Компьютерная зависимость

Мы нырнули в этот мир, не разобравшись с

тем, что осталось за спиной. Не

умея жить в одном мире -породили

другой. И не знаем, куда идти. К чему

стремиться".

С. Лукьяненко, 2001

Явление компьютерной зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с конца 80-х годов. Первыми с ним столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, которые используют в своей деятельности Интернет и несут потери в случаях, когда у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети. У рабочих уменьшается работоспособность, рассеивается внимание, и хотя физический вред здоровью при компьютерной зависимости не настолько очевиден, как, например, цирроз печени при алкоголизме или возможность сердечного приступа при употреблении кокаина, риск для здоровья все-таки существует. 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. Сейчас существует предположение, что Cyber Disorder (CD) войдет в международную классификацию болезней DSM-V наряду с другими нехимическими аддикциями -гэмблингом, любовными, сексуальными, ургентными, аддик-циями избежания отношений, патологическим влечением к трате денег и работоголизмом.

Достаточно активные исследования в этой отрасли ведутся с начала 90-х годов и в отечественной психиатрии и психологии. И с каждым годом их интенсивность возрастает параллельно росту количества лиц, пользующихся компьютерами.

Появляются новые работы как отечественных авторов, так и зарубежных, которые посвящены следующим аспектам:

проблеме компьютерной зависимости [12, 22, 17, 11, 52, 20];

влиянию виртуальных взаимоотношений на личность (53, 54];

исследованию идентичности у пользователей компьютерной сети и процессов самопрезентации в сети [55-58 ];

психологическим аспектам коммуникативных процессов всети[8,59, 14, 25, 60,61].

В настоящее время выделяют 5 типов компьютерной зависимости [12, 16, 17,20,22]:

навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);

страсть к онлайновым биржевым торгам и азартным играм;

виртуальные знакомства;

киберсекс (увлечение порносайтами);

компьютерные игры.

Существует разница и между типом деятельности в сети.

Компьютерные аддикты большую часть времени втянуты в социальную активность, такую как участие в новых группах, чатах, форумах, ICQ. Не аддикты большую часть времени путешествуют в сети в поисках информации на сайтах и используют свой почтовый ящик (e-mail). Ключевая разница состоит в том, что аддикты пробуют создать новые взаимоотношения в сети, в то время, как не аддикты лишь поддерживают уже существующие связи посредством почты [ 121, 122].

Зависимые от компьютера чаще испытывают дистресс как минимум в одном из пяти сфер: социальной, профессиональной, учебной, финансовой или физической. Проблемы всегда возникают как следствие зависимости от компьютера и пренебрежения различными аспектами жизни взамен на виртуальную реальность. Согласно гипотезе Griffiths (1996) развитие компьютерной зависимости может быть обусловлено разными факторами: процессом печатания, средой коммуникации, отсутствием межличностного общения, чрезмерным интересом к порнографическим сайтам, социальной активностью в сети (чаты, компьютерные игры) [126].

Ученые приводят различные вариации распространенности компьютерной зависимости среди пользователей. Ранние исследования указывали на 40-80%, а последние - на 6-14% компьютерозависимыгх в целом мире [56,73-75]. Разницу в процентах можно объяснить тем, что вначале ученые исследовали практически только категорию "постоянных пользователей", последние исследования указывают на распространенность компьютерной зависимости среди всех пользователей. Менее чем 15% проводят более 10 часов в неделю в сети. Фактически, 2 689 семей определили, что использование Интернета в неделю растет прямо пропорционально увеличению доступа и скорости Интернета [76, 77]. Согласно исследованию клинического психолога Kimberly Young (University Pittsburgh, Bradford), распространенность Интернет аддикции подобна патологической зависимости от азартных игр. Последней страдают приблизительно 5% пользователей Интернетом. Нужно отметить, что у специалистов компьютерных технологий этот вид зависимости развивается чаще, чем у лиц гуманитарных профессий или без высшего образования [66, 78, 79].

Компьютерная зависимость: дефиниции

На сегодняшний день существуют два базовых определения расстройства, связанного с компьютером, которые имеют связь с существующими критериями диагностики патологического гэмблинга и зависимыми состояниями в DSM-IV. Первое определение Интернет-зависимости дал Ivan Goldberg в 1996 году. Под Интернет-зависимостью он понимал - расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера [19].

Kandell's (1998) дополнил к этому, что понятие "Интернет-зависимость" включает в себя любой вид деятельности в сети. Большая часть ученых согласна, что изучаемое расстройство имеет несколько источников [9, 127-133].

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. Синонимы - "Интернет-аддикция", "виртуальная аддикция", "кибераддикция", "нетаголизм".

Доктор Kimberly Young презентовала второе понятие - проблемное использование Интернета (ПИИ) (1998). "Интернет-зависимость" - это широкое понятие, которое обозначает большое количество проблем поведения и контроля над влечением.

Главная проблема определений данной аддикции - это то, что они никак не связаны с коморбидными состояниями (как причинный фактор), не выделяют главные и дополнительные критерии, не определяют время пребывания в сети, не отграничивают норму от патологии. Безусловно, есть указание на этиологический фактор (компьютер), но отсутствует последующая теоретическая трактовка данного вопроса.

Davis (1999) предложил когнитивно-бихевиоральную модель для ПИИ, а именно выделил такие категории, как специфическое патологическое использование Интернета (СПИИ) и генерализованное патологическое использование Интернета (ГПИИ) [57, 71]. Первое включает в себя активацию уже существующих специфических видов компьютерных ад-дикций - гэмблинг или порнографические сайты, а второе - все виды компьютерных технологий (чаты, поиск информации и другое). То есть Davis дополнил определение Young, выделил главное содержание, коморбидность, показал, что патологическое использование Интернета может активизировать уже существующую патологию или выступить как отдельный вид зависимости.

Alex S. Hall и Jeffrey Parsons (2001) представили третий термин - Интернет-зависимое поведение (ИЗП). Они согласны с тем, что избыточное использование Интернета может навредить когнитивной, поведенческой и аффективной сферам, то есть повлиять на состояние здоровья человека, но они не поддерживают патологическую этиологию этой проблемы [72]. В контрасте с двумя первыми определениями ученые представляют избыточное использование Интернет "доброкачественным" расстройством, которое рассматривается как компенсация недостатков поведения в реальной жизни. Считают, что данная патология может быть компенсирована за счет когни-тивно-бихевиоральных взаимоотношений.

Продолжение следуе