КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Параллельно росту числа пользователей компьютерами изменяется и система общественных отношений. В настоящее время люди, работающие с информацией, организуют виртуальный офис в домашних условиях, что вполне оправдано, как с экономической, так и с технологической точек зрения. Однако при этом разрушается традиционный многовековой стиль и стереотипы межличностного общения, характерные для любой классической учебной и профессиональной деятельности, при которых социальные отношения являются базисом, а информационная среда — только надстройкой.

В домашнем офисе все контакты возникают и поддерживаются информационно-сетевыми технологиями и всецело зависят от них. Компьютер становится не только рабочим инструментом, он начинает влиять на поведение человека, его межличностные контакты и отношения. Персональный компьютер, включенный в информационную среду, подобен пуповине, связывающей человека с внешним миром. Такой человек «растворен» в информационной среде и во многом зависим от нее. Постепенно информационная среда приобретает характер базисной среды обитания для пользователя компьютером, а межличностные и социальные взаимодействия приобретают характер вторичных, а порою и малозначимых интеракций, то есть социальная среда приобретает характер надстройки. Таким образом, система «человек-человек» постепенно заменяется системой «человек-машина», а «человек-ремесленник» превращается в «человека информационного». Наиболее чувствительной к этим изменениям является психика детей, подростков и лиц молодого возраста.

У зависимого человека уменьшается работоспособность, рассеивается внимание, появляется усталость, иммунная система человека становится ослабленной, после чего повышается вероятность заболевания. К тому же, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение — к различным заболеваниям глаз. Среди всех описанных диагнозов, как наиболее близкую модель, можно использовать «патологическое влечение к азартным играм» (F63.0). Если следовать этой модели, то привыкание к Интернету можно определить как расстройство привычек и влечений, не вызванное химическими веществами.

В настоящее время «Интернет-зависимость» трактуется как навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет, находясь off- line, и невозможность выйти из Интернета, находясь on-line. Компьютеризация может вызывать как позитивные, так и негативные эффекты.

Позитивные эффекты взаимодействия человека и компьютера:

 • развитие логического, прогностического и оперативного мышления;

• усиление интеллектуальных способностей при решении все более сложных и неординарных задач;

• адекватная специализация познавательных процессов — восприятия, мышления, памяти;

• повышение самооценки и уверенности в себе;

• формирование позитивных личностных черт: деловая активность, точность и аккуратность, уверенность в себе.

Негативные эффекты взаимодействия человека и компьютера:

• снижение интеллектуальных способностей при решении примитивных задач (например, использование функции «Проверка орфографии», «математические действия» и т.п. способствуют редукции элементарных школьных знаний);

• при длительной работе с компьютером — снижение гибкости познавательных процессов;

• чрезмерная психическая вовлеченность в работу или игры с компьютером порождают зависимое поведение;

• деформация личностной структуры;

• деструктивные формы поведения.

Кроме подмены реальности, привлекает внимание и своеобразие средств общения, принятых в Интернете. Разница между людьми в виртуальной среде скрыта, нет затормаживаемого влияния невербальных компонентов реального общения. Невзирая на то, что человек посредством компьютера в своих представлениях взаимодействует с другим человеком (людьми), в действительности он видит перед глазами фрагменты текста с комбинациями символов, условно принятых в виртуальной среде для отображения эмоций (например «:)« — «смайлик» или « ;) » — «подмигнуть»). Таким образом, происходит выход за границы повседневного «Я», включая обычное ролевое поведение. Письменность современных пользователей компьютерных сетей, в силу определенных причин, приобрела атавистические особенности, некогда характерные для всей древней письменной культуры. Если обратить внимание на саму речь, а не на форму ее записи, то можно отметить следующие особенности: краткость, разорванность высказываний, по большей части, отсутствие четких, структурированных, законченных диалогов или смысловых единиц. То есть, наблюдаются выраженные регрессивные тенденции.

Следующая удивительная особенность психики, которая проявляется в Интернете, называется «эффект дрейфа цели». Во время поиска информации («информационный вампиризм») первоочередная цель замещается другой, более или менее связанной с предыдущей, но отмечается информационная нагрузка, нарушение ощущения времени, отвлечения от окружающей среды. Ученые отмечают одновременное возникновение «эффекта азарта», то есть привлечение в сам процесс поиска информации, во вред ее изучению, анализу и синтезу. Акцент смещается с аналитической деятельности на поисковую активность, которая является более архаичной и менее энергоемкой.

Новая информационная среда, в отличие от физической, характеризуется значительно меньшей жесткостью барьеров и ограничений и допускает значительно больше степеней свободы для своих «жителей». «В виртуальной среде вы можете быть кем угодно, выглядеть, как угодно, быть существом любого пола по выбору, словом, у вас нет ограничений, характерных для реального мира». Некоторые действия возможны и в нашей жизни, но нуждаются в значительных расходах и усилиях, другие — невозможны в принципе.

**Роль компьютерных игр в развитии компьютерозависимого поведения**

Данные научных исследований свидетельствуют о неуклонно возрастающей распространенности компьютерных игр, причем не только среди детей, но и среди представителей более старших возрастных групп. Современные компьютерные игры все совершеннее имитируют реальность, а с каждым скачком в области компьютерных технологий растет количество людей, которых называют «компьютерными фанатами» или «гэймерами». Полностью погружаясь в игру и достигая в ней определенных успехов, человек, таким образом, виртуально реализует большую часть существующих потребностей.

Ученые обращают внимание на опасность бесконтрольной игровой компьютерной деятельности. По их мнению, компьютерные игры приводят к развитию таких эффектов, как усиление процессов метаболизма, интенсификации деятельности сердечно-сосудистой системы. Возможно развитие таких признаков девиантного поведения, как переменчивость, повышенная раздражительность, склонность к противоправным действиям, ведет к враждебному восприятию окружающего социального мира. У игроков утеряно стремление к действиям в ситуации риска, внутреннего психического напряжения, они не умеют выходить из стрессовых ситуаций. «Заинтересованных игроков» отличает эмоциональная внешняя холодность, эгоцентризм, конфликтность, постоянное фантазирование, отсутствие интереса к чему бы то ни было. Имеют место данные, согласно которым негативное влияние компьютерной деятельности указывает на сужение круга интересов подростка, устремление к созданию личного мира, отход от реальности.

**Стадии формирования игровой зависимости**

Исследования показывают, что формирование игровой психологической зависимости проходит четыре стадии.

/**. Стадия** легкой увлеченности. После того, как человек поиграл один или несколько раз в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», так как компьютер позволяет ему с максимальным приближением к реальности достичь своей мечты. Игрок чувствует удовольствие oi игры, получая позитивные эмоции. Особенность этой стадии н том, что игра имеет ситуационный характер.

2. ***Стадия*** увлечения. Игра принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, возможны активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

**3**. ***Стадия зависимости.*** Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями — в ценностно-смысловой сфере личности, изменение самооценки и самосознания.

***4. Стадия привязанности.*** Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в сторону нормы. То есть человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности не может. Это может продолжаться в течение долгих лет.

Родителям надо знать, в какие игры играет ребенок, быть готовыми предложить конструктивную альтернативу. В жизни подростка увлечение чатами становится доминирующим. Круг иных интересов сужается. Заинтересованность и эмоциональное оживление в беседе возникает лишь при затрагивании компьютерной темы: в этот момент подросток преображается - у него учащается дыхание, появляется блеск в глазах и краснеет лицо. Диалог превращается в монолог: он может подолгу рассказывать о преимуществах той или иной системы, о возможностях, открывающихся при работе с компьютером. Подростки почти не замечают окружающего, не откликаются на реакции собеседника (элементы аффективно суженного сознания), в ситуациях выбора в подавляющем большинстве случаев предпочтение отдается деятельности, имеющей отношение к компьютеру. Общение с реальными сверстниками ограничивается, они начинают делиться, прежде всего, по признаку наличия компьютера. Все свободное время и карманные деньги тратятся на аксессуары. Широко распространены случаи, когда подростки остаются голодными, откладывая деньги, даваемые родителями на обед, на покупку очередного компакт-диска или какой-то детали для модернизации компьютера. Непосредственно перед ночным сном отмечаются трудности засыпания. Попытки родителей ограничить общение подростков с компьютером вызывает бурную реакцию протеста («За компьютер дети стоят насмерть»). При вынужденном перерыве возникает чувство опустошенности, скуки («не знаю, куда себя деть», «как будто спрыгнул с мчащегося поезда»). Чат приобретает характер сверхценного увлечения с явным ущербом другим видам деятельности, прежде всего общению с реальными людьми и выраженным аффективным напряжением.

Аналогичные тенденции характерны и для проявлений зависимости в юношеском возрасте. Отдаление от сверстников и сужение круга интересов прогрессируют. Мотив заработка денег с использованием компьютера, появляющийся в это время, увеличивает время работы на нем, а заработанные деньги тратятся на усовершенствование и обеспечение компьютера. Отмечаются значительные трудности во взаимоотношениях с противоположным полом, крайне низкой оказывается мотивация создания собственной семьи.

Как свидетельствуют данные исследований, значительные социальные и профессиональные проблемы возникают, если использовать Интернет в течение 20-25 часов в неделю.

Оптимальная продолжительность пребывания за компьютером:

— для детей 5-6 лет — 10-15 мин.;

— для детей 7-12 лет — не более 30 мин.;

— для подростков до 16 лет — не более 1 часа вдень.

Исследователями выделен ряд психологических и физических симптомов, характерных для патологического использования компьютера.

Психологические симптомы:

• хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

• невозможность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

• пренебрежение семьей и друзьями;

• ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;

• неправда работодателям или членам семьи о своей деятельности;

• проблемы с работой или обучением.

 Физические симптомы:

• синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);

• сухость в глазах; головная боль по типу мигрени;

• боль в спине;

• нерегулярное питание;

• пренебрежение личной гигиеной;

• расстройства сна, изменение режима сна.

Таким образом, достигается начало желаемых эмоциональных изменений, возникает ощущение контроля над собой и ситуацией, чувство удовлетворенности жизнью. Увлечение компьютером становится стилем жизни, доминирует и вытесняет другие виды деятельности. Сужается круг интересов. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем (например, бытовых, социальных), но и останавливается в своем личностном развитии.

Краткий тест, с помощью которого можно определить

 степень зависимости от Интернета.

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?

2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?

3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?

4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы на работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?

7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?

8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

*Пациент считается Интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.*

В большинстве случаев людей, которые больны «компьютерной» болезнью, лечат точно так же, как наркоманов, в таких же клиниках и подобными методиками. Существуют и другие подходы к проблеме, но они не всегда являются достаточно эффективными.

Недостаточная эффективность профилактических и коррекционных программ обусловлена тем, что родственники пользователей и сами пользователи компьютеров не расценивают признаки, характеризующие риск развития компьютерной зависимости, как предболезненное состояние и обращаются к специалистам только на этапе уже сформированной компьютерной зависимости.

Кроме того, пользователи компьютеров, их родители и учителя не достаточно осведомлены как о первых признаках формирующейся зависимости, так и о профилактических мерах, направленных на ее предотвращение.

Специалисты рекомендуют родителям использовать следующие стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с

играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, и фа в шахматы и т. д.).

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Первичная профилактика компьютерной зависимости направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями. Принцип терапии: не лишать пользователя доступа к компьютеру, а нормализовать его компьютерную деятельность, работу с компьютерными технологиями.

Цель второгоэтого этапа — осознание проблемы. Нужно показать барьеры на пути изменений, а также позитивные моменты изменения поведения.

Цель третьего этапа — научиться контролировать время работы за компьютером.

Таким образом, компьютерная зависимость представляет собой новую проблему для человечества. Это расстройство нуждается в эффективных способах профилактики и коррекции не только силами родственников, психологов, психиатров, но и других специалистов.