**ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА**

С постоянным развитием компьютерных технологий растет как число людей, активно использующих компьютер в рабочих целях, так и чрезмерно увлекающихся компьютерными играми и использованием интернета, так называемых компьютерных аддиктов (под термином аддикт мы будем понимать зависимых пользователей). Как и всему новаторскому, влиянию новых технологий в большей степени подвержено молодое поколение (10-30 лет).

В западных странах существует официальный термин "патологическое использование компьютера". В настоящее время этот термин ("патологическое использование компьютера") употребляется для той категории лиц, которая патологически использует компьютер в целом, включая виды использования, не относящиеся к социальным. Хотя существование психологической зависимости от компьютерных игр и использования интернета все еще вызывает сомнения, как у специалистов, так и самих людей, увлекающихся современными компьютерными технологиями.

Главным образом, зависимость от современных компьютерных технологий выражается в двух основных формах:

* интернет-зависимость (интернет-аддикция)
* чрезмерная увлеченность компьютерными играми.

У этих двух форм есть как общие черты, так и отличия.

Общие чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

***Психологические симптомы:***

1. хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. невозможность остановиться;
3. увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. пренебрежение семьей и друзьями;
5. ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. проблемы с работой или учебой.

***Физические симптомы:***

1. синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
2. сухость в глазах;
3. головные боли по типу мигрени;
4. боли в спине;
5. нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
6. пренебрежение личной гигиеной;
7. расстройства сна, изменение режима сна.

Патологическое использование компьютера, возможно, не так опасно в своем влиянии на человека, как, например, алкоголизм или наркомания (химические зависимости). Однако очевидно, что компьютерная аддикция все же негативно влияет на личность человека.

**Рассмотрим теперь различные психические проявления аддикции.**

Вначале несколько подробнее о ***зависимости от компьютерных игр.***

Некоторые авторы, проводившие беседы с аддиктами и их родственниками, отмечают наличие у аддиктов эмоциональных нарушений, которые выражаются в высоком уровне тревоги и депрессии. Беседы с родственниками аддиктов показывают, что большинство последних "излишне раздражительны", "вспыльчивы", эмоционально неустойчивы.

Игровые аддикты испытывают устойчивую потребность в игре, но вместе с тем не могут полностью удовлетворить ее, т.е. находятся в состоянии фрустрации, хотя и имеют возможность удовлетворять потребность. Ключом к пониманию этого парадокса может стать условное разделение психической реальности аддиктов на виртуальный мир и реальный мир.

Исходя из этого разделения, которое, кстати, одобряют большинство аддиктов, проблему можно представить так: аддикты постоянно находятся в состоянии фрустрации и сниженного настроения в реальном мире, что подтверждается высокой тревожностью и депрессией (с помощью клинико-психопатологического метода). Что происходит с ними во время игры более менее объективно выявить сложно, так как любое отвлечение от игры - это выход из виртуальной реальности. Однако из бесед с аддиктами можно сказать, что в процессе игры их настроение существенно улучшается, а наблюдения показывают, что в процессе игры у человека присутствуют положительные эмоции. Положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения, бывают, по словам аддиктов, также в ситуации "предвкушения" компьютерной игры.

Но после игры, т.е. после выхода из виртуального мира настроение снова ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего "вхождения" в виртуальный мир.

Большинство аддиктов - люди, плохо адаптирующиеся в социуме: имеют ряд бытовых, семейных проблем, проблемы на работе, учебе, во взаимоотношениях с противоположным полом. Поэтому для игрового аддикта реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире - виртуальном, где все дозволено, где он устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности болезненен для аддикта - он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение ухудшения самочувствия.

Таким образом, одна из возможных причин снижения настроения у аддиктов - это наличие постоянной потребности в компьютерной игре и, одновременно с этим, невозможность полного удовлетворения этой потребности.

Другая возможная причина отклонений в эмоциональной сфере аддиктов - это субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, вследствие этого, собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу психологической зависимости. Речь идет о своего рода когнитивном диссонансе - противоречии между представлениями человека о "нормальной", социально одобряемой жизни, и самой жизнью аддикта. Иными словами аддикт находится в ситуации противоречия самому себе.

Хотя это может показаться странным, большинство из аддиктов серьезно думают об этом, и расхождение с нормами общества - вопрос, тревожащий большинство игровых аддиктов, а редкие исключения - не более, чем психологическая защита. В конечном счете желание игры выигрывает в борьбе с "суперэго", но игра не приносит желаемого удовлетворения - положительные эмоции заканчиваются вместе с выходом из виртуального мира игры, как только выясняется, что "утром идти на лекции, а я всю ночь проиграл", "жена просила убраться в квартире, а я играл круглые сутки", - из бесед с аддиктами.

Описанные проблемы адаптации присущи больным и других форм зависимостей, в отличие от следующей причины отклонений в эмоциональной сфере игровых аддиктов, которая отличается тем, что является специфичной только для игровой компьютерной зависимости. Наряду с бегством от реальности игровыми аддиктами движет также потребность в принятии роли, которая и служит ключом к пониманию еще одной важной причины дискомфорта и снижения настроения у аддиктов. Дело в том, что потребность в принятии роли другого - это форма познавательной потребности, присущей всем людям. Когда мы говорим не об аддиктах, а о нормальных людях, увлекающихся компьютерными играми, мы говорим о нормальном удовлетворении познавательной потребности.

Применительно к аддиктам, в большинстве случаев, речь идет о потребности в принятии роли виртуального компьютерного персонажа как компенсации дезадаптации в реальном мире. Аддикт стремится войти в роль компьютерного персонажа, обрести свое "виртуальное Я", потому что "Я виртуальное" не испытывает проблем адаптации - оно сильное, умное, ловкое, ему доступно оружие, деньги, на которые можно купить все в виртуальном мире и т.д. Но человек понимает, что он живет в реальном мире, где он далеко не так силен и богат, а главное, что он смертен, в отличие от своего виртуального героя. Таким образом, "Я виртуальное" и "Я реальное" - являются противоположностями (можно задаться вопросом о возможных раздвоениях личности????????????????????).

С этой точки зрения, выход из виртуальной реальности - это возвращение из роли сверхчеловека в свое обычное состояние, которое куда меньше устраивает аддиктов. Сравнение себя с компьютерным героем, глазами которого аддикт смотрит на виртуальный мир, усиливает проблемы дезадаптации, повышает тревожность человека, что напрямую влияет на изменение общего фона настроения вплоть до дисфории и депрессивных состояний.

Уйти от реальности, принимая чужую роль, пытаются лишь дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя. Поскольку высокая тревожность является критерием дезадаптации, можно предположить, что игровые аддикты изначально тревожны, т.е. этой психологической особенностью они обладают до начала формирования зависимости от них.

Итак… Можно выделить ***три основные возможные причины*** депрессивных отклонений в сфере эмоциональных психических состояний у игровых компьютерных аддиктов:

1. Наличие постоянной потребности в компьютерной игре и, одновременно с этим, невозможность полного удовлетворения этой потребности.
2. Субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, вследствие этого, собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу наличия психологической зависимости.
3. Неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности "Я реального" и "Я виртуального".

Здесь еще раз встает вопрос: а действительно ли аддикты не адаптированы в социуме, и из-за этого проводят больше времени у компьютера или зависимость вызывает социальную дезадаптацию?

Наиболее вероятно предположить, что верно и то, и другое: являясь одной из причин зависимости, и без того высокая тревожность усиливается под влиянием длительного и регулярного нахождения в виртуальной реальности. Рост уровня тревожности отражает усиление дезадаптации личности, что в целом опровергает представления некоторых исследователей компьютерных игр о их благотворном влиянии на уровень адаптации.

Повышение адаптации возможно лишь в случае, если человек играет достаточно мало, для того чтобы снять напряжение и т.д. Здесь можно привести аналогии с алкоголем (минимальные дозы алкоголя полезны - антисклеротическое, радиопротекторное действие).

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют аддикты, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого все необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится "убивать" компьютерных "врагов", а те, в свою очередь, пытаются "убить" его. Человек, находясь длительное время в такой среде, переносит ее законы на реальный мир: начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такое отношение человека к окружающему миру и будет называться высоким уровнем тревожности личности.

**\* \* \***

Другой разновидностью компьютерной зависимости является так называемая ***"интернет-зависимость"***. Первыми с этой проблемой 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. Интернет-зависимость имеет общие черты с зависимостью от игр, но и некоторые отличия.

В самом общем виде интернет-зависимость (Internet addiction) определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом" (Griffits, 1996). Поведенчески Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной" жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости - это "навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line".

Чтобы отличить времяпрепровождение в сети, характерное для лиц, которым по роду деятельности приходится в рабочее время находиться он-лайн от аддиктивной реализации в виде пребывания в сети, необходимо учитывать особенности аддиктивного поведения.

Аддиктивное поведение характеризуется стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния. Т.е. 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". Этот уход может осуществляться различными способами. Элементы аддиктивного поведения в той или иной степени присущи практически любому человеку (употребление алкогольных напитков, азартные игры и пр.). Проблема аддикции (патологической зависимости) начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем (например, бытовых, социальных), но и останавливается в своем личностном развитии. Важно отметить, что аддиктивная реализация включает в себя не только аддиктивное действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения.

***Что делает Интернет притягательным в качестве средства "ухода" от реальности?***

1. возможность анонимного общения;
2. возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы "Я"; вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.);
3. чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (здесь важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника - т.к. в любой момент можно найти нового);
4. неограниченный доступ к информации ("информационный вампиризм") (занимает последнее место в списке, т.к. в основном опасность стать зависимым от Всемирной Паутины подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются, чуть ли не, а иногда и единственным средством общения - 90% - зависимы от общения, 10% зависимы от информации).

***Термин "интернет-зависимость"*** предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернет. Он исходил из предположения о том, что у человека может развиваться психологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных действий и эмоций. Диагностические критерии расстройства в целом соответствуют критериям DSM-IV для нехимических зависимостей:

1. Использование компьютера вызывает дистресс.
2. Использование компьютера причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальнуму статусу.

Интернет-зависимость (Cyber Disorder) войдет в американскую классификацию DSM-V на равных с другими нехимическими аддикциями - гэмблингом, любовными, сексуальными аддикциями, работоголизмом.

Также Голдберг характеризует интернет-зависимость как "оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности".

Впервые научный подход к изучению феномена "интернет-зависисости" продемонстрировала Кимберли Янг в 1996 году, разместившая на одном из сайтов интернета оригинальный тест для выявления интернет-зависимых лиц. Согласно исследованиям Кимберли Янг опасными сигналами (предвестниками интернет зависимости) являются:

1. навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
2. предвкушение следующего сеанса он-лайн;
3. увеличение времени, проводимого он-лайн;
4. увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Также К. Янг выделила в процессе исследования основные пять типов интернет-зависимости, которые выглядят следующим образом:

* киберсексуальная зависимость - непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом ;
* пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых и друзей в Сети, постоянные новые знакомства;
* навязчивая потребность в Сети - игра в онлайновые азартные игры (разновидность гемблинга), постоянные покупки или участия в аукционах, участие в разнообразных обсуждениях на форумах;
* информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;
* игровая зависимость - навязчивая игра в онлайновые компьютерные игры.

Адаптированный вариант теста К. Янг использовался и российскими исследователями, которые получили более 600 анкет, из которых было принято к обработке - 570. Из них 196 женщин, 374 мужчины. Возраст опрошенных от 12 до 47, значение медианы возраста - 23 года. 49% имеют высшее образование, 20% - среднеспециальное, 15% - незаконченное высшее. 32% респондентов продолжают образование. 78% используют Интернет для работы, остальные 22% исключительно для отдыха и развлечения.

Распространенность этого расстройства составляет примерно 2% (по данным К. Янг - 1-5%), причем более подвержены ему гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, нежели специалисты по компьютерным сетям. Среди подверженных зависимости преобладают мужчины (67%) (по данным некоторых английских исследователей пол роли не играет). Скорее всего, это связано с тем, что в российском интернете пока женщин просто в принципе меньше. Также подтвердились данные о том, что сравнительно часто среди лиц, страдающих интернет-зависимостью, встречаются злоупотребляющие алкоголем, патологические игроки или любовные/избегания аддикты. Стаж пребывания в Интернет у зависимых в среднем более 2-х лет, однако, наблюдается значительное количество опрошенных, набравших по тесту К. Янг "пограничное" количество баллов со стажем менее года. Здесь можно предполагать, скорее, не предрасположенность к зависимости, а увлечение новой "игрушкой".

По мнению Янг, будучи включенными в виртуальную группу, Интернет-зависимые становятся способными принимать больший эмоциональный риск путем высказывания более противоречащих мнению других людей суждений - о религии, абортах и т.п. То есть они оказываются способными отстаивать свою точку зрения, говорить "нет", в меньшей степени боясь оценки и отвержения окружающих, чем в реальной жизни. В киберпространстве можно выражать свое мнение без страха отвержения, конфронтации или осуждения потому, что другие люди являются менее досягаемыми, и потому, что личность самого коммуникатора может быть замаскирована

Если сравнивать Интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то можно обнаружить достаточное число общих черт. Ряд авторов считает, что существует так называемый зависимый тип личности (болезни зависимого поведения) и люди имеющие такие черты попадают в группу риска в отношении злоупотребления вредными веществами, психологической зависимости от другого человека, зависимости от еды, Интернет-зависимости. Этими чертами являются крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать "нет" (то, что в народе называют слабой волей) из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям; все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения.

Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества (страх быть покинутым) и желание избежать его, часто бывает социальная дезадаптация, которая характеризуется узким кругом общения (возможно общение со многими людьми, но очень поверхностное), не умением высказать, поделиться своими переживаниями с окружающими, не достатком близких отношений, импульсивностью, не умением спланировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность (как следствие возможно отсутствие постоянной работы). Эти люди, часто отказываются от ранее намеченных целей и как следствие пребывают в состоянии депрессии.

Таким образом, благодаря общению в Интернете люди, склонные к созданию зависимостей, компенсируют свои потребности в общении и чувстве защищенности.

Чрезмерное влечение к общению в интернет крайне негативно влияет на личность пациента и его социальное общение.

Так, например, американский суд лишил родительских прав 35-летнюю жительницу штата Флорида, которая так увлеклась интернетом, что перестала уделять должное внимание двум своим детям. После развода с мужем она поставила в своей спальне компьютер, повесила на дверь замок и проводила у машины целые сутки, не отвечая на призывы детей.

**Терапия:**

За рубежом существует несколько он-лайн центров поддержки интернет-аддиктов, один из которых основан К. Янг. В российском интернете на сегодняшний день есть Служба Анонимной Помощи пользователям Интернет, предлагающая психологическую поддержку он-лайн с помощью ICQ - сетевой аналог "телефона доверия" и "Виртуальная психологическая служба". Как бы не были хороши виртуальные службы психологической помощи, все же большинство специалистов рекомендуют очную индивидуальную и/или групповую психотерапии, с акцентом на работе с образами, эмоциями, т.к. аддикты, как правило, испытывают значительные затруднения на эмоциональном плане. Учитывая определенные трудности в осуществлении межличностных взаимодействий и социальной адаптации у лиц, страдающих интернет-зависимостью, в лечении предпочтительнее использовать именно групповые варианты психотерапии.

**Выводы:**

Таким образом, можно сделать вывод, что интернет-зависимость является одним из способов аддиктивной реализации, характерной для лиц, имеющих определенный преморбидный фон (т.е. личностные особенности, способствующие формированию собственно аддиктивной личности, либо аддиктивной реализации с помощью Интернет у уже сформировавшегося аддикта). Вряд ли стоит ожидать широкого распространения интернет-зависимости, о котором нас предупреждали СМИ, учитывая данные об этиологии и эпидемиологии данного расстройства, однако такие пациенты уже существуют "здесь и сейчас" и с течением времени меньше их не станет.