складывается субъективное впечатление, что таким образом можно уйти от своих проблем, не думать о тревогах, избежать трудных ситуаций, используя различные варианты аддиктивного поведения [30].

Разрушительный характер зависимости заключается в следующем: способ аддиктивного поведения из средства постепенно превращается в цель. Периодически отвлечься от жизненных трудностей необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится образом жизни, в процессе которого человек попадает в ловушку постоянного ухода от реальности, со временем начиная терять свое «Я-реальное» и обретать свое «Я-виртуальное» [31].

Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она отнимает время, силы, энергию, эмоции. Человек теряет способность поддерживать равновесие в жизни, включаться в различные формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, отдыхать, развиваться как личность, проявлять симпатии, оказывать эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям. В результате у аддикта возникают трудности в общении и взаимодействии с другими людьми [3].

Интернет-зависимость обладает некоторыми характеристиками уже известных и изученных аддикций [2]:

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

На наш взгляд, особый интерес представляет описание поведенческих характеристик предложенное А.Е. Войскунским. Можно согласиться со следующими из них [7]:

- готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;

– стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;

– готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете.

М.Г.Чухрова, М.В. Ермолаева выделяют наиболее полные следующие признаки интернет-зависимости [35]:

1. Ускоренное формирование зависимости. На формирование более традиционных видов зависимости – алкоголизма, наркомании, пищевой аддикции уходят годы, а зависимость от Интернета, по данным К. Янг, наступает значительно быстрее: 25% аддиктов приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года. Интернет несёт в себе выраженный аддиктивный потенциал, поскольку сопровождается облигатной возможностью вхождения в изменённое состояние сознания с выраженной стимуляцией дофаминового звена нейромедиаторного обмена.

2. Представления о сети носят выраженную эмоциональную окраску, возникает чувство эмоционального подъема, волнения, возбуждения или релаксации; on-line возникает чувство удовлетворенности, контроля над собой и ситуацией.

3. Состояние измененного сознания в период нахождения в сети, потеря ориентации на свои физические ощущения (усталость, голод и т.п.).

4. Потеря контроля за временем нахождения в сети.

5. Компульсивное желание выйти в интернет, состояние дискомфорта при невозможности этого; раздражение при необходимости включаться в социальные взаимодействия помимо сети.

6. Проявление признаков авитальной активности: пренебрежение здоровьем, изменение образа жизни ради иллюзорных целей - игры, общения и т.д.

7. Употребление в речи специфического жаргона, непонятного непосвященным.

Интернет долго не вызывает классической физической зависимости, хотя признаки ее присутствуют, особенно в идеаторной сфере (компульсивная потребность к выходу в сеть, гипертрофированная раздражительность при прерывании извне связи с Интернетом, сновидения по типу пассивного «просмотра текста») и вегетативной сфере (учащение пульса, увеличение кровяного давления, изменения саливации и потоотделения, тремор). Интернет-аддикт входит в определенное равновесие с социумом, которое может продолжаться достаточно долго. Интернет-зависимость облигатно предопределяет предрасположенность к другим видам аддикций, социально более опасным (алкоголь, наркотики).

Аддикции часто сочетаются с депрессиями, вплоть до суицидальных тенденций, и это не исключается при интернет-зависимости. Причем причины суицида могут навсегда остаться загадкой для близких. Обращают на себя внимание и особые состояния сознания, возникающие у Интернет-зависимых людей: длительные периоды измененного состояния сознания по типу медитативного или трансового состояния. В Интернете пользователь сталкивается с огромным потоком информации, которую нужно успеть воспринять, зафиксировать и переработать, не упустив сотни новых возможностей, открывающихся перед ним каждую секунду. Мозг, перевозбужденный такой избыточной стимуляцией, не может справиться с этими задачами.

По выражению А.Е. Войскунского, «сознание субъекта приходит в состояние, сходное с феноменами лобного синдрома: иерархичность и последовательность целеполагания утрачивается, субъект пытается одновременно делать все, но не успевает и впадает в своеобразный транс, объективная квалификация которого требует признания, как минимум, временного, но серьезного нарушения социально-психологической адаптации» [8].

Не только притягательность и привлекательность интернет-функционирования приводит к развитию зависимости.

Наверняка, существуют индивидуальные и нейропсихологические особенности, предрасполагающий тому, чтобы виртуальный мир стал доминировать перед реальным.

Таким образом, можно сделать вывод, что интернет-зависимость является одним из способов аддиктивной реализации.

1.2. Подходы к рассмотрению понятия «гендер» в психологии

Гендерные исследования в психологии развиваются менее интенсивно, чем в таких дисциплинах, как социология, история, филология. Разберем ключевые направления и особенности формирования гендерных исследований в психологической науке.

Гендерная терминология, вследствие сравнительной новизны данного направления исследований, находится в процессе становления. Понятие «гендер» возникло в англоязычной исследовательской литературе к 70-м годам XX века, когда стали активно разрабатываться женские исследования.

С начала 90-х годов гендерные исследования становятся достаточно распространёнными (вначале в зарубежной, а затем и в отечественной науке). Однако сам термин «гендер» до сих пор остаётся дискуссионным, не имеющим окончательного и однозначного определения. В этом термине, отмечает Л.В. Попова, зафиксировано понимание того, что в дополнение к биологической основе существуют социально детерминированные представления о женщине и мужчине, которые оказывают мощнейшее влияние на культурный контекст психического развития мальчика и девочки, женщины и мужчины. В этом контексте принимается, что пол индивида влияет [23]:

- на то, какие психологические качества ожидаются от того или другого пола, а следовательно, являются желательными/обязательными целями воспитания или обучения вне зависимости от индивидуальных особенностей;

- на то, какое поведение считается нормативным, сомнительным или явно отклоняющимся от нормы для мужчин и женщин и, соответственно, подлежащим поощрению/порицанию со стороны институтов социализации;

- на её/его общественное положение и статус [23].

Некоторые учёные говорят даже не о гендере, а о гендерах, подчёркивая

употреблением множественной формы тот факт, что это категория исторически и культурно изменяющаяся. То, что вкладывается в содержание выражения «быть женщиной» или «быть мужчиной», изменяется от поколения к поколению, различно для разных расовых, этнических, религиозных групп, также как и для разных социальных слоев [9].

Понятия «мужественное» и «женственное», как отмечает Е.И.Трофимова — весьма подвижны, они не только существенно различаются в тех или иных культурах, но и эволюционируют в соответствии с ходом истории, изменениями в политическом, экономическом и социальном контекстах общества. Гендерные различия не даны и не установлены природой, они определяются человеком и являются конструктами культуры, изменяясь вместе с ней по мере развития идей и самого общества [29].

Таким образом, гендер — совокупность социальных репрезентаций, а не природой закреплённая данность. Гендер — культурная маска пола, то, что мы думаем о поле в границах наших социокультурных представлений.

Как показал анализ литературы, в настоящее время в отечественной науке существует большой разброс в понимании того, что такое гендер. Разными авторами вкладывается разный смысл и разные значения в это понятие. Нередко под гендером понимают просто проблему социального статуса женщины или мужчины («половых ролей»). Согласно другой точке зрения, гендер — это так называемый «социальный пол». По мнению Т.А. Клименковой, понимание гендера только как статуса полов или социального пола вызывает трудности, потому что приводит к оппозиции между телом, представленным как биологическая категория, и гендером как сущностью, которая по своей природе социальна. При таком понимании гендерная, социальная сторона оказывается в конечном счете привилегированной, а тело нейтрализованным [18].

Анализ современной литературы показал, что существует несколько направлений разработки гендерного подхода: поло ролевая концепция,

теория социального конструирования гендера, теория гендерной системы.

В 1960-1970-е годы XX века в социальных науках достаточно широкое распространение получает полоролевой подход. Данный подход опирается на структурный функционализм, содержанием которого являются следующие положения: что половые роли усваиваются в процессе социализации. Освоение половой роли предполагает наличие не только определенного типа поведения, но и конкретных личностных особенностей и даже всего образа жизни. Все это достигается благодаря воздействию агентов (институтов) социализации, которые формируют личность в соответствии с доминирующими культурными нормами, ценностями, образцами маскулинного и фемининного поведения, а также возможности субъекта интериоризировать предлагаемые культурные стандарты. Основные исследования, которые проводились в рамках данного подхода, в большей степени ориентированы на поиск различий между мальчиками и девочками, мужчинами и женщинами в характеристиках личности и особенностях поведения, порождаемых условиями социализации.

Гендерная социализация — процесс усвоения индивидом культурной системы гендера того общества, в котором он живёт, своеобразное общественное конструирование различий между полами [17].

Главной особенностью гендерной социализации является асимметричность, которая «проявляется в разных жизненных целях, ценностных ориентациях, ожиданиях, способах воспитания и обучения мальчиков и девочек на всех этапах развития и во всех социальных институтах [17].

Большое влияние на процесс гендерной социализации оказывают существующие в обществе гендерные стереотипы, под которыми понимаются стандартизированные представления о моделях поведения и чертах характера, соответствующие понятиям «мужское» и «женское».

Традиционные гендерные роли, Ш.Берн определяет, как «набор ожидаемых образцов поведения для мужчин и женщин» сдерживают

развитие личности и реализацию имеющегося потенциала [7].

В процессе гендерной социализации, в таких её институтах, как семья, детский сад, школа, общество сверстников, СМИ, происходит передача гендерных стереотипов из поколения в поколение, которые задают разные ориентиры и направления развития девочкам и мальчикам.

Таким образом, в 70-е годы XX века гендерные и женские исследования развивались преимущественно как феминистская критика биологического детерминизма и эссенциализма и активно искали доказательства социокультурного происхождения различий между мужчинами и женщинами.

Рассмотрим развитие гендерной психологии в контексте первого направления - парадигмы половых различий. Анализ результатов многочисленных исследований, посвященных изучению различий в психологических характеристиках мужчин и женщин и особенностях их поведения, показал, что психологических различий между представителями мужского и женского пола не так много. У мужчин более развиты пространственные и математические способности, а у женщин — вербальные способности. В социальном поведении мужчины характеризуются более высоким уровнем развития таких черт, как агрессивность и доминантность, а женщины — дружелюбность и контактность. Что касается социальных ролей мужчин и женщин, то для женщин более значимыми являются семейные роли, а для мужчин — профессиональные. Женская роль в семье больше связана с заботой и уходом за членами семьи; профессиональный статус играет центральную роль в мужской самоидентификации [26].

Согласно более поздним исследованиям, даже к общепризнанным различиям между мужчинами и женщинами по уровню агрессивности, математическим и вербальным способностям нужно подходить с большой осторожностью. Исследовав не одну сотню людей, Дж. Хайд пришел к заключению, что различия, выявляемые между средним мужчиной и средней женщиной, обнаруживаются далеко не всегда [23].

Главной проблемой ученых — психологов, изучавших различия между полами, была проблема детерминации половых различий. Трудность в выявлении источников, обуславливающих различия между полами, определялась, с одной стороны, влиянием весомого в научном мире эволюционно-генетического подхода, с другой стороны, усиливалась за счет воздействия на выводы исследователей феномена социальной желательности, который определял акцентирование или сглаживание в зависимости от обстоятельств (то есть поддерживаемой общественным мнением в данный момент точки зрения) характерных особенностей мужчин и женщин.

Психологи — феминисты в своих исследованиях стремились показать и доказать, что основными детерминантами в общем-то немногих научно обоснованных половых различий и половой дифференциации являются социокультурные факторы. В рамках полоролевого подхода в различных гендерных, и особенно женских исследованиях представлена главная роль процесса социализации в формировании половых различий [15].

Множество существующих различий в чертах личности людей мужского и женского пола поддаются изменению в ходе обучения, при перемене жизненного уклада и социальных ожиданий. Феминистская критика результатов психологических исследований половых различий доказала, что различия в психологических характеристиках и поведении мужчин и женщин могут получить адекватное объяснение лишь в том случае, если будут приняты социальные обстоятельства, опосредующие их возникновение и проявление.

Теория социального конструирования гендера разрабатывалась Г. Гарфинкелем, И. Гоффманом, К. Уэст, Д. Зиммерманн и др. Основана она на двух постулатах [9]:

- гендер конструируется (строится) посредством социализации, разделения труда, системой гендерных ролей;
- гендер конструируется и самими индивидами - на уровне их сознания (гендерной идентификации), принятия заданных обществом норм и

ролей и подстраивания под них.

Можно выделить основные теоретические положения данной концепции:

– знание о социальной жизни необходимо рассматривать не как «отражение» внешней реальности, а как «преобразование», трансформацию опыта в языковую реальность, «лингвистическую онтологию»;

– поведение человека необходимо рассматривать не как следствие неких неизменных законов, программ, а как результат ряда принимаемых им произвольных, свободных, автономных решений;

– знание о социальном поведении (нормах, правилах и т.п.) и знание об этом знании следует рассматривать не как процесс накопления, а как процесс бесконечного исторического пересмотра, реинтерпретации в зависимости от меняющегося социокультурного контекста;

– теория, в том числе в социальной психологии, есть не просто систематизация знаний, а средство преобразования действительности;

– знание не может быть ценностно свободным. Проблемы этики должны играть все большую роль в исследовании человеческого поведения [9].

Проблема половой дифференциации в рамках социального конструирования гендера анализируется в контексте гендерного подхода, где основное внимание направлено на механизмы создания, воспроизводства и поддержания множественного гендерного неравенства. В рамках данного подхода гендер является социально сконструированным отношением неравенства по признаку пола.

Гарфинкель Г. выделил «биологический пол» и «категоризацию по признаку пола». Биологический пол понимался им как совокупность чисто биологических признаков, которые являются всего лишь предпосылкой отнесения индивида к той или иной социополовой группе. Категоризация по признаку пола представляет собой социально окрашенное приписывание того или иного лица к биологическому полу за счёт некоторых атрибутов,

присущих мужскому или женскому полу [8].

Работу по приписыванию половой принадлежности, по утверждению И. Гоффмана, позволяет осуществить механизм гендерного дисплея. Понятие «гендерный дисплей» выражает множество проявлений культурных составляющих пола [9].

Это означает, что гендерный дисплей, явленный в многообразии жестов и мимики, в одежде и украшениях и т.п., не универсален, он культурно детерминирован.

Американские исследовательницы К. Уэст и Д. Зиммерманн предлагают различать пол, категорию пола и гендер [30].

Пол - это определённая, основанная на использовании социально принятых биологических критериев для классификации индивидов как женщин или мужчин. Такими критериями могут быть гениталии при рождении или хромосомный тип до рождения. Отнесение к категории принадлежности по признаку пола достигается и поддерживается социально заданными идентификационными проявлениями (дисплеями).

Гендер является деятельностью по организации ситуативного поведения в свете нормативных представлений об аттитюдах и действиях, соответствующих категории принадлежности по полу [30].

Следующая теория - теория гендерной системы Й. Хирдмана.

Автор данной теории под гендерной системой понимает совокупность отношений между мужчинами и женщинами, включая идеи, неформальные и формальные правила и нормы, определённые в соответствии с местом, целями и положением полов в обществе [29].

Гендерная система представляет собой совокупность гендерных контрактов, примерами которых могут быть: контракт «домохозяйки», «работающей матери», «кормильца» и т.п.

Гендер, иерархизирующий социальные отношения и роли между мужчинами и женщинами, является, таким образом, стратификационной категорией. Содержанием идеи стратификации являются следующие

положения: гендер существует одновременно в структурном делении общества, в его символических значениях и в индивидуальных идентичностях, то есть женщины и мужчины вместе и по отдельности производят и воспроизводят целостную человеческую жизнь, социальные и культурные структуры, также как самих себя и друг друга как существ определённого пола» [27].

Половое развитие ребёнка неотделимо от общего его развития и происходит непрерывно, начиная с рождения. Половое созревание является процессом не только биологическим, но и социальным. В подростковом возрасте данный процесс является одним из главных особенностей подросткового возраста.

Утверждая свою принадлежность к мужскому и женскому полу, подросток становится человеком-мужчиной, человеком-женщиной. Это предполагает более широкое и глубокое духовное и социальное созревание.

В период подросткового возраста происходит переосмысление личностного опыта, подросток стремится найти себя, определить границы между собой и окружающим миром. Поэтому подросток ищет знаки в целях развития собственной идентичности. Знаки, выработанные в обществе для обозначения характеристик пола, воспринимаются подростками в контексте ожидаемой реакции со стороны сверстников.

Сложность связана с тем, что существовавшие ранее традиционные образцы мужественности/женственности в современных условиях во многом изменились и продолжают меняться. Это создает серьезные трудности для подростка, пытающегося интегрировать в личности различные социальные роли, образцы поведения и черты. Подросток, выстраивая собственную картину мира, свой новый образ–Я, не ограничивается пассивным усвоением гендерных норм и ролей, а стремится самостоятельно и активно осмысливать, и формировать свою гендерную идентичность.

Гендерная идентификация подростка представляет собой достаточно сложный процесс отождествления себя с определённой группой людей,

объединенных по принципу гендерной общности; это особый механизм распознавания представителей разных гендерных групп. В результате такого отождествления у подростка формируется собственную гендерная идентичность.

Рассмотрим различные взгляды исследователей по проблеме гендерной идентичности. И.С. Клецина гендерную идентичность рассматривает в аспекте самосознания, описывающий переживание человеком себя как представителя определенного пола [17].

О.А. Воронина под гендерной идентичностью понимает осознание личностью своей связи с культурными определениями мужественности и женственности [9];

В исследовании Е.И. Трофимовой гендерная идентичность – это принадлежность к той или иной социальной группе на основе полового признака [35].

Б.И. Хасан в понятие гендерной идентичности включают аспект, связанный с психосексуальным развитием и формированием сексуальных предпочтений [37]

Однако наиболее общее определение гендерной идентичности связано с тем, что ее понимают как результат отождествления личностью себя с определенным полом, отношение к себе как к представителю определенного пола, освоение соответствующих ему форм поведения и формирование личностных характеристик. При всем многообразии компонентов, которые могут быть включены в структуру гендерной идентичности, наиболее часто повторяющимися являются два компонента: биологический пол (мужчина/женщина) и маскулинность/феминность, как конструкты культуры и психологические черты.

1.3. Исследования гендерных различий интернет-зависимости

Изучение гендерных различий в применении Интернета привлекает сегодня особое внимание. Главные вопросы, на которые исследователи обращают внимание, касаются проблем так называемого «гендерного разрыва», социально-демографической и социально-психологической специфики женской и мужской части Интернет аудитории, а также гендерных различий Интернет-активности (целей использования Интернета, общения в Интернете, участия и онлайн-игр).

Арестовой О. Н., Войскунского А. Е. в работе «Исследование половых различий при работе с интернетом на примере российских пользователей» [4]. В нем применялось сразу несколько видов опросов: на первом этапе проводился опрос посредством электронной почты e-mail и мужчин, и женщин. На втором этапе, основываясь на полученных результатах, был разработан опросник специально для женщин, который был разослан женщинам, участвовавшим в первом этапе. Вот какие результаты были получены: контингенты мужчин и женщин существенно различаются. Различия касаются профессии (среди женщин больше преподавателей и научных сотрудников и меньше электронщиков и бизнесменов). Контингент женщин оказался несколько старше по возрасту и малочисленнее мужского. Также женщин меньше интересует информация по науке, вычислительной технике, информатике, коммерции, а больше информация по образованию, искусству, литературе, культуре. Для женщин в Интернете интересны импровизация и игра, получение новых знаний и личностный рост. По сравнению с мужчинами женщины проявляют более позитивное отношение к коммуникации в Интернете, они более терпимы к назойливым и необязательным контактам в Интернете.

Одно из последних исследований в той же сфере, гендерные особенности пользователей, принадлежит Архиповой А. Главным направлением ее исследования было рассмотрение образа женщины в виртуальном пространстве. Вот какие данные были получены в результате: психологические

характеристики образа женщины-пользователя (размещены в порядке убывания частоты упоминания в анкетах):

- Развитые коммуникативные навыки, стремление к расширению круга общения.
- Разнообразные деловые качества, наиболее типичными из которых являются активность, терпеливость, деловитость и организованность.
- Любознательность, стремление к познанию нового, широкий кругозор и открытость новому знанию.
- Ограниченность реального круга общения, неудовлетворенность им, проблемы, связанные с некомпетентностью в общении.
- К предыдущему пункту тесно примыкают проблемы в отношениях с противоположным полом.
- Неприспособленность к реальной жизни, отрешенность от объективной реальности, отражающиеся в пренебрежении домашними обязанностями и уходе в богатый мир фантазий.
- Ум / интеллект.
- Косвенно связанные с предыдущим пунктом высокий уровень образования и хорошие навыки обращения с компьютером.

Другими, непсихологическими характеристиками были названы:

- Возраст от 17 до 50 лет, но большинство отметивших возрастные характеристики, считают, что женщина – пользователь Интернета молода.

В категории предпочтений, присущих такой женщине, наиболее часто встречаются любовь к пиву, кофе, курение и повышенный интерес к самому Интернету. Остальные предпочтения единичны.

У данного образа, несомненно, присутствуют некоторые специфические черты по сравнению с традиционным образом женщины. Вот как объясняет это автор: «Некоторые из них, возможно, сформировались под влиянием особенностей Интернет культуры (например, отмеченные многими респондентами любознательность, стремление к познанию нового), некоторые (определенный сдвиг в сторону маскулинности) под влиянием социальных изменений. Но исходя из полученных данных, можно предположить, скорее

всего, образ формировался в большей степени на основе понятия «пользователь Интернета», в связи с чем многие традиционно женские черты из него ушли» [5].

Пользователи женского пола проявляют избирательность относительно сетевых услуг. Например, если электронной почтой женщины и мужчины пользуются одинаково часто, то в телеконференциях женщины участвуют реже (15% при 47% мужчин-респондентов).

Женщины реже пользуются и рядом других сетевых услуг: WWW (92 и 98% соответственно), Telnet (8% женщин и 28% мужчин); FTP27 (47% женщин и 70% мужчин); BBS (3% женщин и 7% мужчин); списки рассылки (Listse rv) (33% женщин и 52% мужчин).

В целом можно сделать вывод о том, что основными услугами, которыми пользуются участвовавшие в сетевом опросе женщины, являются электронная почта и WWW, в несколько меньшей степени — ICQ и чаты. При этом объем и спектр большинства сетевых услуг, которыми пользуются женщины, существенно ниже аналогичного показателя среди мужчин-пользователей.

Женщины предпочитают информацию на следующие темы: юмор (64%), культура, литература и искусство (62%), образование (54%), досуг и хобби (48%), новости (48%). При этом женщины больше, чем мужчины, интересуются информацией об образовании (54 и 41% соответственно), культуре и искусстве (62 и 41%), путешествиях и туризме (35 и 22%), семье и детях (22 и 10%), медицине и диетах (36 и 13%), досуге и хобби (48 и 33%).

Напротив, женщин-пользователей меньше, чем мужчин, интересует информация о программах и вычислительной технике (30 и 74% соответственно), новинках Интернета (38 и 59%), спорте (13 и 20%), товарах и ценах (27 и 44%), политике (20 и 35%), а также информация «для взрослых» (18 и 41%).

Как видим, при сравнении интересов женщин и мужчин обнаруживается «сдвиг» интересов первых в сторону гуманитарного знания

и неформального общения; при этом проявляется довольно скромный интерес к информации, связанной с политикой, бизнесом, покупками, эротикой и сексом, техническими проблемами. 58% респондентов-женщин указали, что при работе в Интернете сам по себе складывается новый круг общения, 48% отметили, что некоторые партнеры по Интернету стали их друзьями.

С другой стороны, по мнению 43% женщин, общение в Интернете является лишь удобным способом информационного обмена и не несет личностной составляющей. Лишь 2% женщин согласились с утверждением, что их по-настоящему интересует только сетевое общение, а не другие формы общения. В целом женщины-пользователи в сравнении с мужчинами-пользователями проявляют больший интерес к неформальному общению посредством Интернета. Оговоримся, что эти данные относятся к взрослому населению России; учет детей и подростков привел бы к необходимости некоторой коррекции данных.

Во всем мире наблюдаются неравный доступ полов к компьютерам и относительно низкая заинтересованность представительниц женского пола в работе с информационными технологиями. Это отчасти объясняется меньшим интересом женщин к технике и точным наукам.

Структура интересов людей феминного типа (девушки) и маскулинного типа (юноши), использующих Интернет, различна. Для девушек Интернет – это в основном общение и поддержание социальных связей; структура же деятельности юношей более широка. Относительное невнимание девушек к сервисам www связано, в частности, с незначительным количеством предназначенных для них информационных ресурсов. Результаты исследования показали, что:

- 1) девушки дольше и чаще, чем их ровесники мужского пола, заняты отправкой и получением сообщений; после 21 года эти показатели выравниваются;

2) юноши чаще, чем девушки, осуществляют навигацию по www и делают это более умело, при том, что длительность сеансов навигации у юношей и у девушек не различается;

3) скачиванием из Интернета файлов и программ юноши занимаются и чаще, и более длительное время, чем девушки;

4) в онлайн-приобретении товаров и услуг половые различия не выявлены.

Так мужчины склонны искать в интернете удовлетворение своих сексуальных фантазий, в то время как женщины ищут близкой дружбы, романтических отношений, и предпочитают анонимное общение, желая скрыть свою внешность. Мужчины имеют больше шансов стать зависимыми от онлайн игр, ресурсов для взрослых и азартных игр, в то время как женщины легче впадают в зависимость от общения, ресурсов обмена мгновенными сообщениями, интернет аукционов и онлайн магазинов. Из этого можно сделать естественный вывод, что в киберпространстве, так же как и в реальном обществе стереотипы мужчин и женщин играют важную роль.

По результатам исследования русскоязычных интернетчиков, основными услугами, которыми пользуются участвовавшие в сетевом опросе девушки, являются электронная почта и www, в несколько меньшей степени ICQ и чаты. При этом объем и спектр большинства сетевых услуг, которыми пользуются девушки, существенно ниже аналогичного показателя среди юношей-пользователей [АРИСТО].

При сравнении сферы интересов девушек и юношей обнаруживается «сдвиг» интересов женского контингента пользователей Интернета в сторону гуманитарного знания и неформального общения; при этом проявляется довольно скромный интерес к информации, связанной с политикой, бизнесом, покупками, техническими проблемами.

При исследовании мотивации пользователей оказалось, что у девушек сильнее, чем у юношей, выражен мотив рекреации, общения (особенно

неформального), а у юношей несколько сильнее выражено познавательное стремление.

При ответе на вопрос о наиболее существенных недостатках Интернета девушки больше, чем юноши, обеспокоены проблемами морального и нравственного плана (незащищенностью переписки, порнографией, нарушением авторских прав, возможностью сбора информации о личной жизни), а юноши техническим несовершенством (низкой скоростью, слишком большим объемом информации, обилием коммерческих предложений по почте).

При общении посредством Интернета люди феминного типа (в большинстве девушки) проявляют большую тревожность и депрессивность, их отношение к нему менее позитивно, чем отношение людей маскулинного типа (юношей). Стоит отметить, что у юношей фиксируются более высокие показатели по шкале «одиночества», складывается впечатление, что девушки, интенсивно общаясь посредством коммуникативных сервисов Интернета, компенсируют одиночество; юноши же, уделяя меньше время коммуникации, свое одиночество лишь усугубляют. (Испытуемыми служили недавно поступившие в университет студенты, оторванные от привычки окружения и потому испытывающие чувство одиночества.)

Обобщенные положения приводят Ш. Текл и Дж. Морахам Мартин. По их данным, в групповых обсуждениях, в чатах, в коммуникации в ходе групповых игр и др. девушки выполняют во многом соглашательскую и подчиненную роль; доминирование и группе и инициацию новых тем для обсуждения обыкновенно берут на себя юноши. Отправленные девушками сообщения отличаются большей эмоциональностью (в том числе за счет «смайликов»), они в среднем короче сообщений, авторами которых являются юноши. Иницируемые девушками темы часто повисают не находя поддержки среди других участников, либо встречают прямую и не всегда справедливую критику.

Юноши с помощью вербальных средств утверждают свой статус, чаще описывают действия или призывают к ним, а также обсуждают и/или сообщают факты; многие их суждения решительны и безапелляционны. Сообщения девушек часто направлены на смягчение сложившегося в группе напряжения, на сохранение эмоционального комфорта и стабильности, а предлагаемые мнения высказываются в осторожной и гипотетичной манере. По некоторым данным, девушки в то же время сравнительно чаще, чем юноши, инициируют неприятные обсуждения, скандалы и разборки («флейминг» или «троллинг»). Следует, однако, признать, что перечисленные выше особенности относятся к числу тенденций, а не закономерностей.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Интернет-зависимость или «нехимическая зависимость от пользования Интернетом» представляет собой психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету

Интернет-зависимость в отличие от других зависимостей обладает качеством, содержанием которого выступает виртуальный мир, где можно реализовывать свои скрытые желания, владеть ситуацией, чувствовать себя героем, лидером, принимать необычные и быстрые решения, т.е. быть противоположностью самому себе.

Интернет-зависимое поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что сопровождается сильными эмоциями.

Принимая во внимание разнообразные теоретические концепции гендера, можно сказать, что гендерный подход в целом основан на идее о том, что различия в поведении и восприятии мужчин и женщин определяются не столько их физиологическими особенностями, сколько таким социальным фактором как воспитание и распространёнными в каждой культуре представлениями о сущности мужского и женского.

Главные вопросы, на которые исследователи обращают внимание, касаются проблем так называемого «гендерного разрыва», социально-демографической и социально-психологической специфики женской и мужской части Интернет аудитории, а также гендерных различий Интернет-активности (целей использования Интернета, общения в Интернете, участия и онлайн-игр).

Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ В РАЗВИТИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

2.1. Организация и методик исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе ВСТАВИТЬ

В эксперименте принимали участие 40 пользователей Интернета, из них 20 человек составляют мужчины в возрасте 25-32 года, 20 человек – женщины в возрасте 24-32 года.

С целью выявления влияния гендерного аспекта на интернет-зависимость были использованы следующие методики исследования:

1. С целью определения пользования интернетом взрослой категории зависимости от интернета подростков нами использовалась анкета, представленная в приложении.

2. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале "Internet Addiction Test" - тест на интернет-аддикцию) - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году д-ром Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

Подобно любой другой нехимической зависимости, интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определённой формы поведения. С этой точки зрения, зависимость характеризуется тремя главными симптомами:

1. Нарастивание дозы (время, проведённое в интернете, увеличивается)

2. Изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни)

3. Синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности)

Интерпретация

- 20–49 баллов — обычный пользователь Интернета
- 50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
- 80–100 баллов — Интернет-зависимость.

3. Тест на интернет- аддикцию (Т.А. Никитина, А. Ю. Егоров) использовался для определения выраженности зависимости от компьютерных игр в интернете как одного из видов интернет-аддикции.

Текст опросника включает 27 вопросов. При заполнении опросника испытуемым предлагается выбрать один или несколько вариантов ответов. Далее ответы сопоставляются с ключом и определяется наличие или отсутствие Интернет-аддикции. Возможны следующие варианты результатов:

Сумма 5-10 баллов соответствуют нормальному уровню использования Интернета.

Сумма 10-15 баллов позволяет отнести индивида к группе риска.

Сумма в 15 баллов и выше говорит о наличии Интернет-аддикции.

4. Тест «Шкала интернет-зависимости Чена» (разработчик: S.-H. Chen, 2003 год) в адаптации Феклисова К.А.

Данная методика заслуживает особого внимания в силу многих причин, главной из которых, на наш взгляд, является ее новизна и эффективность использования. «Шкала интернет-зависимости Чена» направлена на диагностику наличия интернет-зависимости (паттерна интернет-зависимого поведения). Включает в себя 5 диагностических шкал:

- Шкала компульсивных симптомов (Com);
- Шкала симптомов отмены(Wit);
- Шкала толерантности (Tol);

- Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (ИН);
- Шкала управления временем (ТМ).

Для исследования индивидуально-психологических особенностей в зависимости от гендерного фактора использовали 16-факторный личностный опросник Р.Б.Кеттелла, который позволяет выявить личностные особенности зависимых подростков.

Опросник состоит из 105 вопросов (форма С) на каждой из которых предлагается три варианта ответов (а, б, с). Испытуемый выбирает и фиксирует его в бланке ответов.

Вопросы группируются по содержанию вокруг определенных черт, выходящих в конечном итоге к тем или иным факторам.

Обработка результатов ведется по специальному ключу, где даны номера вопросов и количество баллов, которые получают ответ а, б, с в каждом вопросе. В тех клеточках, где проставлена буква, обозначающая фактор, количество баллов равно нулю. Таким образом, за каждый ответ испытуемый может получить 2, 1 или 0 баллов. Количество баллов по каждому фактору суммируется и заносится в бланк ответов (в правый столбик), экспериментатор получает профиль личности по 16-ти факторам в сырых оценках. Эти оценки переводятся в стандартные (стены) по таблице 3. Затем экспериментатор определяет какое развитие получил каждый фактор: низкая, средняя, высокая, выписывает черты, характеризующие степень их развития и анализирует результаты. Если какая - либо из черт вызывает сомнение, лучше ее не включать в характеристику.

Чтобы результаты были надежными, следует подтвердить их с помощью других методик или с помощью другой формы этого же теста.

Результаты применения данной методики позволяют определить психологическое своеобразие основных подструктур темперамента и характера. Причем каждый фактор содержит не только качественную и количественную оценку внутренней природы человека, но и включает в себя

ее характеристику со стороны межличностных отношений. Кроме того, отдельные факторы можно объединить в блоки по трем направлениям:

Интеллектуальный блок : факторы: В - общий уровень интеллекта; М - уровень развития воображения; Q 1 - восприимчивость к новому радикализму.

Эмоционально-волевой блок : факторы: С - эмоциональная устойчивость; О - степень тревожности; Q 3 - наличие внутренних напряжений; Q 4 - уровень развития самоконтроля; G - степень социальной нормированности и организованности.

Коммуникативный блок : факторы: А - открытость, замкнутость; Н - смелость; L - отношение к людям; Е - степень доминирования - подчиненности; Q 2 - зависимость от группы; N - динамичность.

Интерпретация результатов.

Фактор А

Открытость: Готовый к сотрудничеству, приветливый, уживчивый, внимательный к людям, естественный в обращении.

Замкнутость: Холодный, замкнутый, скептический, негибкий в отношениях с людьми, твердый, бескомпромиссный.

Фактор В.

Развитое мышление: Сообразительный, умеет анализировать ситуации, способен к осмысленным заключениям, интеллектуальный, культурный

Ограниченное мышление: Трудности в обучении, в умении анализировать и обобщать материалы, легко сдается, столкнувшись с трудностями, «мужлан».

Фактор С

Эмоциональная стабильность: Спокойный, зрелый, уверенный, чувственно постоянный, не боится сложных ситуаций, эмоционально неустойчив

Эмоциональная неустойчивость: Нетерпимый, нетерпеливый,

раздражительный, склонный к озабоченности и огорчениям, откладывает решение сложных вопросов.

Фактор Е

Независимость: Пробивной, самоуверенный, твердый, серьезный, неуступчивый, оригинальный, неподатливый, сам для себя является «законом».

Податливость: Мягкий, уступчивый, зависимый, ласковый, мягкосердечный, дает волю чувствам, легко впадает в смятение, застенчивый, конформный.

Фактор F

Беспечность: Беззаботный, импульсивный, разговорчивый, веселый, радостный, живой, готовый реагировать, проявлять чувства

Озабоченность: Серьезный, углубленный в себе, озабоченно-задумчивый, пессимист, сдержанный, рассудительный, под самоконтролем.

Фактор G

Сознательность: Выдержанный, решительный, обязательный, ответственный, всегда готовый к действию, основательный, упорный в достижении цели, социально-нормированный, выраженная сила «супер-ЭГО».

Беспринципность: Небрежный, легкомысленный, ненадежный, непостоянный, легко сдается, столкнувшись с трудностями создает помехи и трудности, с претензиями, не связывает себя правилами.

Фактор H

Смелость: Авантюрный, легко знакомится с людьми, реактивный, бодрый

Застенчивость: Нерешительный, уходит в себя.

Фактор I

Чувственность: Нетерпимость, зависимый от других, ищущий помощи, приветливый, с богатой фантазией, требующий внимания других, ипохондрик, боязливый мечтательный, утонченный, непрактичный

Твердость: Реалист, надеется на себя, берет на себя ответственность, суровый, жесткий, действует по практическим соображениям, самостоятельный, бывает циничный, нечувствительный к своему физическому состоянию, скептик, самоуверенный.

Фактор L

Подозрительность: Ревнивый, замкнутый, задумчивый, твердый, раздражитель, излишнее самомнение, направленный на «себя», независимый

Доверчивость: Дружеский, прямодушный, открытый, понимающий, снисходительный, мягкосердечный, спокойный, благодушный, не завистливый, умеет ладить с людьми.

Фактор M

Богемность: Углубленный в себя, интересующийся искусством, теорией, смыслом жизни, богатое воображение, беспомощный в практических делах, преимущественно веселый, не исключены истерические аномалии, в коллективе конфликтный, не обусловленный обстоятельствами.

Практичность: Интересующийся фактами, обусловленный обстоятельствами, живая реакция на практические вопросы, интересы сужены на непосредственный успех, спонтанно ничего не делающий, реалистический, надежный, серьезный, заботливый, но очень постоянно ориентирован на внешнюю реальность, общепринятые нормы, уделяет внимание мелочам, но иногда не хватает творческого воображения.

Фактор N

Утонченность: Изысканно-утонченный, рафинированный, под самоконтролем, эстетически разборчивый, светский, понимает себя, понимает других, честолюбивый, несколько неуверенный, неудовлетворенный.

«Простота»: Простой без «блеска», открытый, горячий, спонтанный в поведении, в обществе, простой вкус, отсутствует самоанализ, не анализирует мотивы поведения других, доволен тем, что имеет.

Фактор O

Склонность к чувству вины: Боязливый, неуверенный, тревожный, озабоченный, депрессивный, чуткий, легко впадает в растерянность, сильное чувство долга, чересчур заботливый, полон страхов, подвержен настроению, частые плохие предчувствия.

Спокойная самоуверенность: Верен в себя, спокойный, умеет «позабавиться», упрямый, видит смысл в целесообразности, неряшливый, бесстрашный, живет простыми делами, нечувствителен к мнению о себе.

Фактор Q 1

Радикализм: Интеллектуальные интересы и сомнения по поводу фундаментальных проблем, скептицизм, стремление посмотреть существующие принципы, склонность к экспериментированию и нововведениям.

Консерватизм: Стремление к поддержке установленных понятий, норм, принципов, традиций, сомнение в новых идеях, отрицание необходимости перемен.

Фактор Q 2

Самостоятельность: Предпочитает собственное мнение, независим во взглядах, стремится к самостоятельным решениям и действиям.

Зависимость от группы: Конформен, зависим от чужого мнения, предпочитает принятие решения вместе с другими людьми, ориентирован на социальное одобрение.

Фактор Q 3

Самоконтроль, сильная воля: Дисциплинированность, точность в выполнении социальных требований, хороший контроль за своими эмоциями, забота о своей репутации.

Недостаток самоконтроля, индифферентность: Внутренняя конфликтность, низкий самоконтроль, недисциплинированность, несоблюдение правил, спонтанность в поведении, подчиненность своим страстям.

Фактор Q 4

Внутренняя напряженность: Возбужденный, взволнованный, напряженный, раздражительный, нетерпеливый, избыток побуждений, не находящихся разрядки.

Флегматичность, релаксация, вялость, лень, расслабленность, недостаточная мотивация, не вполне оправданная удовлетворенность

2.2. Анализ результатов исследования

Проведем анализ результатов пользования интернетом в группе взрослых людей.

В основном взрослые мужчины и женщины пользуются интернетом дома – 85% взрослых, по 7,5% взрослых пользуются интернетом в клубе и у друзей.

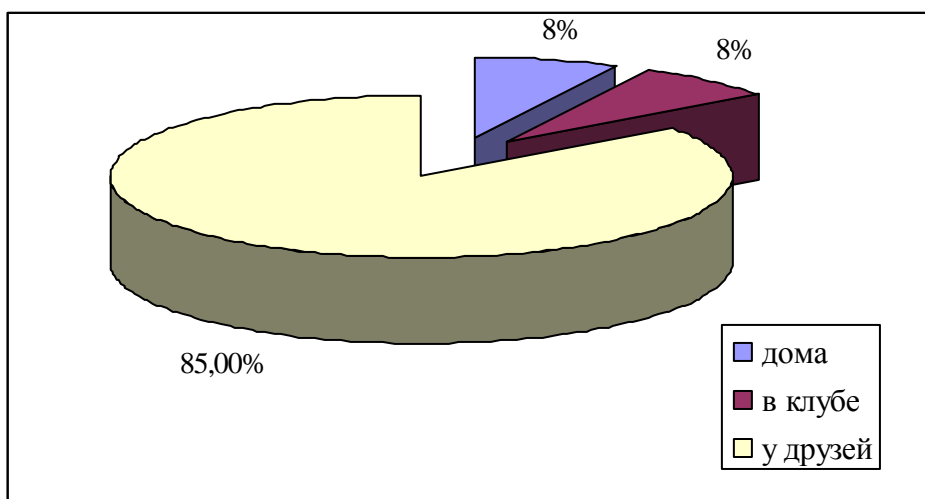


Рис. 1. Место пользования интернетом взрослых

Большинство взрослых пользуются интернетом более 5 часов в день – 55% взрослых, более двух часов в день пользуются интернетом 35% взрослых, более 2-х часов в месяц пользуются 10% взрослых, не выявлены взрослые мужчины и женщины проводящие в интернете менее двух часов в месяц.

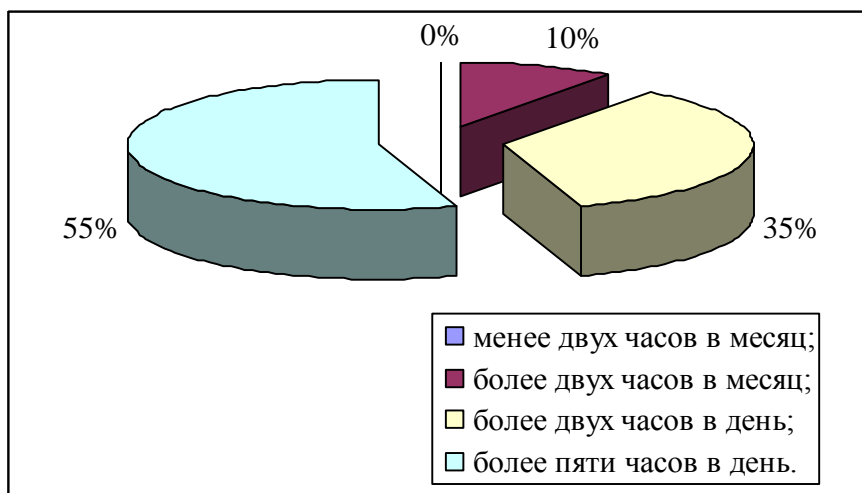


Рис.2. Времяпровождение взрослых в интернете

Посещаемые сайты взрослыми мужчинами и женщинами представлены на рис.3:

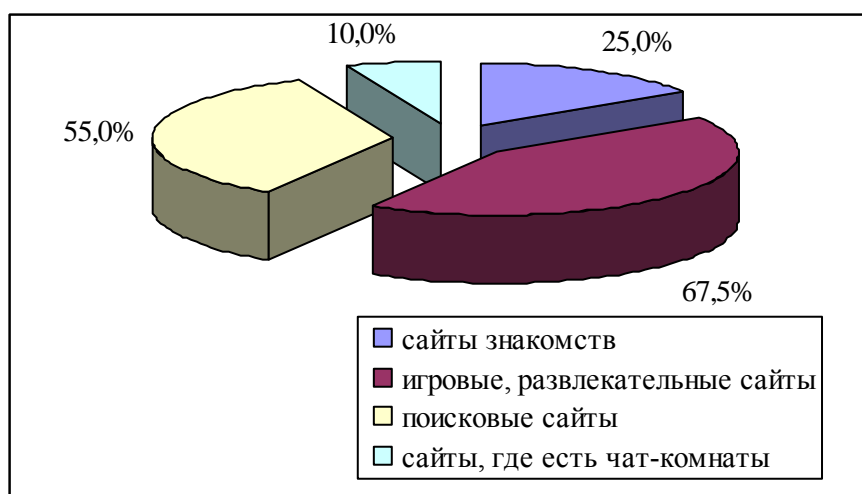


Рис. 3. Посещаемые взрослыми мужчинами и женщинами сайты

Наиболее посещаемыми сайтами среди взрослых являются: игровые и развлекательные сайты (67,5% взрослых), поисковые сайты (55% взрослых), меньшей популярностью пользуются сайты где есть чат-комнаты и сайты знакомств.

Анализ потребности в интернете свидетельствует, что большинство взрослых испытывают потребность в интернете - 25% взрослых, не представляют жизнь без интернета 55% взрослых, у 15% взрослых периодически возникает потребность выйти в интернет, не выявлены взрослые мужчины и женщины, относящиеся к интернету равнодушно.(рис.4)

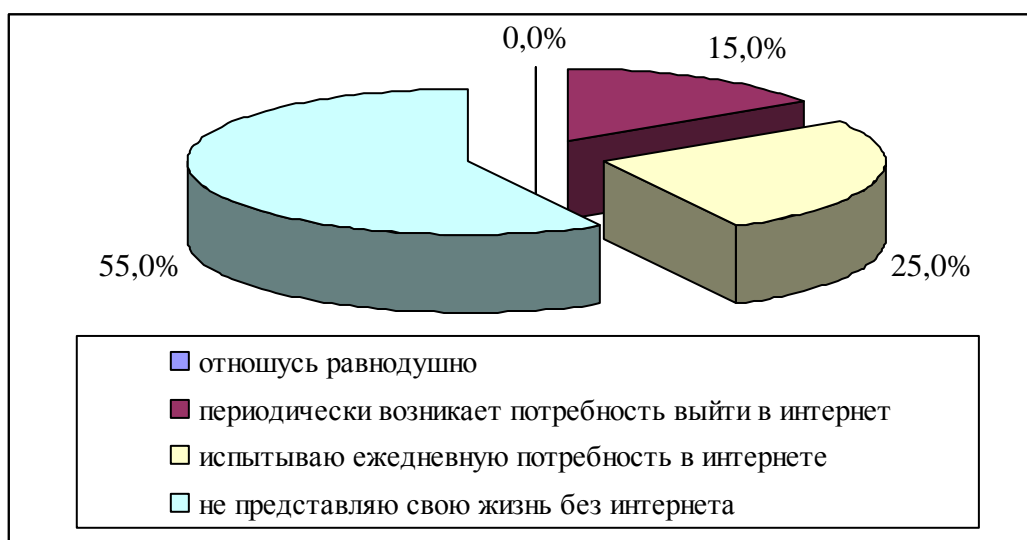
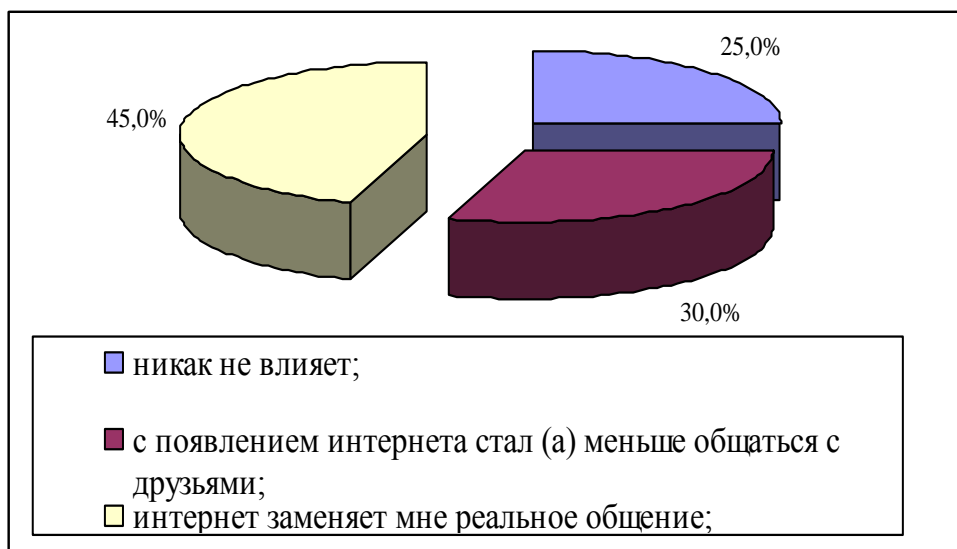


Рис 4. Потребность взрослых в интернете

Все исследуемые подростки пользуются интернетом более 3-х лет.

Рассмотрим влияние интернета на жизнь и окружение взрослых

Влияние интернета на общение взрослых с окружающими представлено на рис.5:



5. Влияние интернета на общение взрослых с окружающими

Для большинства взрослых (45% взрослых) интернет заменяет реальное общение, у 30% взрослых с появлением интернета снизилось общение с друзьями и коллегами, только у 25% взрослых интернет никак не влияет на жизнь взрослых.

Влияние интернета на учебную деятельность и работу представлено на рис. 6:

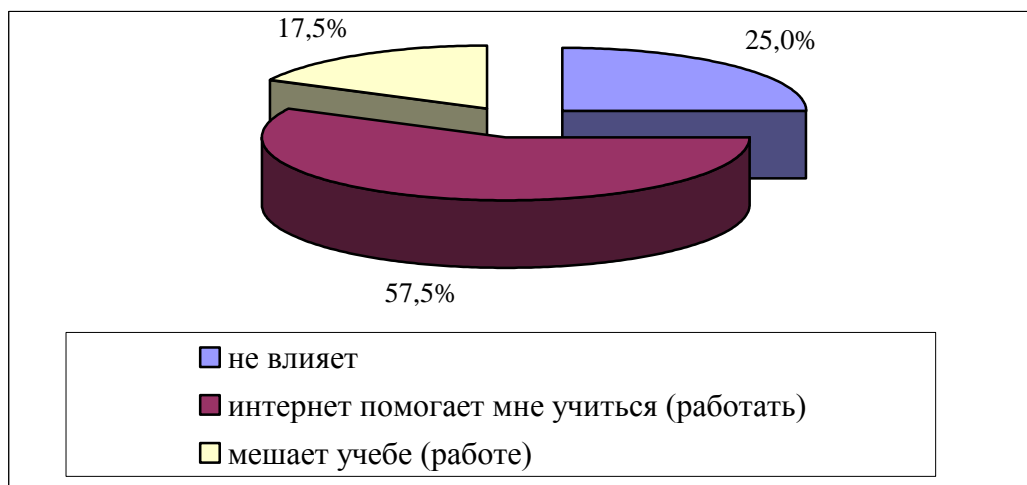


Рис 6. Влияние интернета на учебу (работу)

Для большинства взрослых интернет помогает взрослым мужчинам и женщинам учиться (работать) – отметили 57,5% взрослых, мешает учебе (работе) 25% взрослых, и только 17,5% взрослых отметили, что интернет не оказывает влияния на учебу или работу.

Влияние интернета на здоровье взрослых представлено на рис.7:

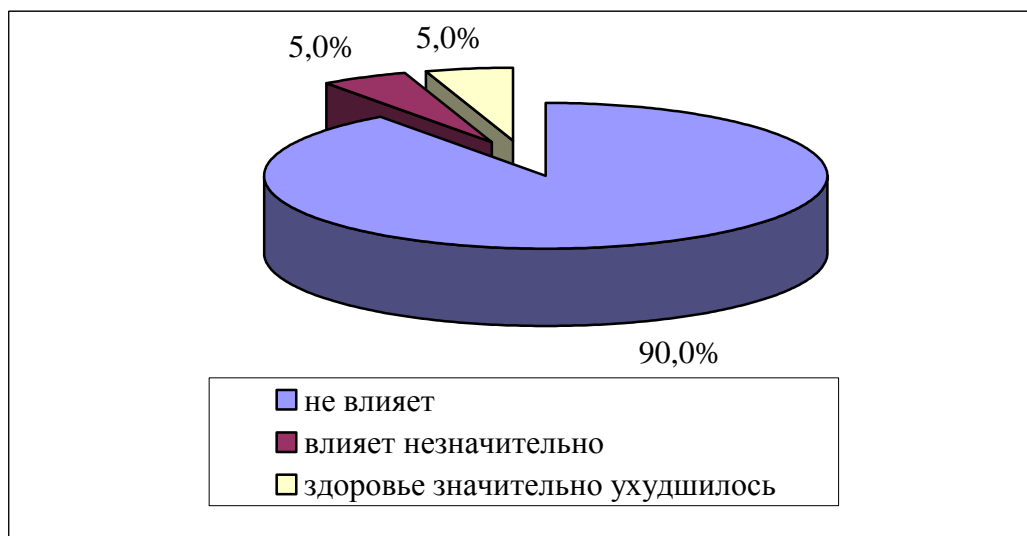


Рис 7. Влияние интернета на здоровье

Отношение взрослых к интернету представлено на рис. 8:

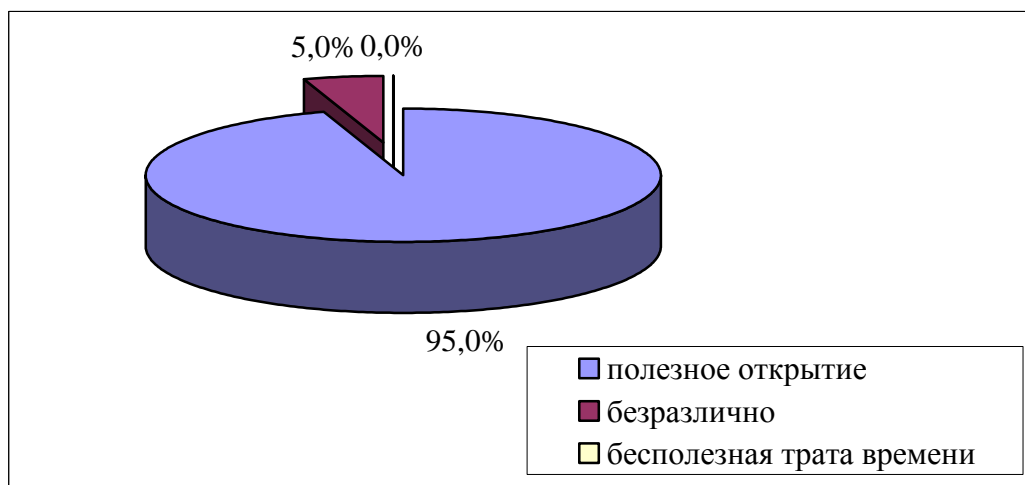


Рис 8. Отношение взрослых к интернету.

Почти все взрослые мужчины и женщины считают интернет полезным открытием (95% взрослых), безразличное отношение к интернету выразили только 5% взрослых. Никто из опрошенных взрослых не считает интернет бесполезной тратой времени.

Рассмотрим полученные результаты исследования интернет-зависимости по методике Кимберли-Янг.

Таблица 1

Показатели гендерных различий интернет-зависимости по методике Кимберли-Янг.

Показатель	Мужчины	Женщины
обычный пользователь Интернета	15%	20%
Увлечение интернетом	40%	55%
Интернет-зависимость	45%	25%

Наглядно данные таблицы 1 гендерных различий интернет-зависимости взрослых мужчин и женщин представлены на рис.9:

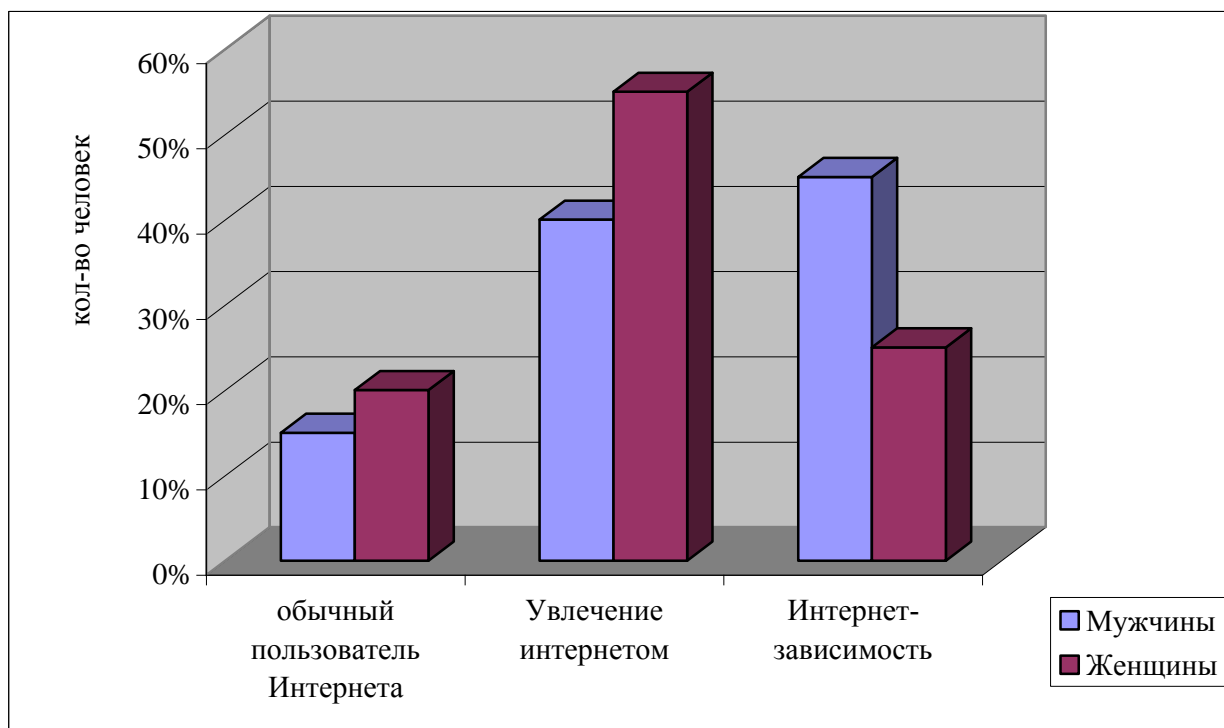


Рис. 9. Гендерные различия интернет-зависимости по методике Кимберли-Янг..

Анализ полученных данных по методике Кимберли-Янг позволяет сделать вывод, что мужчины в большей степени зависимы от интернета, чем женщины. Так, интернет-зависимость имеют 45% мужчин и 25% женщин. Незначительное количество мужчин (15%) и женщин (20%) являются обычными пользователями, большинство же мужчин и женщин увлекаются интернетом (мужчины – 49%, женщины – 55%).

Рассмотрим основные результаты по шкалам интернет-зависимости по данным теста Чен. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Выраженность симптомов интернет-зависимости по шкале CIAS (гендерные различия)

Показатель	Мужчины	Женщины
Шкала CIAS – общий балл	55,1	50,7
Шкала компульсивных симптомов (Com)	14,2	15,8
Шкала симптомов отмены (Wit)	10,2	10,9

Шкала толерантности (Tol)	8,2	6,6
Шкала внутриличностных проблем (ИИ)	12,3	13,6
Шкала управления временем (ТМ)	13,4	12,8
Ключевые симптомы Интернет-зависимости (IA_Sym)	34,6	27,9
Проблемы, связанные с Интернет-зависимостью (IA_RP)	26,4	22,8

Наглядно данные таблицы 2 представлены на рис. 10.

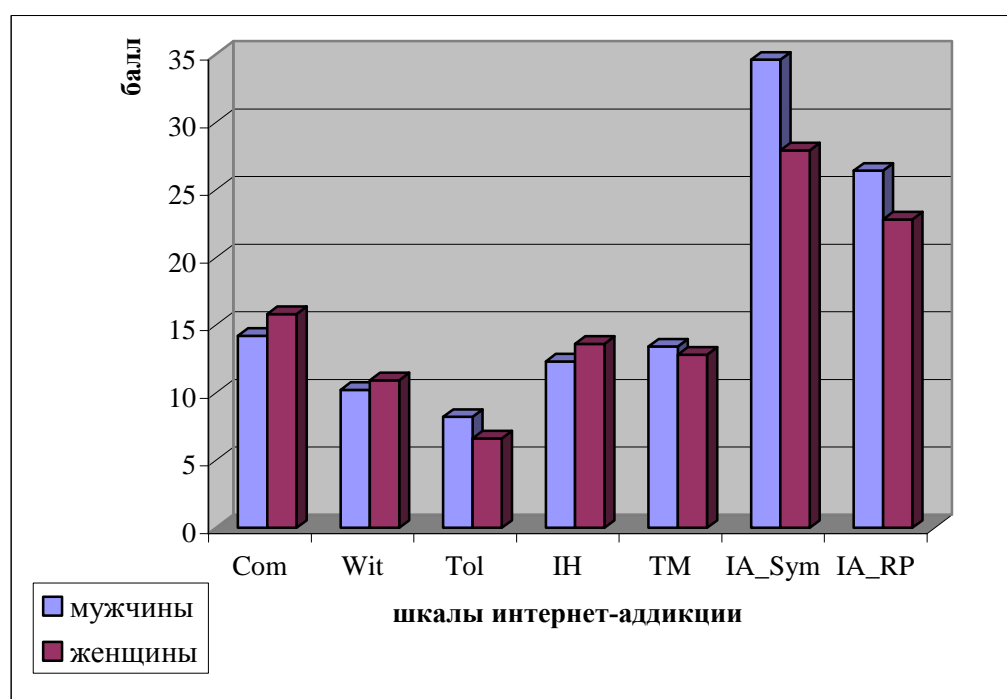


Рис.10. Гендерные различия симптомов интернет-зависимости по шкале CIAS

Выявлено, что у мужчин выше показатели по таким шкалам теста, как «проблемы, связанные с интернет-зависимым поведением» (IA-RP), «шкала управления временем» (ТМ), «ключевые симптомы интернет-зависимости» (IA-Sym) и «шкала толерантности» (Tol). В свою очередь женщины

демонстрируют более высокие показатели по шкалам симптомов отмены (Wit) и компульсивности (Com).

Так, мужчины отмечают, что все больше и больше времени проводят за компьютером, остаются в сети гораздо больше времени, чем первоначально планировали, периодически спят меньше на 4 ч, они чаще выходят в Интернет вместо реальной встречи с друзьями, отмечают нарушение режима питания, переживают или расстраиваются, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени.

Женщины отмечают беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен, потребность выйти в Интернет при каждом удобном случае, увеличение количества времени и сил, затраченного на этот тип деятельности, снижение социальной активности. Таким образом, гендерные различия интернет-зависимого поведения у взрослых имеет определенные качественные отличия. Полученные данные могут также свидетельствовать о сравнительно большей аддиктогенности мужчин, в сравнении с женщинами.

Рассмотрим сформированность зависимости от компьютерных игр в интернете с учетом пола оптантов по тесту на интернет-аддикцию (Т.А. Никитина, А.Ю. Егоров).

Таблица 3

Уровень сформированности гендерных различий зависимости от компьютерных игр в интернете с учетом по тесту на интернет-аддикцию по методике Т.А. Никитиной, А.Ю. Егорова

Респонденты/Уровень	Зависимость	Пограничные показатели	Отсутствие зависимости
Все респонденты	10%	57,5%	32,5%
Мужчины	15%	65%	20%
Женщины	5%	50%	45%

Гендерные различия зависимости от компьютерных игр в интернете представлены на рис. 11:

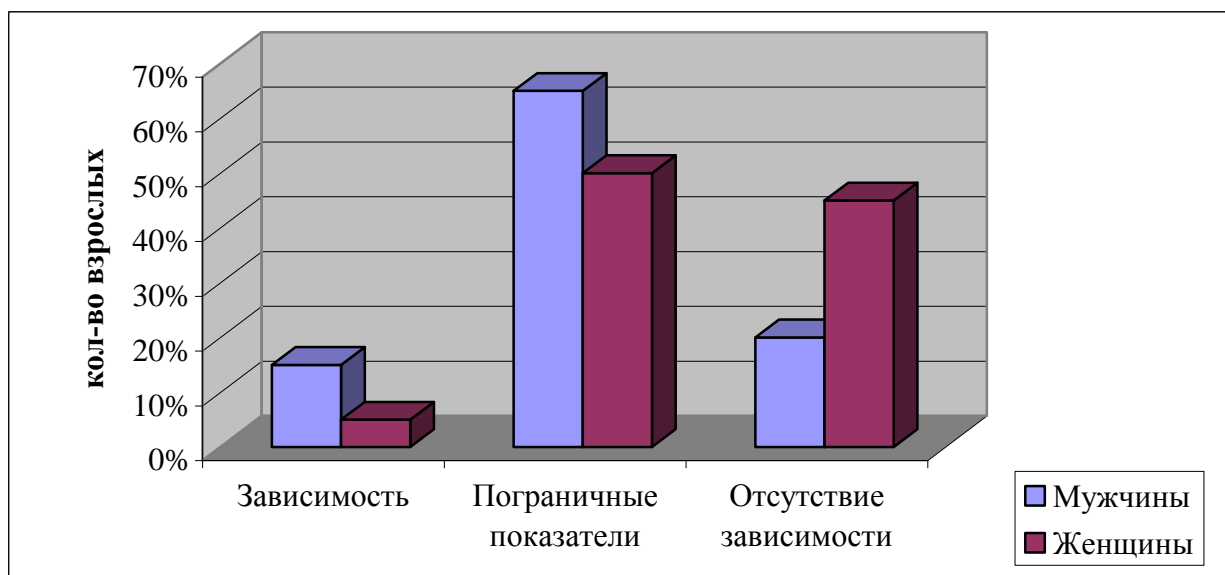


Рис. 11. Гендерные различия в зависимости от компьютерных игр в интернете с учетом по тесту на интернет-аддикцию по методике Т.А. Никитиной, А.Ю. Егорова.

Анализируя результаты исследования заметно, что у незначительного количество обследуемых (32,5%) отсутствуют признаки зависимости от компьютерных игр, что свидетельствует об их равнодушии к такому способу времяпрепровождения. Взрослые респонденты считают, что это бесполезная трата времени и не интересуются такой деятельностью.

Пограничные показатели присущи для большинства взрослых: 57,5% обследуемых, увлекающихся компьютерными играми, которые воспринимают их как способ развлечься, отвлечься от повседневных дел, получить яркие эмоции, возбуждение и адреналин которых им не хватает в реальной жизни. В них наблюдается тенденция к развитию аддикции, поскольку появляются компульсивные признаки, проявляющиеся в частом возникновении мыслей о компьютерной игре, стремлении чаще заниматься такой деятельностью, появлении напряжения и дискомфорта вне игры. Таким образом при неблагоприятных обстоятельствах пограничное состояние может перерасти в зависимость, что приводит к значительному снижению качества жизни человека и вызывает ряд проблем и трудностей во всех сферах его деятельности.

Зависимость от компьютерных игр наблюдается у 10% респондентов, которые теряют способность к самоконтролю при пребывании в игровой среде, имеют устойчивую потребность к погружению в виртуальную реальность. Им присущи навязчивые мысли о том, что сейчас происходит в компьютерной игре, кто из игроков играет в это время, какие рекорды уже побиты т.п. Отсутствие возможности удовлетворить потребность во включения в игру вызывает напряжение, тревогу, а иногда агрессию, которая исчезает лишь при погружении в виртуальную реальность. Личность становится неспособной вести полноценную жизнь, выполнять свои обязанности, перестает следить за своим состоянием здоровья и внешним видом, так как игра становится самоцелью и вытесняет все остальные мысли и стремления.

При сравнении показателей мужчин и женщин также были выявлены определенные закономерности. Замечены статистически значимые различия между полученными данными.

Так, зависимость от компьютерных игр присуща 15% мужчин и 5% женщин. Среди юношей больше лиц с аддиктивным признаком, что объясняется тем, что компьютерная игра моделирует различные ситуации соревнования, стремление к которым генетически заложено в природе мужчин. Таким образом в игровой ситуации, которая является безопасной для человека, индивид может продемонстрировать собственную доминантность перед другими игроками показывая лучшие результаты, особенно если речь идет о групповых онлайн-играх. Обычно к такому средству самоутверждения прибегают люди, которые не имеют возможности самовыразиться в референтной группе, имеют низкий социальный статус. Таким образом, интернет-среда создает возможность проявить себя с другой стороны и продемонстрировать сильные стороны, позволяет личности чувствовать себя комфортно и повышает ее самоуверенность, что в свою очередь побуждает индивида отдавать предпочтение именно этому виду

деятельности, поскольку в нем он получает возможность самореализоваться, что и приводит к формированию интернет-зависимости.

Пограничные показатели присущи 60% мужчин и 50% женщин. Это свидетельствует о том, что мужчины в большей степени склонны к появлению зависимости от компьютерных игр, поскольку в их среде такой вид деятельности является довольно распространенным и рассматривается как средство развлечься, снять напряжение и приятно провести время общаясь онлайн с другими игроками. Для таких респондентов компьютерная игра является важной частью жизни, способом разнообразить свою повседневную деятельность.

Отсутствие признаков зависимости наблюдается в 20% мужчин и 45% женщин. Заметно, что показатель девушек выше, что указывает на их равнодушие к компьютерным играм, так как обычно они предпочитают общение с другими людьми и не воспринимают игровую среду как возможность для самореализации или удовлетворения потребностей.

2.3. Рекомендации по снижению интернет-зависимости

Специфического лечения интернет-зависимости пока не существует. Интернет-зависимость развивается на психологическом уровне, чтобы избавиться от нее, необходимо ликвидировать причины, вызвавшие ее развитие.

Занимаются лечением интернет-зависимости психотерапевты (психологическая коррекция) и психиатры (медикаментозное лечение).

В первую очередь необходимо разорвать «замкнутый круг» существующей зависимости. Нормальная обстановка в семье, поддержка близких людей – неотъемлемая составляющая успеха.

М.Орман (1996) рекомендует всем, кто стремится избавиться от зависимости от Интернета, выполнять следующие действия:

1. установить предел времени, которое можно проводить в Интернете,
2. заставлять себя время от времени несколько дней подряд не работать в Интернете,
3. программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета,
4. установить для себя правило: ни под каким видом не обращаться к Интернету в течение рабочего дня (если только это не входит в рабочие обязанности),
5. ввести чувствительные для себя (однако без нанесения ущерба здоровью) санкции за несоблюдение такого рода правил и ограничений,
6. налагать на себя подобные санкции до тех пор, пока не восстановится способность выполнять данные самому себе обещания,
7. заставлять себя вместо работы в Интернете заниматься чем-то другим,
8. научиться извлекать из жизни другие наслаждения, способные заменить или превзойти удовольствие, получаемое при работе в Интернете,
9. обращаться за помощью всякий раз, когда собственных усилий оказывается недостаточно,

10. избегать таких встреч и пребывания в таких местах, которые могли бы побудить вернуться к аддиктивному поведению.

Д.Гринфилд предлагает сокращать продолжительность сессий в Интернете и устраивать „выходные дни" (для начала один раз в неделю), избегая при этом контактов с теми людьми, которые могли бы побудить не "выдержать характер". Как и М.Орман, он рекомендует ни от кого, и в особенности от друзей и членов семьи, не скрывать свое увлечение применением Интернета, а при необходимости обратиться к специалисту по психическому здоровью. Рекомендуется также найти новые интересы, новых друзей и приятелей.

Для избавления от виртуальной зависимости Д.Гринфилд рекомендует физические упражнения и сокращение длительности просмотра телепередач. Полезно понять, какое преобладающее настроение и какие формы собственного поведения чаще всего провоцируют на излишне долгие и несвоевременные сеансы работы в Интернете. Если избежать подобных настроений и поведенческих ритуалов не удастся, то следует относиться к ним как к "фактору риска" и не позволять себе "залипать" в чатах, играх, электронных магазинах, форумах или веб-серфинге. В борьбе с болезненной зависимостью от Интернета Д.Гринфилд предлагает опираться на духовные интересы высшего порядка (религия, духовное совершенствование, литература и искусство и т.п.).

Стратегия оценки долговременных последствий зависимости от Интернета требует честного ответа самому себе на вопросы: Кому из близких тебе людей ты причиняешь боль своим поведением? Что будет, если тебя выгонят с работы или исключат из учебного заведения? Не стоит ли получше распорядиться своими временем, силами и энергией? Хочется ли тебе превратиться в совсем другую личность, чем та, что была тобой до увлечения Интернетом? На самом ли деле тебе так уж хочется посвящать Интернету столь много времени? Если подобные долговременные последствия

покажутся неприемлемыми, это придаст силы для частичного (хотя бы) отказа от наиболее саморазрушительных способов работы в Интернете.

Набор симптомов, на основании которых можно сделать заключение о проявлении зависимости от Интернета, включает быструю утомляемость, частые ссылки на нездоровье и необходимость обратиться к врачу; уменьшение продуктивности работы и увеличение числа ошибок; повышенную раздражительность либо, наоборот, депрессивность; минимизацию общения с коллегами и нетерпеливость при рабочих контактах; повышенную готовность говорить об Интернете - либо, наоборот, избегание этой темы в разговорах с коллегами; излишне частую проверку электронного почтового ящика.

На основе изучения программ по профилактике интернет-зависимости мы предлагаем следующие рекомендации по снижению интернет-зависимости:

1. Время в сети и за гаджетами должно быть лимитированным.
2. Поддерживайте социальную деятельность и живое общение с друзьями и коллегами по работе.
4. Позитивная мотивация действует сильнее, чем негативная и вызывает меньше сопротивления.
5. Любая зависимость – это либо бегство от чего-то, либо желание получить то, чего не хватает в жизни. Подумайте над тем, какую потребность человек удовлетворяет, через интернет. Обязательно должна быть предложена более простая и доступная альтернатива.
6. Гаджеты и Интернет – это мощный допинг, поэтому запреты и отказы малоэффективны. Человек редко отказывается от удовольствия, не получив что-то взамен. У клиента должно возникнуть новое увлечение, более сильное, чем тяга к гаджетам и соц. сетям
7. Если процесс зашел далеко – съездите отдохнуть, желательно туда, где под рукой не будет Интернета. При этом, не забывайте формировать и

позитивно поддерживать новое, более адаптивное увлечения, чем гаджеты: спорт, туризм, дружеское общение и т.д.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует, что мужчины в большей степени зависимы от интернета. чем женщины.

Рассмотрим результаты исследования личностных особенностей интернет-зависимых мужчин и женщин.

Рассмотрим личностные особенности интернет-зависимых мужчин и женщин

Сравнительный анализ данных в двух группах фиксировал наличие статистически значимых различий (использовался t-критерий).

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей по шкалам опросника Р.Б.

Кеттелла интернет-зависимых женщин и мужчин

Фактор	Интерпретация фактора	мужчины	женщины
1	2	3	4
А	открытость-замкнутость	9	8,7
В	развитое мышление – ограниченное мышление	5,2	6,9
С	эмоциональная стабильность – эмоциональная неустойчивость	6,2	7,7
Е	Независимость – податливость	7,4	8,9
F	беспечность- озабоченность	8,2	6,8
G	сознательность-	7,2	9,6

	беспринципность		
H	смелость-застенчивость	9,6	9,6
I	чувственность-твердость	9,4	6,2
L	подозрительность- доверчивость	9,4	4,4
M	богемность - практичность	6,6	9
N	Утонченность - простота	9,4	9,8
O	склонность к чувству вины -спокойная самоуверенность	8,7	8,9
Q1	радикализм-консерватизм	4,4	6,6
Q2	самостоятельность- зависимость от группы	3,8	7
Q3	самоконтроль, сильная воля-недостаток самоконтроля, индифферентность	6,7	9,8
Q4	внутренняя напряженность- флегматичность, релаксация, вялость, лень	4,8	5,9

Наглядно показателей по шкалам опросника Р.Б.Кеттелла в двух исследуемых группах представлены на рис. 10:

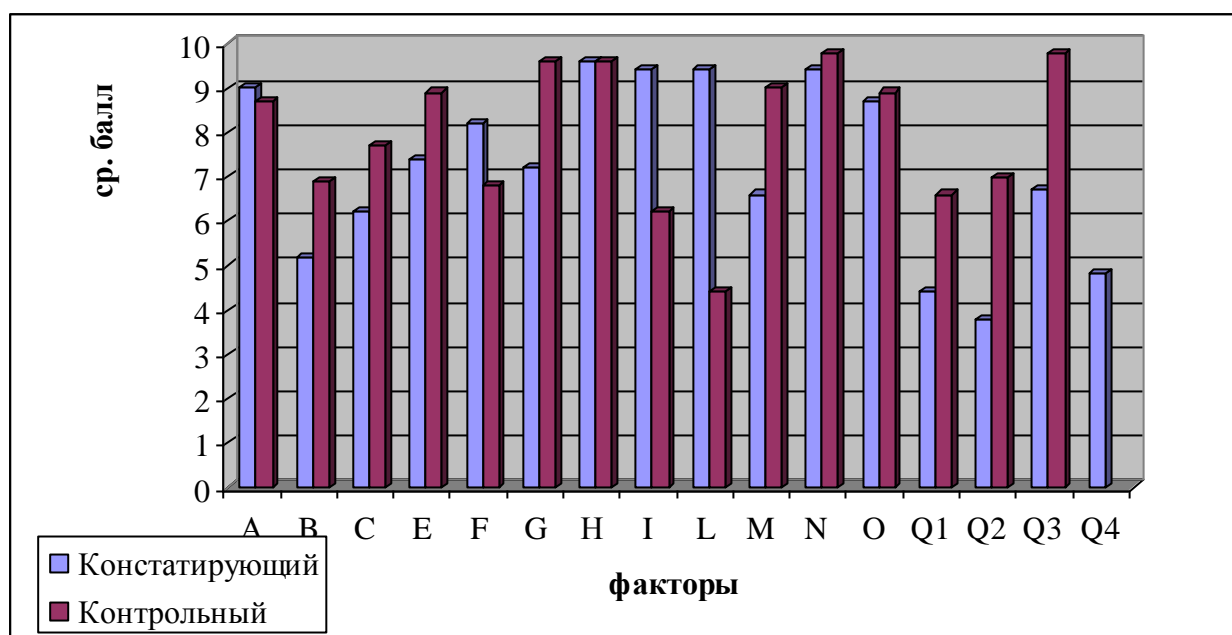


Рис. 10. Сравнительная характеристика показателей по шкалам опросника Р.Б. Кеттелла в группах интернет-зависимых мужчин и женщин

Значимая степень достоверности различий была выявлена по факторам: «В» (интеллект), «G» (сознательность-беспринципность), «I» (чувственность-твердость), «L» (подозрительность-доверчивость), «M» (богемность – практичность), «Q1» (радикализм – консерватизм), «Q2» (самостоятельность – зависимость от группы), «Q3» (самоконтроль, сильная воля – недостаток самоконтроля, индифферентность), «Q4» (внутренняя напряженность – флегматичность, релаксация, лень).

Результаты исследования в группе женщин отражают тенденцию к развитию интеллектуальных качеств, способность к обучению, более развитое абстрактное мышление. Таким образом, женщины в большей степени концентрируют внимание на задании, отстраняются от эмоциональных переживаний, мешающих решать интеллектуальные задачи.

Более высокие показатели по шкале «G» (добросовестность, нормативность поведения) в группе женщин говорят о том, что они в большей степени совестливы и высокоморальны, у них более высокий уровень самосознания, чем в группе мужчин, имеющих интернет-

зависимостей. Они чаще руководствуются чувством долга. Им присущ высокий уровень самоконтроля поведения.

Результаты по фактору «I» (мягкосердечность, нежность - суровость, жесткость), свидетельствуют, что мужчины, имеющие интернет-зависимость обнаруживают тенденцию к низким показателям реалистичности и независимости.

Низкие показатели характерологических особенностей по фактору «L» (подозрительность - доверчивость) свидетельствуют в группе интернет-зависимых мужчин о тенденции к увеличению показателей адекватной и реалистической подозрительности.

Более высокие показатели в группе женщин по шкале «M» (мечтательность - практичность) свидетельствуют о том, что женщины - более мечтательные и немного рассеянные, чем мужчины. Для мужчин с интернет-зависимостью отсутствует индивидуализм, ориентация на внутренние потребности, самомотивированность деятельности. Все это, таким образом, характеризует низкий уровень организации мыслительной деятельности, отсутствует самостоятельность и низкий уровень самосознания личности.

Анализ результатов по фактору «Q1» (консерватизм - радикализм) показал, что в группе мужчин с интернет-зависимостью более характерны отсутствие интеллектуальных интересов, интернет-зависимые мужчины не стремятся к получению новой информации по различным областям знаний, не склонны к экспериментированию.

Анализ результатов по фактору «Q2» показал, что мужчины имеющие интернет-зависимость более зависимы. Для женщин с интернет-зависимостью наблюдается тенденция развития предприимчивости, принятия и исполнения самостоятельных решений. Мужчины с интернет-зависимостью в большей степени нуждаются в поддержке и одобрении со стороны.

Более высокие показатели у женщин с интернет-зависимостью исследования по шкале «Q3» (самоконтроль, самомнение) направлены к

положительному полюсу «Q3+» свидетельствуют об их организованности, умении контролировать себя, упорно и планомерно следовать своей цели (волевой контроль эмоций и общего поведения). Они проявляют постоянную заботу о самоуважении и социальной репутации. Они стараются быть внимательными и держать слово. В группе мужчин получены противоположные результаты, не умеют контролировать себя, слабо организованы.

Анализ результатов по фактору «Q4» (напряженный, невозмутимый) в группе женщин с интернет-зависимостью свидетельствует о высокой эмоциональной напряженности, возбуждении и раздражительности озабоченности стремлений. Противоположные показатели были выявлены у интернет-зависимых мужчин: присутствует флегматичность, вялость, недостаточная профессиональная мотивация.

На основе качественного и количественного анализа содержания личностных факторов и их взаимосвязей мы сделали обобщенные выводы по комплексам психолого-акмеологических факторов: интеллектуальные особенности (факторы В, М, Q1) более выражены в группе женщин с интернет-зависимостью; эмоционально-волевые особенности (факторы С, G, I, O, Q3, Q4) характеризуют тенденцию низкой стрессоустойчивости у интернет-зависимых мужчин; коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия (факторы А, Н, F, E, Q2, N, L) в группе женщин также характеризуют ситуацию развития личности как ситуацию развития социальной смелости, уверенности в себе, самостоятельности в принятии и исполнении решений, на основе адекватной самооценки и высокого уровня развития общеобразовательных навыков.

Женщины с интернет - зависимостью характеризуются высокой способностью к обучению, абстрактностью мышления (значения выше среднего по фактору «В»), эмоциональной устойчивостью (средние значения по фактору «С») нормативностью поведения и суждений (средние значения по фактору «G»), скорее консервативностью и следование правилам,

уважение принципов, чем критичностью и свободомыслием (средние значения по фактору «Q1»), скорее практичностью, чем склонностью к применению своего воображения (средние значения по фактору «M»), хорошо умеют контролировать свое поведение обладают более выраженными волевыми качествами (значения выше среднего по фактору «Q3»).

В группе мужчин, имеющих интернет-зависимость наблюдаются средние способности к обучению, конкретность мышления, не умение концентрации внимание на задании, отстранение от эмоциональных переживаний, мешающих решать интеллектуальные задачи; в меньшей степени способны управлять эмоциями и настроением, особенно найти им адекватное объяснение и реалистичное выражение; им присущ невысокий уровень самоконтроля поведения; некоторой спонтанность поведения; чувствительны, нуждаются в поддержке других, проявляют зависимость, беспомощность, слабость; характерологические особенности свидетельствует о подозрительности, раздражительности, недоверии и настороженном отношении к другим. В коллективе они могут держаться обособлено, с завистью относиться к успехам других, могут считать, что их недооценивают, не признают достижения. У мужчин повышенная тревожность, озабоченность, подавленность, флегматичность и вялость. Для интернет-зависимых мужчин менее выражена тенденция переоценивать свои возможности, держаться в обществе замкнуто и обособлено, излишне скромно, неуверенно; зависимы от окружения. Они больше нуждаются в поддержке и одобрении со стороны.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Анализ полученных данных по методике Кимберли-Янг позволяет сделать вывод, что мужчины в большей степени зависимы от интернета, чем женщины. Так, интернет-зависимость имеют 45% мужчин и 25% женщин.

У мужчин выше показатели по таким шкалам теста, как «проблемы, связанные с интернет-зависимым поведением» (IA-RP), «шкала управления временем» (TM), «ключевые симптомы интернет-зависимости» (IA-Sym) и «шкала толерантности» (Tol). В свою очередь женщины демонстрируют более высокие показатели по шкалам симптомов отмены (Wit) и компульсивности (Com).

Анализ полученных данных о гендерных различиях зависимости компьютерных игр в интернете позволил установить, что большинство опрошенных свободны от зависимости от компьютерных игр и демонстрируют конструктивное к ним отношение, что предполагает восприятие игры как средства развлечься и отдохнуть. Меньшая часть респондентов склонны к развитию аддикции, поскольку наделяют компьютерные игры особым значением, уделяет им много времени и воспринимает как способ избавиться от негативных эмоций. Обнаружены также респонденты, которым присущи признаки зависимости, что свидетельствует о том, что игра вытесняет другие виды деятельности и воспринимается как центр жизни человека, высшая ценность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков, проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения. Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания работе и исполнению различных социальных функций.

Перспективным направлением является осуществление дальнейшего экспериментального исследования и разработка программы коррекции интернет-зависимости.

Мужчины отмечают, что все больше и больше времени проводят за компьютером, остаются в сети гораздо больше времени, чем первоначально планировали, периодически спят меньше на 4 ч, они чаще выходят в Интернет вместо реальной встречи с друзьями

Женщины отмечают беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен, потребность выйти в Интернет при каждом удобном случае, увеличение количества времени и сил, затраченного на этот тип дея-

тельности, снижение социальной активности. Таким образом, гендерные различия интернет-зависимого поведения у взрослых имеет определенные качественные отличия. Полученные данные могут также свидетельствовать о сравнительно большей аддиктогенности мужчин, в сравнении с женщинами.

При сравнении показателей мужчин и женщин также были выявлены определенные закономерности: мужчины в большей степени склонны к появлению зависимости от компьютерных игр, поскольку в их среде такой вид деятельности является довольно распространенным и рассматривается как средство развлечься, снять напряжение и приятно провести время, общаясь онлайн с другими игроками. Для таких респондентов компьютерная игра является важной частью жизни, способом разнообразить свою повседневную деятельность.

Использование 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла позволило выявить гендерные индивидуально-психологические особенности личности испытуемых с зависимостью от интернета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арестова, О.Н. Мотивация пользователей Интернета. Гендерные различия в Интернете. Гуманитарные исследования в Интернете / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскуновский. – М., 2000.
2. Архипова А. Образ женщины в виртуальной реальности. – СПб.: Речь, 2012. – 194 с.
3. Белинская Е. Интернет-зависимость: аддитивные формы поведения // Народное образование. 2009. № 7. С. 268-276.
4. Берн, Ш. Гендерная психология / Ш. Берн - СПб.: Олма-Пресс Инвест, 2004. - 320с
5. Войскунский А.Е., Митина О. В. Мужчина и женщина в Интернете: гендерные реалии и стереотипы.// Список тезисов секции "Психологические аспекты Интернетсреды " (3я Российская конференция по экологической психологии (Москва, 517 сентября 2003г.). Тезисы. М.: Психологический институт РАО, 2003. - 380с
6. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90 – 100.
7. Войскунский, А.Е. Исследования Интернета в психологии / А.Е. Войскунский // Интернет и российское общество / под ред. И. Семенова. – М. – 2002 – С. 235 – 250.
8. Воронина, О.А. Введение в гендерные исследования / О.А. Воронина - М.: МЦГИ, 1997. - 169с.
9. Гоффман, И. Гендерный дисплей / И. Гоффман // Введение в гендерные исследования. Ч. 2 / под ред. СВ. Жеребкина. - СПб.: Алетейя, 2001.-460с.
- 10.Гребенщикова В.Л. Интернет-зависимость // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. № 17. С. 137-139.

11. Гуревич К.Г., Черепкова Е.В., Антонов А.Р. Критерии и варианты интернет-зависимости // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2012.
12. Дрепа М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. 2009. № 2. С. 189-193.
13. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции // Аддиктология. 2005. № 1. С. 65-77.
14. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Самопрезентация в виртуальной реальности и особенности идентичности пользователя Интернета // Образование и информационная культура. М., 2000. С. 431-460.
15. Здравомыслова, Е.А. Исследования женщин и гендерные исследования на Западе и в России / Е.А. Здравомыслова, А.А. Темкина // Общественные науки и современность. - 1999. - №6. - с.177 – 185
16. Калинина Ю.В., Заплата Е.А., Еремина Е.А., Лопатин Д.В. Интернет-зависимость - болезнь нового поколения // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2012. Т. 2. № 20. С. 129-132.
17. Клецина, И.С. Гендерная социализация. Учебное пособие. - СПб.: Речь, 1998. - 254с.
18. Клименкова, Т.А. Женщина как феномен культуры. Взгляд из России. - М.: Преображение, 1996. - 155с.
19. Кузнецова, Ю.М. Психология жителей Интернета / Ю.М. Кузнецова, Н.В. Чудова. – М., 2011.
20. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. дис. ...канд. психол. наук. - Новосибирск, 2004.
21. Мертёхин А.А. Характеристика интернет-зависимости // Северо-Кавказский психологический вестник. 2012. - Т. 10. - № 4. - С. 10-13.

- 22.Орзак М. Интернет-зависимость в медицинской парадигме//Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития/Под ред. А.Е. Войскунского. -М.: Акрополь, 2009. -С. 152-164.
- 23.Попова, Л.В. Психологические исследования и гендерный подход. / Л.В. Попова // Женщина. Гендер. Культура. - М.: МЦГИ, 1999. - 368 с
- 24.Радионова М.С., Спиркина Т.С. Характеристики личностной и эмоциональной сферы пользователей сети Интернет, склонных к Интернет-зависимости. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. Ред.-сост. А.Е. Войскунский 2009 – С. 113—137
- 25.Самойлик А.А. Интернет-зависимость – актуальная проблема современного общества // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. Т. 2. № 2 (48). С. 126-128.
- 26.Сафронов Д. А. Предпочтения в использовании ресурсов сети Интернет: гендерный подход.// Электронный научно-образовательный журнал ВГПУ «Грани познания». - 2009. - №3(4).
- 27.Словарь гендерных терминов / под ред. А.А. Денисовой. - М.: Информация-XXI век, 2002. - 256с.
- 28.Старшенбаум, Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум. — М., 2006.
- 29.Трофимова, Е.И. Терминологические вопросы в гендерных исследованиях. / Е.И. Трофимова //Общественные науки и современность. - 2002. - №6. - с. 17 - 18
- 30.Уэст, К. Создание гендера / К. Уэст, Д. Зиммерманн // Гендерные тетради. - 1997. - №1. - с. 94 - 124.
- 31.Хасан, Б.И. Особенности присвоения социальных норм детьми разного пола / Б.И. Хасан, Ю.А. Тюменева // Вопросы психологии. - 1997. - №3.- с. 32 – 39
- 32.Цой Н.А. Индивидуальные особенности формирования интернет-зависимости // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2011. № 3. С. 78-81.

33.Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета»//Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 1.

34.Чухрова М.Г., Ермолаева А.В. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения // Мир науки, культуры, образования. 2012. № 2. С. 231-234.

35.Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. -Днепропетровск: Пороги. - 2006. - 196 с

36.Янг, К.С. Диагноз – интернет-зависимость // NarCom.ru [Э/р]. – Р/д: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>