

УДК: 159.9

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ НАПОЛНЕННОСТЬ У ЛИЦ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ

Левченко Л.С.

Новосибирский Государственный Университет Экономики и Управления
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Научно-исследовательский институт нейронаук и медицины»

Аннотация

В данной статье мы проанализирована взаимосвязь между интернет-зависимостью и экзистенциальной наполненностью. Выявлены характеристики и критерии интернет-зависимости, определено дискуссионное поле феномена, описаны результаты современных исследований в их взаимосвязи с экзистенциальной теорией А. Ленгле. Показаны результаты эмпирического исследования взаимосвязи экзистенциальной наполненности и интернет-зависимости у взрослых лиц, в котором приняли участие 64 человека в возрасте 30-55 лет. Для изучения особенностей экзистенциальной наполненности и ценностно-смысловой сферы в исследовании использовались: Шкала экзистенции А. Ленгле и К. Орглер и Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева. Для выявления степени выраженности интернет-зависимого поведения применялся тест Чена на определение интернет-зависимости. Для отсеивания социально желательных ответов использовалась Диагностика самооценки мотивации одобрения (Д. Марлоу, и Д. Крауна). В результате корреляционного анализа обнаружен ряд значимых связей различных аспектов интернет-зависимости с характеристиками экзистенциальной наполненности. Значения по шкале ключевых симптомов интернет-зависимости (компульсивных симптомов, симптомов отмены и толерантности) имеет отрицательную корреляционную связь со шкалой персональности, которая является суммой шкал «самодистанцирование» и «самотрансценденция», а также обнаружены высокоранговые отрицательные корреляции между шкалами, выявляющими сопутствующие интернет-зависимости проблемы (вторичные, которые появляются вследствие зависимости от интернета) практически со всеми шкалами экзистенциальной наполненности, что можно интерпретировать как то, что зависимые от интернета люди хуже понимают собственные ценности и эмоционально переживают их, одновременно, не чувствуют внутреннюю свободу, у них наблюдается неуверенность при принятии ими решений, менее выражена вера в управляемость собственной жизни. Мы предполагаем, что полученные в ходе исследования результаты способны продвинуть психологов, работающих с интернет-зависимыми людьми работать также и в рамках экзистенциального подхода, а также к более детальному теоретическому исследованию данного вопроса.

Ключевые слова

Интернет-зависимость, поведенческая зависимость, экзистенциальная наполненность, ценности, смыслы, ценностно-смысловая сфера.

Введение

Современный интернет существует уже более 30 лет (с 1992 г). По данным исследования We Are Social средний пользователь ежедневно проводит в интернете почти 7 часов [1]. Информационная среда показывает экспоненциальный рост, за короткое время встроившись практически во все сферы жизни современного человека: рабочую деятельность, отдых, общение и др. Доступность среды интернет, как в техническом, так и в финансовом плане, способствует

погружению личности в виртуальный мир. В данный момент изучается новый тип зависимости – болезненное пристрастие к интернету, проявляющееся в многочасовых сессиях сетевых игр, параллельном проживании в социальных сетях или интернет-серфинге.

Зависимость от интернета – это поведенческая зависимость, которая расширила список описанных аддикций, связанных с воздействиями разного рода аддиктивных агентов, как химических, так и нехимических. Международные исследования демонстрируют нам масштаб явления зависимости от сети: например, в азиатских странах это главнейшая задача национального здравоохранения, в Европе и в США распространённость аддикции составляет около 5%, а в странах Азии аддикция захватывает 10,7% пользователей [4]. В России, по разным данным, эти показатели составляют от 1,7% до 4,3% популяции [12]. Однако до сих пор проблематика формирования интернет-зависимости в контексте решения жизненно важных экзистенциальных вопросов, которые ставит перед собой человек, остаётся недостаточно изученной. Значительное число работ, посвящённое изучению феномена, тем не менее, не даёт нам его полной картины: на данный момент проведено уже большое количество исследований, однако они отличаются фрагментарностью и изучают отдельные стороны этого феномена – в основном изучали личностные свойства зависимых от интернета людей, к тому же они выполнены на ограниченных выборках школьников или студентов. В данной работе нам кажется интересным подойти с принципиально другой точки зрения – с точки зрения экзистенциальной теории и исследовать экзистенциальную наполненность интернет аддиктов, ведь ответы на экзистенциальные вопросы жизни являются важнейшими задачами становления личности, а интернет-зависимость с экзистенциальной точки зрения – это вариант защитного механизма от экзистенциальной тревоги, работа которого может приводить к отказу человека проживать собственную жизнь и использованию стратегии психологического эскапизма или ухода из действительности в виртуальность. Таким образом целью исследования является описание и анализ экзистенциальной наполненности у людей с зависимостью от интернета через выявление взаимосвязи между интернет-зависимостью и экзистенциальной наполненностью.

Обзор литературы

Считаем необходимым отвлечься на сам термин, так как в зарубежной литературе для описания феномена зависимости от интернета берут термин «internet-addiction» (интернет-аддикция), а другой англоязычный эквивалент слова «зависимость» – «dependence» для данного феномена не рассматривается. Его используют в рамках семантического поля таких явлений как подчинённость и отсутствие самостоятельности. Отечественные специалисты (В.Л. Малыгин, В.Д. Менделевич и др.) используют концепты «интернет-зависимость» и «интернет-аддикция» как синонимы; в данной работе мы будем поступать аналогично.

В нашей стране проблемой аддиктивных расстройств плотно занимался профессор Ц.П. Короленко. По его словам, аддиктивный процесс развивается вследствие слабого супер-эго, которое мешает преодолению фрустрации и затрудняет формирование волевых функций. Короленко вводит понятие аутодеструктивного драйва, что является направленной на себя агрессией и утверждает, что аддиктивное поведение является одним из результатов его проявления, также он предложил первую в России классификацию нехимических зависимостей. На сегодня пользуются отечественной классификацией нехимических аддикций, предложенной А. Ю. Егоровым [8], который дополнил перечень технологическими аддикциями, одной из которых является интернет-зависимость.

Отметим опасность нехимических зависимостей: они внешне не противоречат юридическим, этическим или культурным нормам, однако нарушают целостность и гармоничность личности, препятствуют ее развитию и ослабляют социальные связи. Одной из самых сложных форм аддикции является интернет-зависимость, которую мы изучаем в данной работе.

По мнению Ц.П. Короленко, популярность данного вида аддикции связана со спецификой всемирной паутины. Интернет постоянно меняется, там легко обеспечить себе анонимность, там

легче решать проблемы, окружать себя эстетически красивым пространством, не замечать неурядиц, чувствовать себя привлекательнее, чем в настоящей жизни. Виртуальный мир повторяет настоящий, являясь по сути его суррогатом. Аддикция развивается, и сравнивая действительность с интересным сетевым миром человек делает выбор в пользу последнего. Реальность непредсказуема и опасна, там больше ответственности и боли. Зависимый человек переносит свои эмоции, идеи и социальные связи в интернет, то есть переносит в сеть свою энергию жизни. «Границы между реальным и виртуальным миром становятся все более проницаемыми. Реальность начинает восприниматься как нечто нереальное. Уходя в виртуальный мир, аддикт перестаёт ощущать себя в биологическом плане. В результате происходит вытеснение драйва (инстинкта) самосохранения. Опасность состоит в том, что аддикт относится к реальной действительности как к виртуальной, незаметно для себя переносит на неё виртуальную динамику, в которой все возможно и восстановимо, любому событию можно дать «обратный ход». Это приводит к значительному нарушению регулирующей функции Эго, к потере связи с реальностью» [16]. Даже сама этимология слова «*virtual*» с появлением цифрового программного и аппаратного обеспечения сетевой среды имеет значение: «не существующий в действительности, но появляющийся благодаря программному обеспечению» [17]. Можно сказать, что прогресс технологий обещает нам сделать идеальное реальным, а невозможное возможным.

Идеи Ц.П. Короленко дополняются работами Кимберли Янг, американским доктором клинической психологии, основательницей центра интернет-зависимости, разработчицей теста на интернет-зависимость (Internet Addiction Test), который был адаптирован российским исследователем В.А. Лоскутовой. К. Янг в многочисленных статьях говорила о том, что интернет сам по себе нейтрален, он не обладает никакими специальными качествами, которые бы стимулировали развитие привыкания у человека. Для объяснения эффекта интернет-аддикции она предложила модель ACE (Accessibility, Control, Excitement), где описывает определяющие характеристики, которые стимулируют развитие аддикции: доступность, контроль, возбуждение [4].

Английский исследователь М. Гриффитс добавил к характеристикам интернета погружение, диссоциацию и дезингибицию [2].

Также в нашей работе считаем важным обратить внимание на особенности исследовательских подходов к вопросу интернет-зависимости. В рамках *нозологического подхода* (К. Янг, М. Гриффитс, М. Орзак и др.) интернет-аддикцию признают болезнью описывают ее через медицинские симптомы и считают, что данный вид зависимости является личностной патологией. Хотя нужно отметить, что М. Гриффитс разделяет зависимость *от интернета* и когда какая-то другая зависимость осуществляется *в интернете* (например, азартные игры) [3].

Скептически относятся к такому медицинскому пониманию явления представители *социально-психологического* подхода. Кроме особенностей личности они предполагают наличие проблем в социальном окружении зависимых, их отношениях с семьёй и друзьями, особенностями взаимоотношений в виртуальной среде. Исследователь Александр Войскунский, в.н.с. МГУ в своей работе [8] также рассматривает теорию присутствия (*presence*), где исследуется поведение человека, испытывающего иллюзию взаимодействия с предметами или субъектами, которые не находятся в наблюдаемой действительности. Например, это ситуации чтения художественного произведения, внутренний диалог, компьютерная игра.

Когнитивно-бихевиоральный подход скорее используется для создания прикладных сетевых ресурсов и интерфейсов. Он основан на теории информационного стресса и полезен в отношении таких видов деятельности, как поиск и работа с информацией, а также использование виртуальных ресурсов для других целей. Этот подход не объясняет феномен зависимого поведения в сети.

Также хочется отметить *интегративную* модель интернет-зависимости, предложенную А.Г. Асмоловым совместно со специалистами в области нейропсихологии [6]. Исследователи подхода объясняют проблему формирования зависимости от интернета со стороны нейропсихологии. Вследствие искажения функционирования процессов головного мозга, люди со

склонностью к аддикции испытывают потребность выходить в интернет для реализации зависимой модели поведения. Методологической основой модели служит деятельностный подход А.Н. Леонтьева, который разъясняет интернет аддикцию как смещение мотива на цель и превращение способа действия в смысл деятельности.

Дж. Грохол является основоположником *диалектического* подхода. Сравнение интернет-аддикции с другими зависимостями Дж. Грохол считает некорректным. Он предложил собственную модель, которая основана на цикличности человеческой деятельности в восприятии нового (цикл: восторг, разочарование, баланс). Дж. Грохол предположил, что явление интернет-зависимости – это просто стадия освоения людьми новых информационных технологий. Грохол основным фактором формирования интернет-зависимости считает социализацию и рассматривает компенсаторный характер зависимости в связи с особенностями общения в сети – опосредованностью, анонимностью, соблазном улучшить образ себя. Компенсаторный характер интернет деятельности отметил также ряд других специалистов (С.А. Белозеров, Е. И. Гутман и др.) [9].

А если мы посмотрим на официальные классификации болезней, то на данный момент медицинское сообщество посчитало накопившиеся клинические исследования по вопросам интернет аддикции недостаточными для включения ее в DSM-V [15]. Единственное, что есть, это раздел «заболевания, требующие дальнейшего изучения», который включает «интернет-игровое расстройство» и описаны критерии для него [5]. В МКБ–11, после долгих дискуссий, включено «игровое расстройство», где также описаны критерии: нарушение контроля за игрой, выделением ее в качестве доминирующего приоритета по сравнению с другими видами деятельности и так далее.

В данной работе в понимании феномена интернет-зависимости мы разделяем мнение М. Гриффитс, о том, что существуют зависимости, реализующиеся посредством интернета и собственно интернет-зависимости (зависимость от социальных сетей, серфинга в сети, зависимость от ролевых игр). Таким образом мы согласны с тем, что некоторые люди используют интернет как среду для реализации зависимого поведения, а другие зависимы от самого интернета [2]. Воздействие интернета как аддиктивного агента необходимо рассматривать в разрезе формирования аддиктивной личности, которая использует свою систему ценностей, особенное мышление, восприятие и эмоции. Зависимый человек отбрасывает своё прежнее Я, основанное на вынужденных компромиссах и это воспринимается им как обретение настоящей свободы.

Интернет-зависимость является сложным видом зависимости, которая опасна своей эгосинтонностью, то есть зависимый человек не противопоставляет болезнь своей личности, потому что проявления зависимости переживаются им не как объект борьбы, а как изменённое состояние Я. Человек, его личность, сливается со своей аддикцией, которая становится частью него самого, что очень затрудняет лечение и профилактику интернет-зависимости.

Термин «экзистенциальная наполненность» (в некоторых источниках употребляют дефиницию «экзистенциальная исполненность») жизни ввёл австрийский учёный Альфред Лэнгле, профессор университетов Вены и Инсбрука. Экзистенциальная наполненность человека – это возможность жить в постоянном контакте с собственной сущностью [10], это то, что помогает человеку найти его личный смысл существования и ответить самому себе на вопрос: «зачем я живу»? Важно то, что данный феномен раскрывается через переживание человеком глубокого внутреннего согласия с тем, что имеет место быть, или с тем, что сделано; переживание соответствия этого, с одной стороны, своей сущности и с другой – обстоятельствам. Понятие экзистенциальная исполненность возникает в описании А. Ленгле авторской теории экзистенциального анализа – направления, которое является развитием логотерапии Виктора Франкла, однако имеющую в своей основе более общую теорию, основанную на традициях экзистенциальной философии и терапии. Теория А. Ленгле раскрывает динамику развития здоровой личности взрослого человека, что является полезным для предупреждения возникновения аддикции. Наполненная собственным смыслом жизнь является противоположностью экзистенциальной пустоты, характеризующейся отсутствием смысла жизни, что может привести к аддиктивной стратегии, например, интернет-зависимости.

В настоящее время специалисты разных стран (Л.Н. Молчанова, В.Л. Малыгин, О. Senormanci) изучают интернет-зависимых людей с точки зрения их личностных качеств. В результате было выявлено, что личность с интернет-зависимостью отличается низкими показателями жизнеспособности и рефлексивности, что выражается в трудностях приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды, несамостоятельности и затруднениях с контролем и саморегуляцией, сниженном стремлении к саморазвитию, сложностях в построении жизненной перспективы и достижении поставленных целей, неспособности проанализировать чувства, эмоции, поступки, что приводит к непониманию процесса течения собственной жизни.

Это описание перекликается с положениями экзистенциальной теории, по которой человек, сталкиваясь с предельными экзистенциальными данностями, а именно: одиночеством, смертью, свободой и бессмысленностью, испытывает экзистенциальную тревогу, характеризующуюся ощущением отсутствия опоры, страхом неопределённости и ожиданием неудач, различных опасностей. Уход в интернет, таким образом – это вариант защитного механизма от экзистенциальной тревоги, который предполагает, что человек отказывается проживать собственную жизнь и использует стратегию ухода от действительности в интернет. Исследователи, изучающие интернет-зависимость, такие как К. Янг, А. Менделевич, Ц.П. Короленко отмечают, что зависимые от сети люди переносят свою энергию и деятельность в интернет, отмечая у них потерю связи с реальностью, со своей настоящей жизнью. Одним из факторов, который приводит к интернет-зависимости, может являться слабость ценностных мотивов, недостаточное понимание себя, неспособность посмотреть на себя и ситуацию со стороны, неумение находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с собственными ценностями и, таким образом, приходиться к персонально обоснованным выборам в решении жизненных задач.

Находясь в рамках любой зависимости (в том числе интернет-зависимости), человек не проживает собственную жизнь, а именно: не развивает способности и навыки принимать риск и неопределённость жизни, умение преобразовывать ее, то есть быть деятельным по отношению к своей жизни, обретать жизненную зрелость и совершенствоваться; вместо этого он использует интернет-зависимое поведение как вариант защитного механизма от экзистенциальной тревоги. Таким образом мы предполагаем, что чем более выражена интернет-зависимость, тем в меньшей степени выражена субъективно переживаемая экзистенциальная наполненность. Учитывая сложность понятия экзистенциальной наполненности, сформулируем гипотезы исследования: чем более выражена интернет-зависимость, тем: 1) менее выражена способность отходить на дистанцию по отношению к самому себе и умение смотреть на себя и ситуацию со стороны; 2) менее выражена способность чувствовать ценности, переживать захваченность ценностями и уметь на них эмоционально откликаться; 3) у людей с выраженной интернет-зависимостью наблюдается неуверенность при принятии решений, как следствие неспособности соотносить реальные возможности и собственные ценности; 4) менее выражена вера в управляемость собственной жизни, способность доводить до конца решения, подчинять жизнь собственной воле.

Методы

В исследовании приняли участие 101 человек из разных городов, разного социального положения, образования, профессий. После исключения с 11 баллами и выше по шкале самооценки мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна [13] осталось 64 человека; из них 48 женщин и 16 мужчин (75% и 25% соответственно). Возраст испытуемых составил от 30 до 55 лет. Средний возраст испытуемых – 41,2 года.

Для исследования присутствия паттернов зависимого от интернета поведения использовалась шкала интернет-зависимости Чена (адаптация В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова), для выяснения экзистенциальной наполненности испытуемых использовали шкалы экзистенции

А. Ленге и К. Орглер (адаптация С.В. Кривцова, И.Н. Майнина) [11], исследование подкреплялось методикой смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева (адаптированная версия теста Purpose-in-Life Test, PIL, Crumbaugh J.S., Maholick L.T).

Статистическая обработка данных для определения взаимосвязи между экзистенциальной наполненностью и интернет-зависимости осуществлялась с помощью корреляционного анализа (ранговый коэффициент Спирмана), расчёты производились с помощью статистического пакета для социальных наук SPSS Statistics 22.0.

Результаты исследования и их обсуждение

Для проверки гипотез был проведён корреляционный анализ, в результате которого показали, что суммарные оценки шкал интернет-зависимости имеют отрицательную корреляционную связь с конструктом экзистенциальной наполненности ($r = -0,41^{**}$) с высоким уровнем значимости $p=0,001$. Результаты представлены в Таблице 1. Таким образом оказалось, что испытуемые с высокими показателями интернет-зависимости имеют низкие значения субъективно переживаемой экзистенциальной наполненности, чем те, у кого у кого интернет-зависимость менее выражена.

Таблица 1 – Ранговый корреляционный анализ между шкалами теста интернет-зависимости Чена и шкалами экзистенции А. Ленгле и К. Орглер

	Самодистанционирование	Самотрансценденция	Свобода	Ответственность	Персональность	Экзистенциальность	Экзистенциальная наполненность
Компульсивные симптомы	-0,216	-0,286*	-0,281*	-0,350**	-0,328**	-0,343**	-0,355**
Симптомы отмены	-0,260*	-0,121	-0,069	-0,289*	-0,265*	-0,207	-0,249*
Симптомы толерантности	-0,212	-0,123	-0,163	-0,398**	-0,238	-0,327**	-0,294*
Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем	-0,359**	-0,363**	-0,364**	-0,444**	-0,404**	-0,442**	-0,457**
Проблемы с управлением временем	-0,166	-0,367**	-0,274*	-0,352**	-0,309*	-0,356**	-0,354**
Ключевые симптомы интернет-зависимости	-0,266*	-0,186	-0,169	-0,369**	-0,309*	-0,307*	-0,325**
Проблемы, связанные с интернет-зависимостью	-0,306*	-0,371**	-0,347**	-0,419**	-0,384**	-0,423**	-0,435**
Суммарный показатель интернет-зависимости	-0,309*	-0,285*	-0,263*	-0,435**	-0,371**	-0,392**	-0,407**

Примечание: * корреляции на уровне значимости 0,05; ** корреляции на уровне значимости 0,01

Мы подкрепили исследование методикой СЖО, которая включает показатель общей осмысленности жизни, и, кроме того, пять субшкал, описывающих следующие направления: жизненные цели, насыщенность жизни и удовлетворённость самореализацией, а также параметры локуса контроля-Я и локус контроля-жизнь [14]. Умение выбирать нужные и осмысленные для себя задачи в жизни, добиваться результатов, радоваться их достижению, быть уверенным в своих способностях реализовывать свои цели – вот характеристики осмысленной жизни в рамках методики СЖО. Результаты анализа между шкалами интернет-зависимости Чена и шкалами теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева подтверждают результаты корреляционного анализа между шкалами интернет-зависимости Чена и шкалами методики «Шкала экзистенции» А. Ленге и К. Орглер, так как имеют похожие по значению отрицательные корреляционные связи с близким уровнем значимости (таблица 2).

Таблица 2 – Ранговый корреляционный анализ между шкалами теста интернет-зависимости Чена и шкалами теста смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

	Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля – Я	Локус контроля – жизнь	Осмысленность жизни
Компульсивные симптомы	-0,356**	-0,319*	-0,403**	-0,281*	-0,348**	-0,378**
Симптомы отмены	-0,109	-0,246*	-0,267*	-0,194	-0,212	-0,221
Симптомы толерантности	-0,188	-0,230	-0,321**	-0,181	-0,248*	-0,266*
Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем	-0,361**	-0,227**	-0,369**	-0,271*	-0,312*	-0,351**
Проблемы с управлением временем	-0,328**	-0,267*	-0,396**	-0,183	-0,287*	-0,314*
Ключевые симптомы интернет-зависимости	-0,223	-0,289*	-0,387**	-0,218	-0,295*	-0,311*
Проблемы, связанные с интернет-зависимостью	-0,359**	-0,233	-0,391**	-0,238	-0,315*	-0,344**
Суммарный показатель интернет-зависимости	-0,306*	-0,278*	-0,423**	-0,241	-0,327**	-0,351**

Примечание: * корреляции на уровне значимости 0,05; ** корреляции на уровне значимости 0,01

Если рассмотреть исследование укрупнённо, а именно с точки зрения значений, которые являются суммарными показателями шкал методик по измерению экзистенциальной наполненности и интернет-зависимости, то мы получаем следующие результаты:

1) Значения по шкале ключевых симптомов интернет-зависимости, которая является суммой шкал: компульсивных симптомов, симптомов отмены и толерантности интернет-зависимости имеет отрицательную корреляционную связь со шкалой личности, которая является суммой шкал «самодистанцирование» и «самотрансценденция» ($r = -0,31^*$) с уровнем значимости $p = 0,013$.

2) отрицательную корреляционную связь со шкалой экзистенциальности, которая является суммой шкал «свобода» и «ответственность» ($r = -0,31^*$) с уровнем значимости $p = 0,014$.

Значения по шкале проблем, связанных с интернет-зависимостью (вторичных, появляющихся вследствие зависимости от интернета, которая является суммой шкал: «внутриличностных проблем», «проблем со здоровьем» и «проблем с управлением временем» имеет:

1) отрицательную корреляционную связь со шкалой личности, которая является суммой шкал «самодистанцирование» и «самотрансценденция» ($r = -0,38^{**}$) с высоким уровнем значимости $p = 0,002$.

2) отрицательную корреляционную связь со шкалой экзистенциальности, которая является суммой шкал «свобода» и «ответственность» ($r = -0,42^{**}$) с высоким уровнем значимости $p = 0,001$.

В результате исследования мы увидели ряд значимых связей различных аспектов интернет-зависимости с характеристиками экзистенциальной наполненности. Полученная в описываемой работе отрицательная корреляция показывает, что у испытуемых с признаками интернет-зависимости скорее всего будут низкие показатели экзистенциальной наполненности. Множество высокоранговых отрицательных корреляций между шкалами, которые выявляют сопутствующие интернет-зависимости проблемы и экзистенциальной наполненностью можно интерпретировать как то, что у людей, которые не умеют управлять временем и имеют внутриличностные проблемы предположительно низкая экзистенциальная наполненность. Описанное согласуется с ранними теоретическими выкладками, о том, что зависимые от интернета

люди хуже видят ситуацию со стороны и с трудом могут абстрагироваться от неё, хуже понимают собственные ценности и эмоционально переживают их, одновременно, не чувствуют внутреннюю свободу, у них наблюдается неуверенность при принятии ими решений, менее выражена вера в управляемость собственной жизни – все то, о чем мы предполагали в гипотезах нашего исследования.

Мы можем сделать предположение, что уход из реальности интернет-зависимого человека, похож на понятие отчуждения в рамках экзистенциального подхода, что позволяет нам сделать попытку «дорисовать» портрет зависимого от сети человека. Он отчуждается от общества, собственного я, мира вообще, воспринимая мир через управляемое виртуальное пространство, откачиваясь от реальной жизни, часто не осознавая этого. Мы можем предполагать, что у человека размывается внутреннее ощущение свободы как способности находить реальные возможности для действий, в соответствии с ценностями и иерархией мотивов, так как последние также искажены.

Выводы

Выраженная интернет-зависимость, вероятнее всего, будет сочетаться с неразвитой способностью человека отходить на дистанцию по отношению к самому себе, то есть таким людям скорее всего сложно смотреть на себя и ситуацию со стороны.

У людей с выраженным и устойчивым паттерном зависимости от интернета с высокой вероятностью не выражена способность чувствовать ценности, переживать захваченность ценностями и уметь на них эмоционально откликаться.

Мы считаем возможным говорить, что зависимые от интернета люди не чувствуют внутреннюю свободу, у них наблюдается неуверенность при принятии ими решений, как следствие неспособности соотносить реальные возможности и собственные ценности.

И таким образом у зависимых от интернета людей менее выражена вера в управляемость собственной жизни, способность доводить до конца решения, подчинять жизнь собственной воле, чем у людей без зависимости от интернета.

В нашем исследовании гендерных различий по распределению людей с выраженным и устойчивым паттерном интернет-зависимости и не склонных к зависимости от интернета людей практически не обнаружено.

В качестве общего итога можно сказать, что чем более выражена интернет-зависимость, тем в меньшей степени выражена субъективно переживаемая экзистенциальная наполненность. Все гипотезы нашего исследования полностью подтвердились.

Заключение

Таким образом, гипотезы исследования были подтверждены, мы убедились, что интернет-зависимость является сложным видом зависимости, ее adeptы применяют стратегию ухода от реальной жизни в интернет и используют интернет-зависимое поведение как вариант защитного механизма от экзистенциальной тревоги. Данная аддикция опасна своей эго-синтонностью, что затрудняет ее профилактику и лечение.

Зависимые от интернета люди, находясь в рамках зависимости, вместо проживания собственной жизни, не развивают способности и навыки принимать риск и неопределённость жизни, не умеют навыков преобразовывать ее, то есть быть деятельным по отношению к своей жизни, обретать жизненную зрелость и совершенствоваться. А вот стремящиеся прийти к своей экзистенции и реализовать себя люди настроены включать свою жизнь в систему более общих взаимосвязей: исторических, культурных, биографических, религиозных. Смыслы их поступков или намерений становятся частью более общих смыслов, общечеловеческой сферы. Для таких людей их жизнь, объективные обстоятельства которой задуманы не ими, благодаря их духовным усилиям созвучны их сущности и хорошо встроены в превосходящей их системе смысловых взаимосвязей.

Мы предполагаем, что полученные в ходе исследования результаты способны продвинуть психологов, работающих с интернет-зависимыми людьми работать также и в рамках экзистенциального подхода, а также к дальнейшему, более детальному теоретическому исследованию данного вопроса.

Библиография

1. Digital 2022: global overview report, [Электронный ресурс]. – URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report> (дата обращения, 31.05.2022).
2. Griffiths, M.D. Social networking addiction: An overview of preliminary findings / M.D. Griffiths et al. // Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment. – 2013. – P. 119–141).
3. Griffiths, M.D. The evolution of Internet addiction: A global perspective / M.D. Griffiths et al. // Addictive Behaviors. 2016. – № 53. – P. 193–195.
4. Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment / edited by Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco de Abreu. – 2011. – Canada. – 314 p.
5. Petry, N. An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach / N. Petry, F. Rehbein, D. Gentile et al. // Society for the Study of Addiction. – 2014. – Addiction, 109. – P. 1399–1406.
6. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности // Мир психологии. 2004. №1. С. 179-193.
7. Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N 4(33). – С. 6. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 30.05.2022).
8. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
9. Зарецкая О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2017. Том 9. № 2. С. 145–165. doi:10.17759/psyedu.2017090213.
10. Ленгле А. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности: Сборник статей: Пер. с нем. / Вступ. ст. С. В. Кривцовой. – 4-е изд. – М.: Генезис, 2022. – 159 с.
11. Майнина, И. Н. Стандартизация методики "Шкала экзистенции" А. Лэнгле, К. Орглер / И. Н. Майнина, А. Ю. Васанов // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – № 1. – С. 87-99. – EDN MANCNT.
12. Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А., Прокофьева А.В., Портнягин В.Н., Барышевская М.В. Ценностно-смысловая сфера у подростков с интернет-зависимым поведением // Вестник новых медицинских технологий. 2016. №4. Публикация 7-5. [Электронное издание]. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2016-4/7-5.pdf> (дата обращения: 31.05.2022).
13. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения (Шкала лжи) Д. Марлоу и Д. Крауна / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. С.635-636.
14. Осин, Е. Н. Тест смысло-жизненных ориентаций: новые данные о структуре и валидности / Е. Н. Осин, Н. В. Кошелева // Вопросы психологии. – 2020. – № 6. – С. 150-163. – EDN JERMWS.
15. Пережогин, Л.О. Интернет-зависимость в фокусе клинической психиатрии. Итоги 20 лет клинических исследований / Л.О. Пережогин // Образование личности. – 2017. – № 3. – С. 19–33.
16. Психосоциальная аддиктология. Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001 – 251 с.
17. Этимологический словарь, [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.etymonline.com> (дата обращения, 31.05.2022).

**EXISTENTIAL FULFILLMENT IN INDIVIDUALS
WITH INTERNET ADDICTION**

Levchenko L.S.

Novosibirsk State University of Economics and Management

Federal State Budgetary Scientific Institution "Scientific Research Institute of Neurosciences and
Medicine"

Abstract

In this article we analyze the relationship between Internet addiction and existential content. The characteristics and criteria of Internet addiction are identified, the discussion field of the phenomenon is defined, the results of modern research in their relationship with the existential theory of A. Lengle are described. The results of the empirical study of the relationship between existential content and Internet addiction in adults, which involved 64 people aged 30-55 years old, are shown. In order to study the peculiarities of existential content and value-sense sphere, the following were used in the study: Existence Scale of A. Lengle and K. Orgler. Lengle and K. Orgler and D.A. Leontiev's Meaning-Life Orientations Test (MLO). To identify the degree of expression of Internet addictive behavior, the Chen test for determining Internet addiction was used. To cut off socially desirable responses, the Diagnostic of self-assessment of approval motivation (D. Marlow, and D. Crown) was used. As a result of correlation analysis, a number of significant relationships of various aspects of Internet addiction with existential content characteristics were found. The values of the scale of key symptoms of Internet addiction (compulsive symptoms, withdrawal symptoms, and tolerance) have a negative correlation with the scale of personhood, which is the sum of the scales "self-distancing" and "self-transcendence", and there were also found high rank negative correlations between the scales revealing problems associated with Internet addiction (secondary problems that arise as a result of dependence on the Internet) with almost all scales of existential content, which can be interpreted as a negative correlation between the scales of Internet addiction and the scales of existential content. We assume that the results obtained in the course of the study can promote psychologists working with Internet addicts to work also within the existential approach, as well as to a more detailed theoretical study of this issue.

Keywords

Internet addiction, behavioral addiction, existential content, values, meanings, value-meaning sphere.