

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ПОНЯТИЕ, СИМПТОМЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ

К.В. Скворцова, 3 курс, Институт психологии, БГПУ им. М. Танка

Научный руководитель: Ю.А. Полещук, кандидат психологических наук, доцент БГПУ им. М. Танка

Современный, стремительно меняющийся мир сложно представить без таких достижений человеческой мысли как компьютер и Интернет. Компьютерными технологиями пронизаны все сферы нашей жизни – трудовая деятельность, образование, досуг. Сравнение данных Белстата приводит к серьезным результатам. Так, например, если в 2000 г. на 100 белорусских семей приходилось 2 компьютера, то в 2012 – уже 59. При этом на 100 домашних хозяйств, имеющих детей в возрасте до 18 лет, приходилось 94 персональных компьютера [5]. К концу 2014 года в Беларуси насчитывалось более 5 млн пользователей сети Интернет, что составляет 70 % населения в возрасте от 15 до 74 лет. Большинство из них (примерно 4.2 млн чел.) выходят в сеть каждый день.

Аналогичные данные получены нами в результате опроса, проведенного среди студентов 2 курса Института психологии БГПУ. Персональный компьютер либо ноутбук имеется у 100 % семей, при этом у 92 % опрошенных есть личный компьютер либо ноутбук. Все студенты (100 %) пользуются услугами Интернета каждый день, 84 % проводит в сети более 3 часов ежедневно. Большая часть времени, проведенного в сети Интернет, используется для общения в соцсетях и просмотра кинофильмов. Более половины опрошенных испытывают трудности с ограничением времени пребывания в сети («часто» – 10 %, «иногда» – 45 %).

Таким образом, проблема негативных последствий прогресса информационных технологий становится особенно актуальной. Ученые обеспокоены наметившейся тенденцией, когда информационная среда приобретает характер базисной среды обитания для пользователя компьютером, а межличностные и социальные взаимодействия приобретают характер вторичных, а порою и малозначимых интеракций. Система «человек-человек» постепенно заменяется системой «человек-машина». Происходит смена среды обитания современного человека, сопровождающаяся трансформацией сознания, рационализацией психической деятельности, эмоциональным отчуждением, десоциализацией,

деструктивными изменениями психики [4, с. 8]. К сожалению, более восприимчивой к данным переменам является психика детей и подростков.

В среде психологов, психотерапевтов, психиатров наряду с алкогольной зависимостью, никотиновой, наркозависимостью появился термин «компьютерная зависимость».

Исследования в этой области ведутся сравнительно недавно, тем не менее, ученые пришли к заключению, что компьютерная зависимость – проявление аддиктивного поведения.

Аддиктивное поведение (от англ. addiction - склонность, пагубная привычка) характеризуется стремлением к уходу от реальности посредством искусственного изменения своего психического состояния химическим или нехимическим путем. Это стремление становится доминирующим в сознании человека, его поведение подчинено поиску средств, позволяющих уйти от реальности. В результате человек существует в виртуальном мире. Он не только не решает своих насущных проблем, но и останавливается в своем развитии, вплоть до деградации [4, с. 19].

Компьютерная зависимость – одна из форм субстанциональной (нехимической) зависимости, сопровождающаяся склонностью к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с современными компьютерными технологиями или другими пользователями при помощи данных технологий [3, с. 13].

В настоящее время не существует единой классификации видов компьютерной зависимости. Чаще говорят о сетеголизме и кибераддикции. Сетеголизм (зависимость от Интернета) проявляется бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда сетеголики находятся в виртуальном мире по 12–14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Кибераддикция – зависимость от компьютерных игр.

Юрьева Л. Н. на основе анализа зарубежных источников [4, с. 30] выделяет пять видов компьютерной зависимости: 1) навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам); 2) страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм; 3) виртуальные знакомства; 4) киберсекс (увлечение порносайтами); 5) компьютерные игры.

Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Психологи акцентируют внимание на следующих симптомах [1, с. 6]: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; увеличение количества времени, про-

водимого за компьютером, «потеря контроля» над временем; нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером, раздражение при вынужденном отвлечении; склонность забывать о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере; пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером; ограниченное общение с друзьями, родителями, родственниками, значительное изменение круга общения; расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения и апгрейд компьютера; проблемы с учебой, работой.

Результаты проведенного нами анкетирования позволяют сделать вывод о том, что более 40 % опрошенных предпочитают развлечения в сети Интернет реальному общению («часто» – 8 % , «иногда» – 34 %). Кроме того, на вопрос: «Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?», ответ «часто» выбрали 5 %, а ответ «иногда» – 35 % анкетированных.

Часто своими домашними обязанностями вследствие увлеченностью Интернетом пренебрегают 16 % опрошенных, иногда – 47 %. По этой же причине проблемы с учебой испытывают 53 % второкурсников («часто» – 16 %, «иногда» – 37 %). Более 40 % студентов не представляют свою жизнь без Интернета, боятся, что без Интернета их жизнь станет пустой и безынтесной («очень часто» – 5 %, «часто» – 13 %, «иногда» – 26 %). Подавленное настроение вне сети отмечают 31 % опрошенных («часто» и «очень часто» – 5 %, «иногда» – 26 %). Нарушение сна из-за длительного пребывания в сети наблюдается у 66 % исследуемых («очень часто» – 11 %, «часто» – 18 %, «иногда» – 37 %).

Таким образом, несмотря на кажущуюся безобидность, злоупотребление компьютером негативно влияет на развитие личности. Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, общительность, честность, чувство сострадания, стремление к саморазвитию; претерпевают значительную трансформацию интересы и ценностные ориентации. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая, социальная дезадаптация человека.

Кроме того, возможно развитие таких признаков девиантного поведения, как переменчивость, повышенная раздражительность, склонность к противоправным действиям, враждебное восприятие окружающего социального мира.

Ряд исследований свидетельствует и о более высоких значениях агрессии у лиц, страдающих компьютерной зависимостью. Так С. В. Фадеева констатирует [2, с. 254], что у подростков группы риска и компьютерной аддикции уровень агрессии и враждебности оказался выше, чем у респондентов группы нормы. Также у испытуемых групп риска и компь-

ютерных аддиктов отмечена эмоциональная незрелость, выражающаяся в неумении проявлять и принимать свои негативные эмоции. Отмечено, что респонденты группы компьютерных аддиктов более склонны к частому использованию эмоциональной разрядки, проявляемой в вербальной агрессии, проявлению аффективной возбудимости, психической неустойчивости. Результаты диагностики уровня общей тревожности у подростков групп риска и компьютерной зависимости также выше, чем у подростков группы нормы.

Компьютерная зависимость – сложное явление, возникающее в результате влияния совокупности внешних и внутренних факторов и приводящее в конечном итоге к нарушению механизмов адаптации и социализации, и, как следствие, – к аддиктивной модели взаимодействия с миром. Компьютерная зависимость приводит к негативным изменениям в структуре личности: снижению социальных контактов, познавательной активности, потере интереса к учебной либо профессиональной деятельности, смещению жизнедеятельности в виртуальное пространство, повышению агрессивности, жестокости, раздражительности, тревожности и т. п. Можно предположить, что тенденция ухода от реальности с ее проблемами, конфликтами, разочарованиями будет лишь прогрессировать, таким образом, данная проблема требует дальнейшего всестороннего изучения и разработки комплексной системы профилактики.



ЛИТЕРАТУРА

1. Думачева, Е.А. Компьютерная зависимость: информационный материал для кураторов, преподавателей, воспитателей, студентов, социальных педагогов и педагогов-психологов / Е.А. Думачева. – Мн. : БГУИР, 2015. – 22 с.
2. Фадеева, С.В. Компьютерная зависимость как фактор риска развития агрессивного поведения у подростков / С.В. Фадеева // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова Т.16. – 2010. – № 3. – С. 250–258.
3. Фадеева, С.В. Педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательном учреждении: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.В. Фадеева; Владимирский гос. ун-т. – Смоленск, 2013. – 25 с.
4. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
5. В Беларуси на 100 семей с детьми приходится уже 94 компьютера / Аргументы и факты [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа : http://www.aif.by/social/v_belarusi_na_100_semey_s_detmi_prihoditsya_uzhe_94_kompyutera. – Дата доступа : 09.02.2018.