

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

О.Н. Афанасьев, Е.А. Шаламова

Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова

E-mail: eshal-129@yandex.ru

Изложены причины, последствия и способы предотвращения компьютерной зависимости, которая за последнее десятилетие распространилась по всему миру и волнует многих современных исследователей и психиатров.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, компьютерная зависимость, психическая болезнь, нарушения адаптации, подростки.



Научно-технический прогресс конца XX века способствовал активному развитию информационно-компьютерных технологий, ставших неотъемлемой частью жизни современного человека. Новые информационные технологии сегодня выступают не только в качестве средств передачи, обработки и хранения информации, но и играют культуuroобразующую роль, поскольку на их основе создается особая социокультурная среда со своим специфическим содержанием.

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, в метро и даже в машине. За последнее десятилетие электронные устройства стали привычной игрушкой не только взрослых, но и детей. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века – вначале как пародия на термин психиатров «гэмблинг-зависи-

мость» [6, 7], но вскоре оно приобрело реальный смысл.

Компьютерная зависимость характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив таким образом свое эмоциональное самочувствие. Средствами такого ухода могут быть как компьютерные игры, так и «серфинг» в просторах глобальной сети.

По данным литературы, в последние годы в России и других развитых странах отмечается резкое увеличение числа лиц с аддиктивным поведением среди подростков, что представляет серьезную угрозу национальной безопасности и психическому здоровью нации. В связи с этим значительно возрос интерес исследователей к проблемам аддиктивного поведения подростков, наиболее подверженных этой опасности. Замечено, что компьютерная зависимость обуславливает развитие психопатологических изменений личности и ведет к нарушениям социальных норм поведения, правонарушениям и даже самоубийствам [1].

Важная черта компьютерной зависимости – ее всемирная распространенность и схожая симптоматика на всех континентах, так как Интернет объединил нас всех и, к сожалению, сделал зависимость глобальной.

Проблема как таковая

Компьютерная зависимость (аддикция – от лат. *addictus*: зависимый, пристрастившийся к чему-либо, полностью преданный, поработанный, лишенный) – пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности и ограничению общения с окружающими.

В целом трактовка понятия «аддиктивность» рассматривается в 2 контекстах: химическая зависимость и нехимическая. Очевидно, что компьютерная зависимость относится ко 2-й категории.

Хотя активное изучение проблемы имеет уже некоторую историю и ученые смело использовали термины «аддикция», «зависимость» (в англоязычной литературе – «disorder»), официально как психическая болезнь компьютерная зависимость

была внесена в реестр DSM¹ лишь в 5-м издании 2013 г. При этом в связи с некоторыми затруднениями в критериях диагностики так называемая «Internet gaming disorder» (IGD) была отнесена к группе заболеваний, подлежащих дальнейшему изучению.

Как уже упоминалось, исследователи и психiatры уже свободно классифицируют компьютерную зависимость, детализируя ее разновидности. Как и следовало ожидать, суждения эти неоднозначны. Часть ученых склоняются к мнению, что компьютерная зависимость включает в себя игровую и Интернет составляющие. Другие полагают, будто компьютерную игровую аддикцию следует считать интернет-зависимостью, что объясняют наибольшей популярностью онлайн-игр.

Е.Е. Малкова² выделяет 6 основных типов интернет-зависимости:

- навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по всемирной паутине, поиск информации;
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети;
- игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми, в том числе – по сети;
- навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянное участие в интернет-аукционах;
- пристрастие к просмотру фильмов через Интернет, когда больной может провести перед экраном весь день, так как в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу;
- киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Компьютер и Интернет сами по себе – нейтральные средства, изначально предназначавшиеся для научно-исследовательских целей. Сейчас дискуссия о вреде чрезмерного увлечения компьютером и Интернетом достаточно серьезна.

Наиболее актуальными остаются вопросы, связанные с системным анализом ранних признаков нарушений процессов адаптации у подростков, поскольку проявления этих нарушений не имеют четко очерченной симптоматики и лежат в сфере

донозологической диагностики, относясь зачастую к сфере компетенции узких специалистов, не учитывающих оценку состояния здоровья в целом, ориентированную на профилактику. Поэтому одно из наиболее перспективных направлений ранней диагностики таких состояний, – клинико-психологическая диагностика нарушений адаптации, поскольку именно психологическое состояние подростка является наиболее чутким индикатором трудностей адаптации.

Важно подчеркнуть, что и по сей день ведутся споры об объективно верных критериях данного заболевания. Как отмечают С. Ко и J. Yen, ранее из-за неточных критериев в группу интернет-аддиктов попали многие пользователи Интернета, не имеющие зависимости [8]. На сегодня некоторые тесты усовершенствованы, а круг постоянных пользователей, не страдающих зависимостью, расширен, что привело к значительному снижению в мире доли «больных». Однако следует помнить, что даже 1–2% (самые низкие показатели) – это лишь цифры на листе бумаги, за которыми стоят сотни тысяч подростков – наше будущее.

Причины и последствия

В настоящее время выделяют 2 основных психологических механизма образования компьютерной зависимости: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого (в ролевых играх – роли виртуального героя, в социальных сетях – роли «вымышленного себя»). Эти механизмы всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости.

Причины возникновения компьютерной зависимости:

- отсутствие навыков самоконтроля;
- неумение самостоятельно организовывать свой досуг;
- дефицит общения и внимания;
- незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером;
- стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость от мнения окружающих в сочетании с желанием повелевать;
- подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

¹Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – руководство по диагностике и классификации психических заболеваний Американской психиатрической ассоциации.

²Доцент кафедры клинической психологии Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, докторант, кандидат психологических наук.



Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в том числе игр) и апгрейд компьютера;
- забвение домашних дел, служебных обязанностей, учебы, встреч и договоренностей в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном из-за большой длительности пребывания за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья [3, 10].

Физические отклонения от нормы у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения;
- снижение иммунитета;
- головные боли;
- повышенная утомляемость;
- бессонница;
- боли в спине;
- туннельный синдром (боли в запястье) [3].

Немного статистики

Как уже говорилось, интернет-зависимость раскинула свои щупальцы по всему земному шару. В связи с этим за последние годы во многих странах, в том числе в США, Великобритании, Португалии, Швейцарии, Финляндии, Китае, Южной Корее и др., были проведены и продол-

жают проводиться исследования, посвященные распространенности заболевания среди наиболее ранимой группы населения – подростков. Интересно, что больше всего «зависимых» в странах Латинской Америки (11,6%) и Германии (11,3%), немного меньше в Китае (8,1%) и Южной Корее (10,7%) [9]. Для сравнения: в Португалии недавно были опубликованы данные о 1,2% IGD-зависимых среди учащихся (старшеклассников и студентов вузов) [11].

В России тоже ведутся подобные исследования. В последние годы компьютерная зависимость среди подростков отслеживалась. Однако сравнить результаты с зарубежными сложно из-за разных подходов к распределению исследуемых по группам. Так, в российской литературе не разграничивают группы зависимых и группы риска. В итоге приводится суммарная цифра порядка 52–67% [1–4].

Лечение и профилактика

За последнее десятилетие появились клиники, в которых лечат от компьютерной зависимости как от одного из видов аддиктивных заболеваний. Разрабатываются методы лечения в США, Швейцарии, Украине, России [5], а число пациентов растет.

Известно, что легче пожар предупредить, нежели потушить. Исследователи отмечают ряд факторов, влияющих на подверженность IGD-зависимости.

К ним относят:

- воспитание в детстве:
 - формирование ранней тревоги в связи с эмоциональным напряжением и тревожностью матери;
 - психологические травмы в детстве (насилие, жестокое обращение, материнская и патеральная депривация);
- особенности личности:
 - сниженную переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
 - скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;
 - внешнюю социабельность, сочетающуюся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;
 - стремление говорить неправду;
 - стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
 - стремление уходить от ответственности в принятии решений;
 - стереотипность, повторяемость поведения;

- зависимость;
- тревожность.
- социальные факторы:
 - дезинтеграцию общества;
 - дискриминацию по половому, национальному, экономическому и другим признакам [5].

Предупреждение влияния указанных факторов на индивидуума и будет первой мерой профилактики.

Учеными установлены и дополнительные факторы, снижающие вероятность попадания в группу риска. Один из наиболее любопытных выводов: при романтической привязанности в режиме «офлайн»¹ значительно снижен уровень зависимости от Интернета [11]. Исходя из вышесказанного, а также других исследований [1], можно утверждать, что важное средство профилактики развития компьютерной зависимости – дружеское, теплое общение как в семье, так и с ближайшим окружением. Хотя это предположение пока не подтверждено экспериментально, многие исследователи считают, что наличие «офлайн»-хобби также снижает опасность попадания в зависимость [11, 12].

По мнению А. Панюлайтите, единственный на настоящий момент проверенный способ не дать подростку оказаться в зависимости от компьютера – это вовлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и электронная переписка не стали заменой реальности. Надо показать растущему человеку, что, помимо компьютера, есть масса интересных вещей, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но и тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Сегодня на повестке дня стоят вопросы диагностики, лечения и профилактики нового вида зависимости. Ученые уже нашли некоторые подходы к их решению, однако еще предстоит много работы в этом направлении. Главное, надо помнить: от реальности убежишь, а от себя – нет.

Литература

1. Малкова Е.Е., Калинин И.И. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков (электронный ресурс) // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012; 4 (15). – URL: http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer03.php (дата обращения – 25.09.14).

2. Мураткина Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков. Дисс. канд. псих. наук. – Сургут, 2010. – 154 с. URL: <http://www.dissercat.com/content/vzaimosvyaz-kompyuternoizavisimosti-i-sovladayushchego-povedeniya-podrostkov> (дата обращения – 25.09.14).

3. Панюлайтите А. Влияние компьютерной зависимости на психику подростков // Познавательный. – 2013; 6 URL: <http://xn--80aafngqnlfc6b3hm.xn--p1ai/all/vlijanie-kompyuternoizavisimosti-na-psihiku-podrostkov.html>

4. Федоров А.Ф., Власова И.А. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. – 2013; 5: 785–787.

5. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

6. Beato, Greg (2010). Internet addiction: What once was a parody may soon be diagnostic. – URL: <http://reason.org/news/show/internet-addiction-diagnosis> (дата обращения – 25.09.14).

7. Christakis D.A., Moreno M.M., Jelenchick L. et al. Problematic internet usage in US college students: a pilot study // BMC Medicine. – 2011; 9: 77.

8. Ko C.H., Yen J.Y. The criteria to diagnose internet gaming disorder from causal online gamer // Addiction. – 2014; 109 (9): 1411–1412.

9. Kuss D.J., van Rooij A.J., Shorter G.W. Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. Computers in Human Behavior – 2013;1.

10. Liu J., Esmail F., Li L. et al. Decreased frontal lobe function in people with Internet addiction disorder // Neural. Regen. Res. – 2013; 8 (34): 3225–3232.

11. Pontes H. M., Patrao I.M. and Griffiths M. D. Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study // J. of Behavioral Addictions. – 2014; 3 (2): 107–114.

12. Shaffer H.J., Hall M.N., Vander B. J. Computer addiction: a critical consideration // Am. J. Orthopsychiatry. – 2000; 70 (2): 16

COMPUTER ADDICTION

O.N. Afanasyev, E.A. Shalamova

I.M. Sechenov First Moscow State Medical University

The paper gives an account of the causes and consequences of and preventive methods for computer addiction that has worried many modern-day investigators and psychiatrists in the past decade.

Key words: addictive behavior, computer addiction, mental disease, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5 (DSM-5), maladaptation, teenagers, online games.

¹Офлайн (от англ. *off-line*, «отключенный от сети») – сленговый термин, который применяется к чему-то такому, что не имеет отношения к интернету. Офлайн – полная противоположность термина «онлайн».