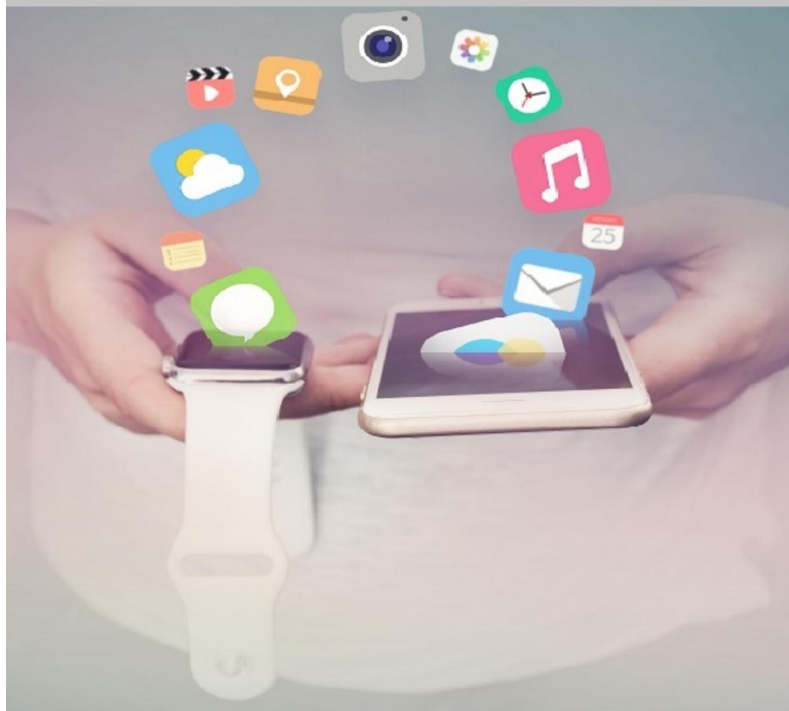


Александр Мартынов

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И МЕРЫ БОРЬБЫ



Александр Мартынов
Цифровая зависимость.
Причины, последствия
и меры борьбы

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69014587
SelfPub; 2023*

Аннотация

Несмотря на стремительное развитие компьютерных технологий и увеличение степени их влияния на жизнь человека, многие люди уверены, что зависимость возможна лишь от химических веществ (наркотиков, алкоголя, никотина). Однако ученые еще в 80-х годах указывали на существование поведенческой аддикции, одной из которых является компьютерная зависимость. Данная патология включает обширный перечень зависимостей от видеоигр (игромания), азартных игр и ставок на спорт (лудомания), Интернета (сетеголизм), социальных сетей ("лайкомания"), телефона (номофобия), интернет-порнографии и др. Подробно описаны причины, симптомы, последствия, диагностика, профилактика и меры борьбы с цифровой зависимостью.

Содержание

Предисловие	4
Компьютерная зависимость	8
Общие сведения	8
Исследование М. Шоттон	15
Психологический портрет зависимых	23
Последствия	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Александр Мартынов

Цифровая зависимость.

Причины, последствия

и меры борьбы

Предисловие

Несмотря на стремительное развитие компьютерных технологий и увеличение степени их воздействия на нашу жизнь, многие люди уверены, что зависимость может сформироваться лишь от химических веществ, в частности, от никотина, алкоголя или наркотиков. Однако ученые уже давно определили существование зависимости от определенного образа действий, таких как игромания, обжорство, сексоголизм, онанизм, порнозависимость и другие.

Термин “зависимость” подразумевает под собой патологическое пристрастие человека по отношению к чему-либо. Среди видов поведенческой аддикции есть и компьютерная зависимость, когда человек не в состоянии контролировать время, проведенное у монитора, со всеми вытекающими последствиями. Дальнейшее развитие информационных технологий привело к стремительному распростране-

нию различных смартфонов и гаджетов, что привело лишь к усилению цифровой зависимости и появлению новых видов нездорового поведения, например, номофобии – страха остаться без мобильного телефона.

Зависимость и аддикция – слова синонимы, но в современной терминологии аддикцией принято считать навязчивую потребность в определенном образе действий. Феномен компьютерной аддикции американские ученые начали исследовать еще в конце 70-х годов, а с середины 90-х годов стали широко публиковаться результаты исследований. Цифровая (компьютерная) зависимость разделяется на виртуальную игроманию и интернет-аддикцию. Игромания включает в себя зависимость от сюжетных видеоигр и лудоманию – зависимость от азартных игр (виртуальный аналог казино) и онлайн ставок на спорт.

Интернет-зависимость еще более обширна и включает в себя зависимость от интернет-порнографии, сетевого серфинга (бесконечного поиска информации и перехода по ссылкам) и социальных сетей (так называемая “лайкомания” или жажда социального одобрения).

В основе практически каждой зависимости, будь то наркотическая, алкогольная или компьютерная, лежат проблемы в реальной жизни и желание их избежать путем воздействия на свою нервную систему и психику различных психоактивных раздражителей. Главное отличие компьютерной зависимости от всех остальных заключается в стремлении зависи-

мых к интеллектуализации, особенно это касается случаев интернет-аддикции.

Ученые, исследующие воздействие аддиктивного поведения на человека, определяют компьютерную зависимость по характерным признакам: поведение мотивируется чувствами и меняется от желания до принуждения, продолжается злоупотребление несмотря на возникновение пагубных последствий, теряется контроль над своими действиями.

Жизненные проблемы, трудности в социальном взаимодействии и неуверенность в себе заставляет миллионы людей по всему миру искать спасение в киберпространстве, которое от частого нахождения в нем наносит существенный вред психическому состоянию зависимых. Для таких субъектов стирается граница между реальным и виртуальным миром. Они не знают, как себя вести в повседневной жизни и пытаются соответствовать своему виртуальному образу.

Депрессия, раздражительность, истощение организма, проблемы со сном являются неотъемлемыми спутниками компьютерной зависимости. В большинстве случаев зависимость удается побороть своими силами. Для этого стоит лишь осознать проблему и попытаться решить ее, выбрав для себя альтернативные способы досуга. Клинические случаи решаются с помощью психиатров.

Единственным видом компьютерной аддикции, которая на сегодняшний день официально признана заболеванием, является зависимость от видеоигр. Произошло это в 2019 го-

ду, когда Всемирная организация здравоохранения, вопреки ярким протестам коммерчески заинтересованных представителей игровой индустрии, признала компьютерную игроманию патологией и внесла ее в Международную классификацию болезней МКБ-11. Исследования в области других аддикций продолжаются, и можно предположить, что рано или поздно интернет- и порнозависимость вместе или по-отдельности будут официально признаны патологиями.

Компьютерная зависимость

Общие сведения

Компьютерная зависимость – это форма поведенческой зависимости, которую можно описать как чрезмерное или неконтролируемое использование компьютера. Такое поведение сохраняется несмотря на серьезные негативные последствия для личных, социальных или профессиональных функций. Все свободное время человек проводит перед экраном компьютера. Недостаток физических упражнений и пребывания на открытом воздухе из-за постоянного использования компьютера может способствовать возникновению многих проблем со здоровьем.

Ряд исследователей, включая известного психолога Кимберли Янг, указывают на связь компьютерной зависимости с существующими проблемами психического здоровья, в первую очередь – с депрессией. Согласно исследованию корейских ученых от 2003 года, патологическое использование компьютера и Интернета приводит к негативным последствиям для жизни, таким как потеря работы, распад брака, финансовые задолженности, проблемы в учебе и трудовой деятельности.

Сообщалось, что 70% интернет-пользователей в Корее ре-

гулярно играют в онлайн-игры, 18% из которых имеют диагноз игровой зависимости. Авторы статьи провели исследование с использованием анкеты Кимберли Янг. Исследование показало, что большинство из тех, кто соответствовал требованиям компьютерной зависимости, страдали от межличностных трудностей и стресса, а те, кто пристрастился к онлайн-играм, ответили, что они надеются избежать реальности.

К каким последствиям приводит компьютерная зависимость? Можно выделить следующие симптомы: асоциальное поведение, общее снижение работоспособности, повышенная утомляемость, головная боль, покраснение глаз, жжение в глазах, ложное ощущение попадания под веки мелких инородных тел. Перечисленные симптомы могут появляться в разных сочетаниях друг с другом. Из-за статичности позы, необходимой при работе с компьютером, к этому могут добавиться расстройства пищеварительной, нервной, дыхательной, сосудистой систем, проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Специалисты в Малайзии опрашивали 795 студентов университетов в возрасте от 18 до 25 лет, проводивших за компьютером много времени. Согласно этому опросу, молодые люди часто испытывали головные боли вместе с напряжением глаз, а также некоторые другие симптомы компьютерного синдрома.

Компьютер, телевизор, планшет, телефон обладают опре-

деленным уровнем электромагнитного излучения. Разумеется, современные модели имеют пониженные показатели рентгеновского излучения, тем не менее оно сохраняется. Кроме того, мониторы создают электростатическое поле. Во время работы экран монитора заряжается до потенциала в десятки тысяч вольт. Сильное электростатическое поле небезопасно для человеческого организма. Отмечено даже, что низкочастотные электрические переменные поля повышают выброс ионов кальция из костной ткани. При удалении от экрана воздействие электростатического поля значительно ослабевает.

Наибольшую угрозу для здоровья человека представляют электромагнитные поля. Исследования медиков показали, что их воздействие вызывает изменение метаболизма в клетках, колебание ионов в человеческом организме. Электромагнитные поля влияют на электрическое напряжение между клетками тела. Большинству людей, проводящих много времени за компьютером, знакомы признаки умственного переутомления и снижения концентрации внимания.

Человек видит не только глазами, но и мозгом. Что это значит? Мы видим окружающий мир из-за того, что изображение, возникшее на сетчатке глаза, проходит сложное преобразование в мозге. В ходе такой конвертации изображение переворачивается на 180 градусов (как в выпуклой линзе), и устраняются все геометрические искажения. Изображение на экране дисплея также искажено и, прежде всего, кривиз-

ной поверхности экрана. Однако его мы практически не замечаем, поскольку и здесь включается в работу мозг, преобразуя изображение.

Попытка сфокусировать то, что не фокусируется, и устранить искажения, характер которых непредсказуем, приводит к сильной перегрузке отдельных участков головного мозга при относительно слабой загруженности других. Последствия могут возникнуть вплоть до расстройства вегетативной нервной системы.

Как уже говорилось выше, электромагнитные поля, излучаемые компьютером, оказывают специфическое воздействие на живой организм. “Компьютерная усталость” в тяжелых случаях может напоминать симптомы алкогольного опьянения (притупленное внимание, невнятная речь). Психологи отмечают, что характер человека, который излишне увлекается общением с компьютером, изменяется в худшую сторону. Человек становится замкнутым, раздражительным, круг его интересов зачастую сужается.

Воздействие на психику и центральную нервную систему человека возможно через зрение и слух. Доказано, что красный цвет возбуждает и может вызвать повышение артериального давления, голубой или светло-зеленый – успокаивает. Таким образом, используя специальное цветовое решение, можно изменять психоэмоциональное состояние человека.

Особенно опасно длительное нахождение перед экраном компьютера для людей, страдающих сосудистыми заболе-

ваниями. На сами глаза также ложится большая нагрузка. Мышцы, меняющие геометрию хрусталика, постоянно сокращаются, пытаясь устранить отсутствие резкости. Дополнительную нагрузку на зрение оказывает визуально незаметное мерцание экрана с частотой кадровой развертки.

Экран дисплея светится с интенсивностью осветительного прибора. Диапазон яркостей между изображением на экране и предметами окружающей обстановки зачастую превышает тот диапазон, на который рассчитан глаз человека. Это вызывает сильную усталость глазных мышц и нарушение кровообращения.

Человеческий глаз эволюционно не рассчитан на специфику зрительных нагрузок, возникающих при постоянной работе за монитором. К данным нагрузкам относится постоянная фиксация зрения на экране, сопровождаемая резким уменьшением частоты моргания. В итоге слезная пленка, защищающая роговицу глаза, пересыхает. Также необходимо упомянуть, что изображения на экране монитора мерцают, в отличие от природных объектов; они имеют уменьшенную степень контрастности, а также являются самосветящимися и дискретными.

Постоянное перемещение взгляда с клавиатуры на экран лишь усиливает нагрузку на органы зрения. Этому также способствует низкое разрешение монитора. Экраны, в которых использованы электроннолучевые трубки, являются более опасными, чем жидкокристаллические. Кроме того, усугубляет ситуацию длительное использование монитора с высокой частотой мерцания.

губляющими факторами являются неправильная настройка яркости экрана монитора; расстояние от глаз до монитора менее 30 см (в идеале должно быть 50-70 см); нарушено правило, согласно которому центр монитора должен находиться на 10-15 см ниже, чем глаза сидящего за ним человека; световые блики на экране компьютера, стенах комнаты, рабочем столе; слишком яркое освещение рабочего места (как искусственное, так и естественное).

Наблюдения за зависимостью от компьютеров и, в частности, компьютерных игр начали проводиться с конца 70-х годов. Зависимость и аддиктивное поведение были обычным явлением среди пользователей системы PLATO в Университете Иллинойса в США. Британский академик электронного обучения Николас Рашби в своей книге 1979 года “Введение в образовательные вычисления” предположил, что люди могут быть зависимыми от компьютеров и страдать от абстинентного синдрома.



<https://pxhere.com/ru/photo/827340>

Если вы слишком много времени проводите перед экраном компьютера, то это, во-первых, чрезмерно нагружает ваши глаза, во-вторых, снижает уровень интеллекта из-за воздействия излучения, в-третьих, увеличивает нервное и эмоциональное напряжение, вызывая переутомление. Снижение умственных показателей и напряжение в нервной системе усугубляют все психические проблемы. Так, необщительные люди еще более замыкаются в себе, интенсивность проявления обсессивно-компульсивного расстройства увеличивается, а если человек страдает, например, от порнозависимости, то длительное пребывание перед экраном монитора зачастую приводит к онанистическим срывам.

Исследование М. Шоттон

Обратимся к психологическим исследованиям. Первое серьезное исследование феномена зависимости от компьютера было проведено в 80-х годах английским психологом Маргарет Шоттон. Исследование, в котором участвовало более 100 проявляющих зависимость от компьютера профессиональных программистов и работающих с компьютерами любителей, осуществлялось посредством опроса испытуемых. В нем применялись стандартные психологические тесты и специально разработанные опросники. Наряду с теми, кто характеризовался как зависимый от компьютера, были исследованы таким же способом две контрольные группы.

Согласно выявленным Шоттон социально-демографическим параметрам, проявляющие зависимость от компьютера – это чаще всего высокообразованные мужчины. Средний возраст выборки составляет около 30 лет, они обычно работают в области науки или техники, более половины из них – перворожденные дети у своих родителей. По сравнению с контрольной группой среди них больше холостяков. У зависимых от компьютера испытуемых оказался высокий уровень интеллектуального развития. Согласно признаниям большинства испытуемых, они проявляли теоретический и практический интерес к электронике еще до того, как приобрели начальный опыт работы с компьютером.

Как утверждает Шоттон, компьютер воспринимается ими как своего рода конкурент – рациональный, логичный, высокоинтеллектуальный. К этому можно добавить, что задача, которую ставят перед собой зависимые от компьютера субъекты, состоит в том, чтобы добиться от такого незаурядного конкурента полного подчинения. Установить контроль над компьютером означает для них в какой-то мере отыгаться за невозможность осуществления желанного контроля в других жизненных сферах, особенно в социальных отношениях. Многим из испытуемых хочется контролировать поступки и слова других, даже самых близких людей, однако им это плохо удается.

Психологический механизм возникновения эффектов компьютерной зависимости у подростков может быть в общих чертах обрисован следующим образом. Если стремление доминировать в личных отношениях, общественной жизни и трудовой деятельности постоянно наталкивается на неудачи, это побуждает некоторых молодых людей с высокоразвитыми интеллектуальными способностями и недостаточно развитым социальным интеллектом (эмоциональность, контактность, понимание собеседника, умение слушать, эмпатия, доверие) сделать вполне рациональный, на первый взгляд, выбор.

Выбор состоит в отторжении многого из того, что традиционно относится к социальной сфере, и в поглощенности новыми технологиями, в первую очередь связанными с

применением компьютеров. Освоение многочисленных приложений информационных технологий воспринимается как определенный интеллектуальный вызов, на что расходуется немало времени и усилий. Эти труды рано или поздно начинают приносить определенный успех, который можно спрогнозировать.

Общение с окружающими людьми чревато проблемами и не гарантирует успех во взаимоотношениях. В отличие от людей, “поведение” компьютеров всегда прогнозируемое, следовательно, интересы перемещаются в ту область, которая дается легче, и приводит к прогнозируемым позитивным результатам. В итоге чреватая возможными неудачами социальная сторона жизни начинает вызывать все меньше интереса, и на основе стремления к самоуважению и получению положительных эмоций формируется тот или иной вид зависимости – в данном случае от компьютера.

Момент достижения практического результата интересует зависимых от компьютера испытуемых, исследованных Шоттон, в меньшей степени, нежели процесс достижения этого результата. Это свидетельствует о наличии процессуальной мотивации. Зависимые ощущают почти постоянную нужду в позитивной интеллектуальной стимуляции, которая не достигается социальной или спортивной активностью. Их привлекают одновременно мифология и астрономия, философия и религия, музыка и литература, психология и другие науки.

Разработанная Шоттон типология компьютерной зависимости включает три разновидности. Во-первых, это сетевики: они оптимистичны, сравнительно с другими типами зависимости социально активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола, поддерживают нормальные отношения с родителями. Компьютер для них – нечто вроде хобби: они могут интересоваться поиском в удаленных базах данных или, например, играть в ролевые групповые игры, однако при этом они меньше, чем другие выделенные типы зависимых от компьютеров людей, самостоятельно программируют, в меньшей степени интересуются приложениями, компьютерной графикой или аппаратным обеспечением.

Во-вторых, это рабочие – самая малочисленная группа. Они владеют наиболее современными и дорогими компьютерами. Процесс программирования у них четко спланирован, программы пишутся ими для достижения нужного результата. Как правило, представители этой группы прекрасно учились или учатся, причем их не удовлетворяет стандартная программа обучения и они посещают дополнительные учебные курсы.

В-третьих, это исследователи – самая многочисленная группа. Для них программирование сродни интеллектуальному вызову и одновременно развлечению. Представители этой группы с удовольствием занимаются отладкой программ; компьютерное пиратство и хакерство они приемлют

для борьбы против других разработчиков программ. С формальной стороны, уровень образования у них ниже, чем, скажем, у рабочих, при этом они не только не отстают от имеющих более весомые дипломы коллег, но и зачастую превосходят их объемом знаний. Амбиций также немного: ни высокие должности, ни большие оклады не играют для них главенствующей роли. Таким образом, к социальным критериям жизненного преуспевания они довольно равнодушны. Для исследователей компьютер является своего рода партнером и другом, который одушевлен, с ним проще взаимодействовать, нежели с людьми.

Такова разработанная Шоттон в 80-х годах типология компьютерной зависимости. Можно предположить, что сетевики, рабочие и исследователи сохранились с определенными видоизменениями и до наших дней. Вместе с тем довольно трудно квалифицировать описанных Шоттон программистов и пользователей компьютеров как зависимых в клиническом смысле слова: с обсессивными мыслями, компульсивной готовностью постоянно и повсеместно работать с компьютером, с пренебрежением к ранее поставленным жизненным целям, сиюминутным интересам, дружеским и семейным связям и обязанностям.

Скорее, это субъекты с заметно ограниченной сферой интересов, искренне увлеченные работой с компьютерами и в той или иной степени недооценивающие другие сферы жизни. В современном мире зависимые по Шоттон не являются

зависимыми в принятом в настоящее время понимании, но так выглядело первое серьезное исследование компьютерной зависимости.

На сегодняшний день компьютеры стали неотъемлемой частью жизни и деятельности большинства людей цивилизованных стран. Это, в свою очередь, не может не сказаться на развитии самой личности и на формировании ее психических процессов. Психологическим последствиям компьютеризации трудовой деятельности посвящено множество исследований, в ходе которых были проанализированы позитивные и негативные стороны взаимодействия человека с компьютером. Освещаются такие психологические проблемы взаимодействия человека с компьютером, как компьютерная тревожность, изменение коммуникативных способностей, компьютерная зависимость, аутизация и уход в виртуальную реальность.

Среди факторов, влияющих на снижение эффективности компьютеризации, выделяют феномен компьютерной тревожности. Поведение в состоянии компьютерной тревожности характеризуется чрезмерной осторожностью при использовании компьютеров, попытками сократить время использования компьютера и даже избеганием самих компьютеров и мест, где они находятся. Для этого также характерна боязнь техники, испортить, сломать что-либо; ощущение незнания, неумения; боязнь за свое здоровье; опасения перед чем-то новым, незнакомым; ощущение дефицита времени.

Диалог человек-компьютер может оказывать влияние на формирование коммуникативных качеств личности пользователей и разработчиков. Возможно возникновение таких новых психологических эффектов, как уменьшение диапазона эмоций, размывание коммуникативных границ, трудности в понимании психологического контекста общения человека с человеком, монологический стиль взаимодействия с людьми.

Еще одна из проблем взаимодействия человека и компьютера может быть связана с возникающей возможностью ухода от трудностей и проблем окружающей человека действительности в заманчивый мир "компьютерных грез", что может стимулировать явление аутизации пользователей компьютеров и их уход в виртуальную реальность.



<https://pxhere.com/ru/photo/1439563>

Исследование М. Шоттон касалось людей так или иначе работающих с компьютером, среди которых большинство являются программистами. В то время компьютер был далеко не в каждой семье, поэтому данная проблема имела меньший масштаб, нежели в современном обществе. В наше же время развитие индустрии развлечений порождает зависимость от удовольствия, и компьютер становится средством для получения положительных эмоций, а компьютерная зависимость приобретает все более новые формы, разделяясь на игровую и интернет-зависимость.

Психологический портрет зависимых

В современном обществе компьютерные технологии настолько тесно внедрились в нашу жизнь, что мы и не осознаем, насколько зависим от них. Порой взаимодействие с компьютером приобретает формы, подобные по содержанию психологической зависимости. Поскольку научно-технический прогресс постоянно стимулирует развитие и совершенствование компьютерных технологий, они с каждым днем приобретают все большую популярность у всех слоев населения, становятся более доступными, то, можно предположить, что проблема компьютерной зависимости со временем будет становиться все более актуальной.

Благодаря новейшим технологиям осуществляется не только передача, обработка и хранение информации, но и формируется новая социальная среда со своей определенной спецификой. Негативной стороной этого процесса является злоупотребление временем, проводимым людьми в виртуальном пространстве.

Д. А. Твердохлебова в статье “Психологические особенности лиц с компьютерной зависимостью” выделяет ряд исследователей, указывающих на то, что факторами формирования компьютерной зависимости являются не только острая необходимость ухода от реальности, личные проблемы, но и индивидуальные особенности.

В своих исследованиях К. Янг и Р. Роджерс выявили, что аддикты (зависимые) обладают высоким уровнем абстрактного мышления, эмоционально чувствительны, настороженно относятся к другим людям. Многие ученые изучали компьютерную зависимость, однако по определенным причинам людей, страдающих от данной зависимости становится все больше. Следовательно, изучение психологических особенностей лиц с компьютерной зависимостью в век стремительно развивающихся информационных технологий является актуальной проблемой.

Вопрос о компьютерной зависимости в обществе впервые стал широко обсуждаться в 80-х годах прошлого столетия, когда английский психолог М. Шоттон провела тщательное исследование среди профессиональных программистов и людей, часто работающих за компьютером. Она же впервые употребила термин “компьютерная зависимость” в 1989 году в своей книге, которая так и называется “Компьютерная зависимость”. Шоттон описывала данную аддикцию как патологическое пристрастие к работе за компьютером.

Компьютерная аддикция является разновидностью зависимого поведения и характеризуется стремлением уйти от жизненных реалий в виртуальный мир с помощью трансформации собственного эмоционального состояния. Патологическое пристрастие к времяпровождению за компьютером приводит к ограничению интересов и других видов деятельности, сужает круг социальных контактов.

Ряд исследователей выделяют физические и психологические симптомы компьютерной зависимости. К психологическим относятся: эйфория от пребывания в виртуальном мире, увеличение количества времени, проводимого за компьютером, ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером, проблемы с работой или учебой, невозможность вовремя прекратить работу за компьютером. К физическим: сухость в глазах, боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приемов пищи, расстройства сна, изменение режима сна и другие.

Если рассматривать ситуацию на примере интернет-зависимости, Всемирная паутина привлекает людей по следующим причинам:

1. Анонимность позволяет человеку ощутить свободу в общении, особенно если он в реальной жизни застенчив.
2. Неограниченный доступ к информации и развлечениям.
3. Реализация своих желаний и фантазий, пусть и виртуальном мире.
4. Возможность нахождения желаемых собеседников, удовлетворяющих любым требованиям.
5. Отсутствие ответственности.

Психологические характеристики личности могут повышать или понижать риск развития компьютерной зависимости. Например, у одних людей наблюдается зависимость, другие устойчивы к формированию аддикции от компьютер-

ных игр.

И. В. Чудова характеризует интернет-зависимых людей, как индивидуумов, испытывающих сложности в принятии своего физического “Я”, непосредственном общении (замкнутость). Зависимые испытывают склонность к интеллектуализации, чувство одиночества и недостатка взаимопонимания, эмоциональную напряженность, склонность сосредотачиваться на негативных аспектах жизни, желание бороться с фрустрациями. Независимость при этом выступает как особая ценность, представления об идеальном “Я” завышены или даже нереалистичны, самооценка занижена, возникает склонность к избеганию проблем и ответственности.

Все исследователи сходятся во мнении, что лицам с высоким уровнем зависимости от компьютера присуща тревожность и депрессивность. Такие люди обладают низкими показателями силы воли, стрессоустойчивости и уверенности в себе. Для них характерны трудности в формировании и успешном осуществлении межличностного общения.

По результатам многочисленных опросов, проводимых во многих странах в разное время, формируется общий психологический портрет зависимых от компьютера. Для таких людей характерны неуверенность в себе, непринятие своего “Я” и повышенная тревожность, которые и провоцируют “уход” в виртуальный мир с целью снижения тревоги, ощущения больших возможностей за счет принятия желаемой роли в компьютерной игре или социальных сетях.

Последствия

Компьютерная зависимость определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

Компьютерная аддикция включает некоторые родственные виды зависимостей: интернет-зависимость, игромания и порнофилия, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером. Характерными особенностями зависимостей различного типа являются синдром абстиненции, поведение, направленное на приобретение объекта зависимости, снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости, потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей.

Как уже было сказано ранее, симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. Психические признаки компьютерной зависимости схожи с проявлениями зависимостей другого типа. Наиболее распространенными из них являются так называемая “потеря контроля” над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касательно уменьшения времени, проведенного за компьюте-

ром, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром “сухого глаза”), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой). Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызваны длительным нахождением за компьютером в статичном положении. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей, вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером ввиду профессиональной деятельности.

В разумных количествах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть даже полезными для человека, как средства, развивающие логику, внимание и мышление. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а во Всемирной паутине много полезной и интересной информации. Проблемы возникают, когда человек проводит за компьютером слишком мно-

го времени, и формируется патологическое пристрастие и необходимость находиться перед экраном монитора больше времени.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается ухудшение социальных качеств личности, в результате чего возникает социальная дезадаптация человека, которая часто развивается у детей и подростков, проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете.

Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды асоциального поведения. Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания работе и исполнению различных социальных функций.

Это может послужить причиной серьезных проблем в трудовой деятельности и семейных отношениях. Неопрятный внешний вид и очевидная отстраненность зависимых от окружающих людей делает их непривлекательными для общества, что, в свою очередь, усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающего от излишней тяги к компьютеру.

Физические аспекты зависимости характеризуются общим истощением организма, и, как следствие, хронической усталостью. Зависимые субъекты в большинстве своем пренебрегают сном, отдыхом и пищей. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми или пребыванием в Интернете, маскируют усталость, что становится причиной еще большего утомления организма. На фоне компьютерной зависимости могут возникнуть различные нарушения психики и поведения.

Пренебрежению подвергаются не только отдых и сон, но и питание. На фоне компьютерной зависимости часто возникают различные заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические запоры, геморрой. Длительное пребывание за компьютером отрицательно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата и глаз. Часто возникают искривления позвоночника, миопия, дальнозоркость, синдром “сухого глаза” и дисплейный синдром.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.