



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ У ИНТЕРНЕТ-АДДИКТОВ

МАНАКОВСКИЙ В. Н

Институт педагогики КГУ им. И. Арабаева

[izvestiya@ktu.aknet.kg](mailto:izvestiya@ktu.aknet.kg)

Исследованы иррациональные убеждения интернет – аддиктов относительно себя, окружающего мира, других людей. Интернет-аддикция рассматривается как способ неконструктивного совладания—«избегание», уход от реальности, позволяющий человеку почувствовать безопасность, исключить для себя возможные стрессовые ситуации. Выбор такого способа совладания людей с зависимым типом личности, связан с негативными оценками себя и других людей, а так же восприятием любых неблагоприятных событий как невыносимых.

В последнее время проблема интернет-аддикции очень актуальна, так как последние два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета, как в профессиональной, так и обыденной жизни десятков миллионов людей. Основные разновидности деятельности, осуществляемой посредством Интернета: общение, познание и игра (развлечение) — обладают свойством захватывать человека целиком, не оставляя ему иной раз ни времени, ни сил на другие виды деятельности. Исследователи исходят из возможности развития зависимости (аддикции) не только от вводимых в организм материальных веществ, но и от производимых субъектом действий и сопровождающих их эмоций. Наиболее актуальным материалом для работы с личностями, имеющими поведенческую аддикцию, являются иррациональные убеждения, которые мы и попытаемся рассмотреть в данной работе.

В исследовании приняли участие 50 человек, мужчины и женщины в возрасте от 18 до 35 лет, имеющие интернет-аддикцию. Целью работы является психологический анализ иррациональных убеждений у интернет-аддиктов. Гипотеза: интернет-аддикты имеют специфические для своей группы иррациональные установки в отношении себя, в отношении других и мира в целом и, что данные установки взаимосвязаны. Методики исследования: методика К. Янг на выявление интернет-аддикции; методика А. Эллиса на выявление иррациональных убеждений.

Изучением феномена интернет-аддикции занимались Чудова И.В., Юсупов В.В., Корзунин В.А., Янг К., Гольдберг И., Старшенбаум Г.В, Жичкина А. Е., Шоттон М., Орзак М., Гриффитс М. и другие. Первыми с интернет-зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети онлайн. Родона-чальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг. В 1994 г. К. Янг (Янг К., 2000) разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник. В результате были получены почти 500 заполненных анкет, около 400 из которых были отправлены, согласно выбранному ею критерию, аддиктами. В середине 1990-х гг. для обозначения этого явления I. Goldberg (Голдберг И.,1996) предложил термин «интернет-аддикция», а также набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга).

В нашей работе мы будем основываться на определении интернет-аддикции, предложенного Короленко и Сигалом (Короленко Ц.П., Сигал К., 1991) согласно которому аддиктивное поведение характеризуется стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния. То есть вместо решения проблемы «здесь и сейчас» человек выбирает аддиктивную реализацию, достигая тем самым более комфортного психологического состояния в настоящий момент, откладывая имеющиеся проблемы «на потом».

Иррациональные убеждения изучали Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г., Бек Дж., Эллис А., Уолен С., ДиГусепп Р., Уэсслер Р. В нашей работе мы будем основываться на концепции, предложенной Эллисом А. , согласно которой иррациональные установки (Эллис А., 2002) — это жёсткие эмоционально-когнитивные связи. Они имеют характер предписания, требования, приказа, носят, как говорил Эллис, абсолютистский характер. Поэтому обычно иррациональные



установки не соответствуют реальности. Отсутствие реализации иррациональных установок приводит к длительным, неадекватным ситуациям эмоциям.

Итак, можно сказать, что иррациональные убеждения влияют на то, как люди ведут себя в стрессовых ситуациях. Интернет-аддикты обладают определенной уязвимостью в стрессовых ситуациях, их иррациональные убеждения в отношении себя, других и мира в целом определяют их способ поведения в стрессовых ситуациях, а интернет-аддикция выступает компенсацией для облегчения напряжения, связанного со стрессом в реальных отношениях. Фактически это способ копинг-поведения - избегание, а убеждения — это то, что его обуславливает. Таким образом, выбор такого копинг-поведения «избегание» зависит изначально от установок, которые эти люди имеют.

В ходе проведения методики К. Янг на выявление интернет-аддикции были протестированы более 50 человек. Из них интернет-зависимыми оказались 13 человек. Можно предположить, что у них есть наличие некоторых проблем, связанных с чрезмерным увлечением интернетом. У остальных же испытуемых выявлен уровень обычного пользователя, который умеет «держаться в руках». Высокий уровень интернет-аддикции у испытуемых выявлен не был. В ходе проведения методики А. Эллиса на выявление иррациональных убеждений были получены следующие результаты. Шкала «Катастрофизация» является самой выраженной – 93% испытуемых имеют выраженную иррациональную установку – это показывают, что им свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, а 7% — о наличии иррациональной установки по данной шкале и что им также свойственно драматизировать события, но в меньшей степени. Наименее выражена шкала «Самооценка» — 69% испытуемых имеют иррациональную установку, что говорит о том, что чувство их «собственной ценности» занижено, что им важно как они будут «выглядеть в глазах» окружающих, что они довольно категоричны при оценке других людей, а 31%, что иррациональная установка у них сильно выражена, что может свидетельствовать о том, что им свойственно оценивать не отдельные черты личности, а личность в целом.

В ходе корреляционного анализа между данными по интернет-аддикции и иррациональным убеждениям были выявлены прямые взаимосвязи между шкалами «Катастрофизация» — «Долженствование в отношении себя» на уровне значимости  $p < 0,01$  и «Долженствование в отношении других» – «Самооценка» на уровне значимости  $p < 0,05$ . Это означает, что чем больше требований они будут выдвигать в отношении себя, тем больше они будут воспринимать любое событие как ужасное и невыносимое, если не справятся с поставленными задачами, а также, чем больше они требуют от других, тем более важно для них, как они будут выглядеть в глазах окружающих, так как уровень их «собственной ценности» будет ниже.

Подводя итоги можно сказать, что зависимость от Интернета, или Интернет-аддикция — реально существующий феномен. Мы рассмотрели понятия интернет-аддикции и иррациональные убеждения, а так же различные подходы к изучению данных феноменов: интернет-аддикция понимается как патологическое влечение к пользованию интернетом; иррациональные установки (убеждения) понимаются как расстройства в эмоциональной сфере, являющиеся результатом нарушений в когнитивной сфере, чаще всего неосознаваемые, деструктивно влияющие на представление человека о себе, других людей и мире в целом.

Психологический анализ иррациональных убеждений показал, что у интернет-аддиктов преобладают иррациональные установки «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя»; также было установлено, что существуют прямые взаимосвязи между иррациональными установками «Катастрофизация» — «Долженствование в отношении себя» и «Долженствование в отношении других» – «Самооценка».

#### Список литературы:

- 1) [В.А. Бурова](http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm). Социально-психологические аспекты интернет-зависимости. <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm>
- 2) Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2008 г. — С. 499-503
- 3) [Руководство по аддиктологии. Под ред. Менделевича В.Д. Речь, 2007 г.](#) – С. 510-512



- 4) Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. Пер. с англ. — СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.
- 5) Янг К.С. Диагноз — Интернет-зависимость // Мир Интернет/. 2000. — № 2. — С. 24-29.