

ществимой в реальности, мечты о силе и могуществе или о принадлежности и понимании. В виртуальной коммуникации становится возможным выражение запретных в реальности агрессивных тенденций, высказывание взглядов, которые невозможно высказать в реальности даже самым близким людям, выражение подавленных в реальности сторон собственной личности, удовлетворение запретных в реальности сексуальных побуждений, желания контроля и власти над другими людьми. Таким образом, виртуальная самопрезентация может служить выражением подавленной части личности или удовлетворять потребность в признании и силе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Юрьева, Л. Н.* Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. — Днепропетровск: Пороги, 2006. — 196 с.
2. *Иванов, Н. Я.* Патохарактерологический диагностический опросник для подростков: методическое пособие / Н. Я. Иванов, А. Е. Личко. — М.: Фолиум, 1995. — 64 с.

УДК 004:316.624

### ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

*Епифанова В. С., Столярова О. В., Горон А. Ю.*

Научный руководитель: к.п.н., доцент *Ж. И. Трафимчик*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

#### **Введение**

Значительное место в структуре досуга современной молодежи занимает компьютер, Интернет и компьютерные игры. Информационные технологии в целом, и компьютерные технологии в частности, оказывают огромное влияние, как на общественное сознание, так и на формирование индивидуальности каждого человека.

#### **Цель**

Проанализировать социально-психологические особенности компьютерной зависимости.

#### **Материал и методы исследования**

Теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме, анализ, интерпретация, сравнение.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Доказано, что компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем другие аддиктивные расстройства. По данным К. Young, 25 % больных приобрели зависимость на протяжении полугода после начала работы с компьютером, 58 % — в течение второго полугодия, 17 % — через год.

Н. И. Алтухов, К. Ю. Галкин выделяют следующие признаки и симптомы компьютерной зависимости [1]:

- изменение актуального психического состояния в сторону эйфории при контакте с компьютером или «предвкушении» контакта;
- исчезновение контроля времени, проводимого за компьютером;
- стремление к увеличению времени взаимодействия с компьютером;
- раздражение, угнетенность, ощущение «пустоты» при невозможности контакта с компьютером;
- использование компьютера или игровой приставки для изменения актуального психического состояния со знака «-» на знак «+»;
- возникновение проблем во взаимоотношениях в микросоциальных группах;
- вегето-висцеральные признаки (сухость глаз, запоры, исчезновение аппетита).

Исследование динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) до и во время работы за компьютером показали достоверный рост ЧСС в среднем на  $8,2 \pm 0,4$  % при взаимодействии с компьютером. Усиление влияния симпатического отдела нервной системы также наблюдалось во время работы в Интернете.

Доктор М. Ozack выделила ряд психологических и физических симптомов, характерных для патологического использования компьютера [1]:

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;
- неправда работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или обучением.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах; головная боль по типу мигрени;
- боль в спине;
- нерегулярное питание;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Изучение законов психического отражения и психического развития в условиях использования компьютеров позволило выявить ряд важных закономерностей психологии взаимодействия человека и компьютера. Компьютеризация может вызывать как позитивные, так и негативные эффекты [1].

Позитивные эффекты взаимодействия человека и компьютера:

- развитие логического, прогностического и оперативного мышления;
- усиление интеллектуальных способностей при решении все более сложных и нестандартных задач;
- адекватная специализация познавательных процессов — восприятия, мышления, памяти;
- повышение самооценки и уверенности в себе;
- формирование позитивных личностных черт: деловая активность, точность и аккуратность, уверенность в себе.

Негативные эффекты взаимодействия человека и компьютера:

- снижение интеллектуальных способностей при решении примитивных задач (например, использование функции «проверка орфографии», «математические действия» и т.п. способствуют редукции элементарных школьных знаний);
- при длительной работе с компьютером — снижение гибкости познавательных процессов;
- чрезмерная психическая вовлеченность в работу или игры с компьютером порождают зависимое поведение;
- деформация личностной структуры;
- деструктивные формы поведения.

М. С. Иванов выделяет следующие стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику [2]:

1. Стадия легкой увлеченности: игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер; устойчивая потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности: игра в компьютерные игры принимает систематический характер; если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

3. Стадия зависимости: игра полностью вытесняет реальный мир.

4. Стадия привязанности: характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы.

#### **Выводы**

Компьютерная зависимость может заострить существующие психологические или психические расстройства. У многих зависимых от компьютера пациентов выявлены коморбидность с социальными фобиями, компульсивные расстройства, расстройства концентрации внимания.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. — Днепропетровск: Пороги, 2006. — 196 с.
2. Иванов, М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М. С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия; сост. К. В. Сельченков. — Минск: Харвест, 2004. — С. 223–230.

**УДК 316.624**

### **АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ТЕОРИИ ФОРМИРОВАНИЯ**

*Епифанова В. С., Столярова О. В., Горон А. Ю.*

**Научный руководитель: к.п.н., доцент Ж. И. Трафимчик**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Понятие «зависимое поведение» в последнее время получило распространение не только в научных кругах, но и в обыденной жизни. Зависимость можно рассматривать как своеобразную форму адаптации к сложной жизненной реальности, которая может проявляться в форме бегства от проблем в некий иллюзорный мир. В современной литературе часто используют термин «аддиктивное поведение» как синоним зависимого поведения.

#### **Цель**

Проанализировать социально-психологические аспекты формирования аддиктивного поведения личности.

#### **Материал и методы исследования**

Теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме, анализ, интерпретация, сравнение.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Аддиктивное поведение — одна из форм девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами — фармакологическими (прием веществ, воздействующих на психику) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях), что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний [1].

Представления о природе зависимого поведения сводятся к ряду концептуальных моделей, в основе которых находятся методологические подходы, рассматривающие зависимое поведение как проблему аддиктивной личности и как проблему социума.