

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА, ПРОФИЛАКТИКА

И. Л. Матасова

Самарский филиал Московского городского
педагогического университета
Самара, Россия
E-mail: Inna_gu@mail.ru

В статье рассматриваются теоретические аспекты понятия «зависимость», факторы формирования нехимических зависимостей, приводятся результаты некоторых исследований, позволяющих выявлять «группу риска» по представленной проблеме, используя возможности непосредственной и опосредованной диагностики. Также излагаются возможные направления действенной профилактики компьютерной и интернет-аддикций.

Главной целью системы образования является подготовка подрастающего поколения к активной жизни в условиях постоянно меняющегося социума. Одной из социальных проблем выступает проблема возникновения психологических видов зависимости.

В литературе существует ряд определений понятия зависимость. Одно из них представлено следующим определением: **зависимость** – это психологическое заболевание, характеризующееся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния и посредством действий, направленных на определенный предмет (или человека) [1].

В самом общем виде зависимости можно классифицировать как химические и нехимические. К химическим относятся наркозависимость, табакотзависимость, алкоголизм и др.

К нехимическим можно отнести компьютерную и интернет-зависимости; гемблинг (игромания); булимия (непреодолимая тяга к еде); экстрим зависимость; SMS-зависимость; TV-зависимость; денежная зависимость (потребность тратить или накапливать); трудовое; хобби-зависимость; эмоциональная зависимость и т. д.

Определяющим компонентом наличия зависимости является наличие аддиктивных форм поведения, связанных с объектом зависимости. То есть, например, для того чтобы раздобыть деньги на Интернет, сетевой геймер готов в определенной патовой для него ситуации пойти на убийство.

Говоря о предпосылках формирования зависимостей, выделяют, как правило:

- социальные (*доступность как отсутствие контроля за потреблением, наличие разнообразной рекламы, затягивание подросткового периода, пропагандируемые модели поведения типа «...он сидел за компьютером сутками, вскрыл информацию о счетах банка, перевел сумму и скрылся...», колоссальные темпы экономических и политических изменений в странах, огромное количество объективных трудностей в процессе осуществления мечты*);
- индивидуальные (*возрастные периоды риска, подражание старшим, принадлежность к определенной микрогруппе, любопытство, исследование своих возможностей – вера в неуязвимость, низкая самооценка, уход от действительности*);

сти – несовпадение желаемого и реального, скука, следование моде, самоутверждение, недостаток информации) [3].

Если рассматривать социальные факторы, можно обратить внимание на следующий интересный факт: негативные последствия химических видов зависимости проявляются гораздо быстрее, нежели нехимические аддикции. Поэтому определенные мероприятия в этой области ведутся на общегосударственном уровне: антинаркотические компании, надписи на сигаретных пачках и, в последнее время, на бутылках с алкоголем, возрастные ограничения в продаже сигарет и алкоголя и т. п.

Что касается нехимических зависимостей, здесь дела обстоят еще интересней. Поскольку минусы нехимических форм зависимостей практически не озвучиваются, то статистические данные проведенных нами исследований, получились следующими: при диагностике 4600 учащихся от 9 до 16 лет школ городов Самары, Москвы, Ярославля на предмет наличия компьютерной, SMS и TV-зависимостей удалось установить следующее.

1. Общее количество учащихся, зависимых от компьютера, составляет 78 %. Из них 60% имеют высокий уровень увлеченности компьютером, а 18 % находятся на пограничной стадии риска возникновения компьютерной зависимости. Стоит отметить, что индивиды, имеющие высокие уровни увлеченности компьютером, находятся в каждой из обследуемых возрастных категорий.
2. Общее количество TV-зависимых составляет 49 %. Из них 47 % воспринимают телевизор, как привычку, а 2 % находятся на пограничной стадии риска возникновения TV-зависимости. Наибольшему риску возникновения этого вида зависимости подвержены дети 11–12 лет. У остальных учащихся данный факт является маловероятным.
3. SMS-зависимость выявлена у 48 % учащихся. У 26 % – риск возникновения зависимости. Наибольшая доля приходится на учащихся 11-х классов.

Таким образом, если в случае компьютерной зависимости существует равномерное распределение предрасположенности по всем исследуемым возрастам, то в случае SMS и TV-зависимостей наблюдается относительная локализация.

Такое положение вещей (относительно компьютерной предрасположенности) отражает общесоциальную тенденцию, происходящую в Европе. Причем пик компьютерной и интернет-зависимости в нашей стране прогнозируется к 2009 году.

Еще раз обратимся к теории.

Вообще, говоря о факторах зависимости, можно разделить их на базовые (характерные для всех видов зависимостей) и специфические (соответственно, характеризующие определенный вид).

- К базовым можно отнести «слабость» эмоционально-волевой сферы (эмоциональной – потребность в дополнительных, искусственных эмоциях; волевой – неумение вовремя остановиться, сказать «нет»).
- Специфические предпосылки – это, например, следующие:
 - игромания – склонность к риску, преобладание материальных мотивов деятельности;
 - булимия – поиск гедонистических наслаждений (образное мышление), развитость вкусовых рецепторов;
 - табакокурение – нестабильность эмоциональной сферы, высокий уровень невротизации;
 - компьютерная зависимость – высокий уровень интеллекта, преобладание логического мышления, нарушение социальных взаимодействий [4].

Наличие базового набора предпосылок дает возможность «перетекания» одной формы зависимости в другую. Это используется, например, при реабилитации наркозависимых путем перевода их на методон, или же ситуация, когда от более пагубных стараются перейти к менее аддиктивным формам зависимостей (игроманы к компьютерной и т. д.). Однако трудность заключается в том, что в эмоциональной структуре индивида эти «базисные» компоненты четко не выделены. Тем не менее этот факт может обуславливать наличие «универсальных» профилактических и коррекционных мероприятий для различных форм зависимостей. Особую значимость приобретает эта идея хотя бы потому, что с наркоманами накоплен большой опыт работы, чего не скажешь о других видах зависимостей. Поэтому существует возможность применения этого опыта к другим категориям зависимых людей.

Анализируя вышесказанное, в этой связи, лаборатория в своей деятельности разрабатывает 2 основных направления.

1. Вычленение в структуре эмоционально-волевой сферы тех компонентов, которые являются «универсальными» для всех зависимых индивидов.
2. Создание системы мероприятий, направленных на профилактику различных видов зависимостей. На данном этапе – используя опыт работы с химическими зависимостями (главным образом, наркозависимости), далее – программ, воздействующих на «проблемные» компоненты эмоционально-волевой сферы.

Одной из таких программ является программа профилактики наркозависимости «Формирования жизненных навыков» в рамках сотрудничества с «Помпидур групп» и профессором Ван Дер Крифтом. Определенные результаты в этой области достигнуты. Несмотря на то что программа разрабатывалась и применялась к категории людей, страдающих наркоманией, обозначенные ей цели, по нашему мнению, располагались в категории универсально значимых как для людей предрасположенных к химической, так и к нехимической зависимостям.

В своем исследовании мы проверили особенности воздействия этой программы на структуру ценностей подростков с предрасположенностью к компьютерной и SMS-зависимости.

В ходе эксперимента мы предполагали, что использование указанной профилактической программы приведет к изменению количественных и качественных показателей нехимических зависимостей у детей подросткового возраста. В частности в роли количественных показателей выступает уровень компьютерной и SMS-зависимостей, а в роли качественных - изменение структуры ценностей.

В исследовании принимали участие 2 группы: экспериментальная и контрольная. По 45 человек в каждой группе. Возраст респондентов 12–13 лет. На начало и на конец эксперимента детям был предложен ряд диагностических методик на исследование ценностных ориентаций и на выявление компьютерной и SMS-зависимостей. В экспериментальной группе проводилась система тренинговых занятий по программе «Формирование жизненных навыков».

На конечном этапе эксперимента нами были получены следующие результаты – по завершению данной программы внутригрупповой уровень компьютерной зависимости в экспериментальной группе снизился на 20 %, а в контрольной группе – вырос на 6,6 %, риск возникновения предрасположенности к компьютерной зависимости увеличился на 26,7 %.

В экспериментальной группе количество респондентов с высокими показателями увлеченности SMS-сообщениями снизился на 26,7 %. В контрольной группе эти показатели возросли на 6,6 %.

Также произошли изменения и внутри структуры ценностей у подростков экспериментальной группы.

Значимые изменения касались таких терминальных ценностей, как «творчество», «уверенность в себе»; инструментальных – «высокие запросы», «ответственность». Стоит отметить, что произошедшие изменения касались внутренней структуры ценностей. Тем не менее структурные изменения затронули те позиции, которые предполагают дальнейшее самосовершенствование, самоактуализацию личности. Значимых изменений в контрольной группе выявлено не было.

Исходя из вышесказанного, можно говорить о том, что программа по формированию жизненных навыков может быть использована для профилактики компьютерной и SMS-зависимостей.

Вполне вероятным выглядит предположение о том, что данная программа будет эффективна в качестве профилактики других химических и нехимических видов зависимостей, а также действенна в плане профилактики аддиктивного поведения в целом.

Конечно, система профилактических мероприятий включает не только универсальные тренинговые программы. В работе с зависимостями имеет значение и информационный компонент – он уже ориентирован на конкретные виды зависимостей.

Например, сотрудниками лаборатории разработана презентация, направленная конкретно на профилактику компьютерной и интернет-зависимостей, разработаны профилактические плакаты, диагностический инструментарий. Кроме того, разработан ряд комплексных и разовых мероприятий, позволяющий проводить профилактическую деятельность непрерывно.

Анализируя все вышесказанное, можно отметить ряд немаловажных моментов. С одной стороны, Интернет предоставляет множество возможностей осуществления познавательной деятельности. С другой стороны, применение компьютерных сетей ведет к значительным структурным и функциональным изменениям в психической деятельности человека. Эти изменения затрагивают познавательную, коммуникативную и личностную сферы. **Феномен зависимости от Интернет может и должен быть понят не просто как исключительно малопонятное пристрастие, но и как богатая внутренней мотивацией деятельность.** Профилактика интернет-аддикций у учащихся и студентов, базирующаяся на анализе мотивационной структуры пользователей, на наш взгляд, является одной из перспективных форм работы в образовательной среде. А приведенные в статье факты призваны помочь той части психологического и педагогического сообщества, которая разрабатывает направление, связанное с сохранением психологического здоровья учащихся и студентов в современных социокультурных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арестова, О. Н. Мотивация пользователей Интернета [Электронный ресурс] / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский. – Режим доступа: www.nedug.ru/lib/lit/psych.
2. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете. – М. : Можайск-Терра, 2000.
3. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1.
4. Зависимое поведение: теория и практика : монография : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / сост. : И. Л. Матасова [и др.]. – Самара : СФ МГПУ, 2008.
5. Young, Kimberly. Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. 107 th APA convention , 1999, University of Pittsburgh.
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.forum.ru.