

Сметанкина Людмила Васильевна

д-р филос. наук, профессор

ФГКВОУ ВО «Военная орденов Жукова и Ленина Краснознаменная
академия связи им. Маршала Советского Союза С.М. Буденного»

Министерства обороны Российской Федерации

г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-138519

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: МЕДИЦИНСКИЙ, СОЦИАЛЬНЫЙ И ЮРИДИЧЕСКИЙ ПРИЗНАКИ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема негативных последствий интернет-зависимости. Описаны присущие ей признаки.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, виртуальная реальность, блогер, соцсеть, компьютерные игры, шутеры.*

В 2024 году сервис «Работа.ру» провел исследование среди пользователей Интернета из всех регионов страны с целью выяснения сколько времени они проводят в Сети. Отвечая на вопросы, 53% россиян признались в интернет-зависимости [1]. Актуальность рассмотрения данного феномена обусловлена, во-первых, ростом интернет-аудитории (по состоянию на январь 2025 – 133 млн чел., т.е. 92,2%) и интернет-ресурсов (6,7 млн доменов); во-вторых, ее негативными последствиями; в-третьих, недостаточной изученностью и отсутствием единого подхода к проблеме (ряд исследователей вообще не видит проблемы, например, американский ученый М. Гриффитс [2] отрицает проявление у заядлых пользователей Интернета предвзятости внимания (симптом зависимости), существует всего лишь плохая привычка). Ниже речь пойдет о негативных последствиях интернет-зависимости, ставшей предметом исследований врачей, психологов, социологов, журналистов, юристов, философов. Ей, если проводить параллели с наркотической (алкогольной) зависимостью, присущи одни и те же признаки: медицинский, социальный и юридический.

Прежде рассмотрим *медицинский* критерий. Систематическое «зависание» в Сети вызывает у интернет-пользователей физическую и психическую зависимость, проявляющуюся в психофизиологических, поведенческих и эмоциональных изменениях. Вот как их описывает один из геймеров: «...я стал студентом вуза. Тогда вдруг понял, мне очень трудно общаться. Онлайн-существование убивает напрочь коммуникативные навыки. Мне было сложно выстраивать отношения с новыми знакомыми и даже просто выражать свои мысли... Я забил на учебу... Интернет полностью уничтожил все ритмы жизни. Я путал день и ночь, почти не ел, и ел, что попало, почти не мылся, совсем не выходил на улицу. Любая бытовая мелочь, как например, необходимость помыть голову, казалось невероятно тяжелой. Уже потом, спустя годы, я понял, что у меня стал развиваться астенический синдром... Это болезнь. Тогда я просто мог умереть от истощения, как это происходит с некоторыми геймерами, но мне повезло. В какой-то момент я стал испытывать такие сильные боли во всем теле, что не мог сидеть даже за компьютером. Я просто лежал на кровати и хотел только одного – смерти, чтобы избавиться от этих страданий, и от этой жизни, в которой не видел никакого смысла» [3]. Налицо не безобидное увлечение онлайн-играми, притупляющее психологический или социальный дискомфорт, как утверждает британский ученый-психолог Н. Вайнстин [4], а патологическое состояние (непреодолимое желание играть, невозможность остановиться, т.е. контролировать свое поведение, пренебрежение здоровьем и т. д.), характерное для интернет-зависимости, одной из форм которой является гейминг.

Об опасности компьютерных игр для мозга, приводящей к атрофии центра долгосрочной памяти, заявили ученые-нейробиологи из монреальского университета. Выявлена прямая связь между игрой в шутеры и снижением активности (деградация) гиппокампа, уменьшением его в объеме. Исследователи влияния компьютерных игр на мозг «запойных» геймеров из Университета Юты пришли к выводу об изменении подобном различным психическим заболеваниям, таким как Альцгеймера, Паркинсона, шизофрении [5]. Результаты этих и других исследований учла Всемирная организация здравоохранения. В 2018 году в

пересмотренный Международный классификатор болезней (МКБ-11), в частности, классификатор заболеваний психики, был включен «*hazardous gaming*» («опасный гейминг», 6C51), характеризующийся потерей контроля времени, жизненным перекосом в сторону возрастания значимости игр, пристрастием, несмотря на имеющиеся проблемы, десоциализацией. Как отмечено выше, гейминг является одной из форм рассматриваемой патологии, наряду с онлайн серфингом, киберсексуальным влечением, броузингом, онлайн-шопоголизмом и др., однако в МКБ-11 они не включены.

Зарубежными и отечественными учеными-медиками доказано [6] негативное влияние чрезмерно активного потребления различных контентов (информационный, развлекательный, интерактивный, вовлекающий, пользовательский, продающий) в соцсетях, иначе – зависимость от социально-применимого Интернета, особенно на подростково-молодежную среду. В тройке лидеров среди обозначенного контингента «Tik Tok» (соцсеть коротких видео), «Telegram» (социально-новостная) и «ВКонтакте» (универсальная соцсеть, лучший видео-хостинг) с их лайками, репостами, рейтингами, гонками за подписчиками, вызывающими бурные эмоции, раздражение или негодование. Привычка одновременно просматривать несколько приложений, перескакивать между медиаканалами, с сообщения на видео, постоянно скролить ленты «разлагает» мозг – объем памяти уменьшается, внимание ослабевает. Малоподвижность, плохое настроение и сон, низкая самооценка, суицидальные тенденции и пр. провоцируют стресс, тревожность или депрессию, которые, в свою очередь, являются источниками таких соматических заболеваний, как сердечно-сосудистые, сколиоз, тромбоз, варикоз, ожирение и др.

Следующий, *социальный* критерий интернет-зависимости. Анормальное времяпрепровождение в Сети (сетеголизм и геймерство), является социально-значимой проблемой. Из интервью одного известного у нас в стране и за рубежом киберспортсмена: «У меня есть среднее специальное образование. В какой-то момент решил получить высшее образование, но после релиза Apex я ушел из института, не доучился. И очень многие спортсмены идут на такие жертвы.

Киберспорт – это в первую очередь жертвы. Это не плюсы. Вы жертвуете очень многим. Я общался со многими киберспортсменами из разных дисциплин и не могу не сказать, что часто это социопаты или социофобы. Это люди, которые к социуму не привыкли, потому что они проводят в любимой сфере очень много времени и жертвуют всем...» [7]. Отдавая предпочтение бездне виртуальной реальности, интернет-наркоман уходит от реальной жизни, взаимоотношений с близкими, друзьями, коллегами, обособливается от общества. Деформируются личностные, семейные, социальные и другие ценности. Не случайно, еще в 2010 году Н.В. Корытникова [8], изучая последствия интернет-зависимости, заявила о возникновении «виртуальной личности», которая формирует свою идентичность посредством соцсетей, блогов и т. д.

Негативное влияние блогеров, тиктокеров проявляется в культивировании глупости, банальности интересов, эмоционально-импульсивной неконтролируемости, антисоциального поведения. Блогеры учат молодежь, среди них есть блогеры-писатели, выпустившие свои книги, повествующие о пути достижения успеха с рекомендациями, тренингами. В их числе В. Карнавал «Здарова, бандиты! Мечтай и ничего не бойся», Е. Голышева «Никого не люблю», Л. Абрамова «Tararka FM. Как влюбить в себя интернет», Н. Соболев «YouTube: Путь к успеху. Как получить фуры лайков и тонны денег», Ю. Гаврилина «Ближе к звездам! Не стесняйся, будь собой», А. Жидковский «Жизнь одна, подумай, а». Чему учат? Стремиться к яркой и атипичной личной репрезентации, т.е. к славе, не работая; жить красиво, невзирая на законы; жить как хочется, не учась; обогащаться, вкладывая в пирамиды и т. п. Беспокоит то, что каждый второй подписчик интересуется возможностью развития в сфере блогинга.

Третий признак зависимости – *юридический*. Интернет-зависимость может оказывать деструктивное воздействие на личность, стать причиной агрессивного поведения и даже уголовно-наказуемого деяния. Так, в 2015 году школьник в ответ на запрет родителей играть в онлайн-игры набросился на родителей с ножом, в результате, мать от полученных ран скончалась, а отец получил серьезные ранения [9]. В 2018 году игроман убил жену за запрет сидеть за компьютером [10].

В 2022 году 35-летний мужчина убил свою 80-летнюю бабушку, запрещавшую проводить время за компьютером [11].

Каждый второй интернет-пользователь отдает предпочтение играм в «стрелялки», особенно играм от первого лица, например, FPS, First-Person Shooters. Шутеры легко становятся ежедневными учебными симуляторами (тренажерами) убийства, дают возможность сражаться и испытывать на себе аспекты виртуального боевого опыта. Имитированное насилие является источником жестокости, агрессивности, эмпативность сменяет эмоциональная черствость. В дальнейшем игрок может переносить игру в реальность. Так, в 2019 году компьютерные страсти вышли в реальность в компьютерном клубе «Арена» Нижней Ельцовки. 14-летний игрок, прошедший несколько уровней «Counter-Strike», совершил убийство с особой жестокостью, подсевшего за соседний столик 17-летнего игрока, который неоднократно убил его героя [12].

Особую тревогу вызывают видеоигры, которые используют экстремисты с целью радикализации подростков и молодежи, игры смерти, объединяющие игроков в группы смерти «Синий кит», «Красный лис» и прочие, программирующие игроков на деструктивное поведение.

Безусловно, неотъемлемой частью повседневности человека XXI века стали информационные технологии. Реальные преимущества Интернета не оспоримы, однако необходимо обратить внимание на отрицательное разрушительное воздействие виртуального мира на интернет-зависимого человека, выработать алгоритм противостояния и варианты решения проблемы по каждому из вышеобозначенных признаков интернет-аддикции.

Список литературы

1. Половина россиян призналась в интернет-зависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://iz.ru/1765101/2024-09-27/polovina-rossii-an-priznalas-v-internet-zavisimosti> (дата обращения: 09.05.2025).

2. Гриффитс М. Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» / М. Гриффитс; МГУ. – 2009.

3. Интервью с интернет-зависимым [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/Yonnv3PEmiVqA1yH?ysclid=m9pll1n79i799785460> (дата обращения: 09.05.2025).

4. Ученые выяснили, что компьютерные игры не вызывают зависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://news.astr.ru/news/science/61698/> (дата обращения: 09.05.2025).

5. Нейробиологи: компьютерные игры опасны для мозга. MKRU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mk.ru/science/2017/08/08/neurobiologiki-kompyuternye-igry-opasny-dlya-mozga.html> (дата обращения: 09.05.2025).

6. Лайки ценой разума: как соцсети подтачивают здоровье молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://uza.uz/ru/posts/layki-cenoy-razuma-kak-socseti-podtachivayut-zdorove-molodezhi_713770 (дата обращения: 09.05.2025).

7. «Киберспорт – это жертвы». Интервью с профессиональным игроком в Apex Legends [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://skillbox.ru/media/gamedev/intervyu-s-professionalnym-igrokom-v-apex-legends/?ysclid=m9pna19ra5538874856> (дата обращения: 09.05.2025).

8. Коротникова Н.В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий / Н.В. Коротникова // Социологические исследования. – 2010. – №6. – С. 70–79. – EDN MNKOAZ

9. Старшеклассник-отличник убил родителей за запрет компьютерных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vesti.ru/article/1789262?ysclid=m9pw0kaara189039969> (дата обращения: 09.05.2025).

10. Игroman из Сысерти убил жену за запрет сидеть перед компьютером [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.metronews.ru/novosti/russia/reviews/igroman-iz-syserti-ubil-zhenu-zapret-sidet-pered-kompyuterom-1410228/?ua=dt> (дата обращения: 09.05.2025).

11. В Томской области внук убил бабушку из-за запрета сидеть за компьютером [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://regnum.ru/news/3624487>

12. Недетские игры подростков: почему школьники убивают? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pravda.ru/accidents/269899-podrostok/> (дата обращения: 09.05.2025).