

## РАЗДЕЛ IV. ФИЛОСОФИЯ НАУКИ И ТЕХНИКИ

---

УДК 130.3, 159.9.01

DOI: 10.18384/2310-7227-2016-3-132-139

### КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – БОЛЕЗНЬ, КОТОРУЮ ЛЕГЧЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

**Пую Ю.В., Романенко И.Б., Султанов К.В.**

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена  
191186, Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, д.48*

**Аннотация.** Актуальность данного исследования определяется тем, что из-за компьютеров, и в частности интернета, дети, подростки, молодёжь очень много времени проводят за компьютером, часто предпочитают виртуальную жизнь реальной, впадая в зависимость от неё. Таким образом, актуализируется проблема компьютерной зависимости (или интернет-зависимости), которая отражается на психическом и физическом здоровье человека и имеет мировой масштаб. Компьютерная зависимость признана болезнью XXI в. Для предотвращения и профилактики этой устрашающей проблемы, масштабы которой растут каждый день, необходимо рассмотреть сущность этого феномена, причины и факторы её возникновения, симптомы проявления, пути решения.

**Ключевые слова:** виртуальная реальность, компьютерная зависимость, аддикция, вирту-аман, гиперреальность, псевдоразрядка, манипулирование, искажение.

### COMPUTER ADDICTION – A DISEASE THAT IS EASIER TO PREVENT THAN TO TREAT

**Yu.V. Puyu, I.B. Romanenko, K.V. Sultanov**

*The Herten State Pedagogical University of Russia  
48 the Moyka embankment, Saint-Petersburg, 191186, Russian Federation*

**Abstract.** The relevance of this study is determined by the fact that because of computers, particularly the Internet, children, adolescents and young people spend too much time at the computer, often preferring virtual life to the real one and falling into dependence on it. Thus, the problem of computer or Internet addiction and affects mental and physical health arises and

---

\* Работа выполнена при поддержке РГНФ, проект № 15-06-10735 «Социально-философский анализ манипулятивных технологий в образовании».

© Пую Ю.В., Романенко И.Б., Султанов К.В., 2016.

acquires a global reach. Computer addiction is recognized as a disease of the 21st century. To prevent this frightening problem which is increasing every day, it is necessary to examine the nature of computer addiction, its causes, factors, symptoms and possible solutions.

**Keywords:** virtual reality, computer addiction, addiction, virtualman, hyperreality, pseudo-demotion, manipulation, distortion.

*Виртуальная реальность, виртуальные возможности* – понятия, которые на слуху у каждого современного человека. Виртуальное присутствие реальных людей, возможность виртуально-реального взаимодействия с ними придают достоверность виртуальному миру, порождают надежды. В виртуальной реальности человек погружается в изменённое состояние сознания [7], содержание которого проецируется на компьютерные изображения. Рефлексивная активность постепенно ослабевает, и виртуальная жизнь становится более важной, чем жизнь во внешнем («реальном») мире. Виртуальная реальность становится продуктом взаимодействия её создателей (программистов) и бессознательной активности одного человека или группы людей, участвующих в виртуальном процессе, и представляет собой индивидуальную или групповую гиперреальность. Создавая её, человек начинает связывать с ней надежды, стремясь получить то удовлетворение, которого он не может достичь в реальной жизни. Основная жизненная активность перемещается в виртуальную среду. Изобретение компьютеров послужило переломным моментом в эволюции современного общества и многих отраслей промышленности, внесло множество прогрессивных изменений в работу средств массовой информации, систем связи, качественно изменило принцип работы банков и административных учреждений.

Современный человек взаимодействует с компьютером на работе, дома, в машине. Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая своё место в нашем сознании, а человек иногда не осознаёт, что начинает во многом зависеть от этого драгоценного куска цветного металла. Актуальность данного исследования определяется тем, что из-за компьютеров, и в частности интернета, дети, подростки, молодёжь очень много времени проводят за компьютером, часто предпочитают виртуальную жизнь реальной, впадая в зависимость от неё. Таким образом, актуализируется проблема компьютерной зависимости (или интернет-зависимости), которая отражается на психическом и физическом здоровье человека. Компьютерная зависимость признаётся болезнью XXI в., она зачислена в Международную Классификацию Болезней и считается психическим расстройством.

Итак, термин «компьютерная зависимость» определяется как страсти к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [5, с. 123]. Впервые о компьютерной зависимости стали говорить в начале 80-х гг. американские учёные. В наше время термин «компьютерная зависимость» иногда не признаётся некоторыми учёными, которые занимаются проблемами психических

расстройств. Тем не менее, феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером становится всё более очевиден. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игромания которые связаны с проведением длительного времени за компьютером.

Первое определение *интернет-зависимости* дал Иван Голдберг (Ivan Goldberg в 1995 г. Под *интернет-зависимостью* он понимал «поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь» [9, с. 45]. В настоящее время *интернет-зависимость* определяют как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета [1, с. 100–131]. Синонимами часто выступают следующие термины: «интернет-аддикция», «виртуальная аддикция» «кибераддикция».

Многофункциональность компьютеров является весьма привлекательной для людей: не нужно куда-то идти, разбираться, тратить время и нервы; два «клика» – и всё сделано. Интернет для нашей молодёжи во многом выступает как спаситель в «поиске» учебников, материалов, что, несомненно, увеличивает компьютерную зависимость. И если бы только этим всё ограничивалось... Интернет, компьютер являются для молодёжи заменителем реальной жизни. Люди всё больше времени проводят сидя за компьютером, предпочитают интернет вместо реального общения с друзьями, прогулок, вместо множества полезных занятий.

Необходимо также сказать и о компьютерных играх, количество привер-

женцев которых неуклонно растёт. Сегодня компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением, а это приводит к тому, что растёт количество людей которых называют «компьютерными фанатами» или «гэймерами».

Конечно, многофункциональность компьютерных технологий и её развитие не может не радовать прогрессивное общество. Более мощные компьютеры, более быстрые в функционировании очень удобны для людей, чья работа связана с взаимодействием с компьютером, но ведь люди пользуются компьютером не только для работы, а дети подростки готовы часто «сидеть» целыми днями перед компьютером. Стоит задуматься над тем, что компьютеры не только дают нам удобство, но и оказывают негативное влияние на наш организм. Особенно выделяются среди негативных последствий ухудшение зрения, сухость в глазах, головные боли по типу мигрени боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна, изменение режима сна.

В настоящее время выделяют 5 типов компьютерной зависимости:

- 1) навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);
- 2) страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;
- 3) виртуальные знакомства;
- 4) киберсекс (увлечение порно-сайтами);
- 5) компьютерные игры [8, с. 96].

Игровая компьютерная аддикция может формироваться в любом

возрасте, но наиболее актуальна эта проблема для подростков в силу сензитивности данного возраста и их повышенного интереса к компьютерным играм [6]. В настоящее время даже сложился официальный термин «патологическое использование компьютера». Этот термин употребляется для тех, кто патологически использует компьютер, включая виды использования, не относящиеся к социальным. Зависимость от компьютерных технологий выражается в двух основных формах:

- интернет-зависимость (интернет-аддикция);
- чрезмерная увлечённость компьютерными играми.

Психологические симптомы компьютерной зависимости:

- 1) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- 2) невозможность остановиться;
- 3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- 4) пренебрежение семьёй и друзьями;
- 5) ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- 6) ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- 7) проблемы с работой или учёбой;
- 8) нетерпимость к низкой скорости интернета [3].

Патологическое влияние компьютера может также негативно влиять на личность человека, как и химические зависимости алкоголизм наркомания. Игровые аддикты испытывают устойчивую потребность в игре, но вместе с тем не могут полностью удовлетворить её, то есть находятся в состоянии фрустрации, хотя и имеют возможность удовлетворять потребность.

Проблема состоит в том, что аддикты постоянно находятся в состоянии фрустрации и сниженного настроения в реальном мире, что подтверждается высокой тревожностью и депрессией. Но в процессе игры их настроение заметно улучшается. Положительные эмоции сопровождающиеся подъёмом настроения бывают также в ситуации «предвкушения» компьютерной игры. Но после игры, то есть после выхода из виртуального мира настроение снова возвращается на исходный уровень оставаясь таким до следующего «вхождения» в виртуальный мир.

Большинство аддиктов – люди, плохо адаптирующиеся в социуме, имеющие ряд бытовых, семейных проблем проблемы на работе в учёбе, 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 всё дозволено где он устанавливает правила игры.

Интернет-зависимость чаще всего формируется у аддиктивно-предрасположенной личности. Группу риска составляют молодые мужчины (моложе 21 года), продолжающие образование не состоящие в браке указывающие на наличие в прошлом аффективных расстройств и различного рода аддиктивных реализаций.

Предрасполагающими факторами к интернет-аддикции являются:

- 1) сверхличностная природа межличностных взаимоотношений;
- 2) возможность анонимных социальных интеракций;
- 3) возможность для реализации представлений и фантазий с обратной

связью, включая различные варианты идентичности социальных ролей;

4) вуайеристический аспект («электронное подслушивание» чужих личных переживаний, эмоциональных состояний);

5) уникальные возможности поиска нового собеседника отсутствие необходимости удерживать его внимание;

6) неограниченный доступ к информации [4, с. 9].

При интернет-зависимости формируется классический аддиктивный континуум, поэтому когда данный аддиктивный агент перестаёт оказывать желаемое действие, существует вероятность смены способа аддиктивной реализации на другие нехимические или химические аддикции. Человек, ищущий счастья в виртуальном мире становится виртуальным наркоманом, или его можно назвать *виртуаманом*. Будучи неспособным реализоваться в повседневной жизни виртуаман уходит в виртуальную жизнь, в которой или стремится к положительным эмоциям или бесконечно повторно отыгрывает незавершённые эмоциональные переживания. Он пытается достичь полной разрядки и удовлетворения, испытывая иногда сильнейшие эмоциональные потрясения но в действительности получая лишь суррогат удовольствия и псевдожизнь. Многие виртуальные «наркоманы» вполне осознанно стремятся не к положительным эмоциям, а к сильным негативным переживаниям, активизирующим страх, агрессию, напряжения в теле. Вследствие неспособности вспомнить свой драматический жизненный опыт, осознать его последствия в своей жизни, они бессознательно пытаются

разрядить накопленное внутреннее напряжение в эрзац-моделях старых реальных ситуаций. Оба эти способа получения положительных и отрицательных эмоций представляют собой различные пути бегства от реальности, от той действительности, в которой человек не может найти своё место не умеет реализовать свой потенциал, не способен получить истинное естественное удовольствие. В частности бессознательное отыгрывание человеком прошлых психотравмирующих событий подменяет их реальные переживания.

Виртуаман, лишённый на какое-то время возможности жить в виртуальной реальности, например из-за поломки компьютера, может испытывать психологическую и телесную «ломку», которая заставляет его с невероятной энергией и изобретательностью искать и находить возможности для устранения помехи. Такая целеустремлённость напоминает поведение наркомана вся энергия которого уходит на поиск наркотиков и денег для их получения. В обоих случаях активность человека направляется не на достижение реальных целей а на решение проблем мешающих зависимости. Проблема состоит в том, что зависимый не может осознать свои истинные, естественные желания, боится их достигать.

В отношении виртуальной зависимости, с нашей точки зрения, ошибка часто состоит в представлении о виртуамане как о человеке, который погружаясь в виртуальную среду стремится обрести всё больше удовольствия и счастья. В действительности, именно истинного естественного удовольствия в реальной жизни, с реальными людьми он и не может

получить и вынужден довольствоваться его виртуальным суррогатом. Таким образом уход в виртуальную реальность – это не столько стремление к удовольствию, сколько бегство от неудовольствия. Может показаться что проблема виртуальной зависимости на поведенческом уровне состоит в привыкании человека к получению удовольствия с помощью виртуальной реальности и условно-рефлекторном закреплении этого лёгкого пути получения удовольствия. Однако здесь имеется ситуация закреплении не пути получения удовольствия, а защитного, патологического способа избегания неудовольствия разочарования и боли от встречи с реальными проблемами.

Если отвлечься от теоретико-практических конструкций и несколько упростить суть проблемы, то стратегия помощи виртуаману должна строиться следующим образом. Необходимо помочь человеку осознать свои истинные желания, научиться естественным способам их реализации и получению при этом полноценного удовлетворения [4]. Однако для достижения этого результата он должен сначала выяснить свои защитные характерные сте-

реотипы получения суррогатного удовольствия; осознать их как способы псевдоразрядки и ухода от разрешения внутреннего конфликта; постепенно отказываясь от получения псевдодовлетворения, начать проработку неосознаваемого ранее внутреннего конфликта (снять внутренний запрет на получение естественного удовольствия); научиться ставить значимые для целостной и здоровой личности цели и обретать новые, адекватные навыки их достижения.

Нет никаких поводов сомневаться, что виртуальная реальность создаёт гигантские возможности для самореализации человека. Насколько мы сможем воспользоваться ими для осуществления действительно творческого, профессионального, духовного развития личности, в первую очередь зависит от осознания той опасности которую несёт в себе виртуальная свобода. Испытание виртуальной свободой, испытание виртуальными возможностями, которое предстоит пройти в будущем каждому человеку, возможно, столь же тяжело, как искушение деньгами и властью.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000. С. 100–131.
2. Друзин В.Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции подростков: автореф. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2011. 23 с.
3. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. Кемерово, 1999. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2> (дата обращения: 05.07.2002).
4. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддитивных расстройств: автореф. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004. 17 с.
5. Психология развития. Словарь / Под. ред. А.Л. Венгера. М.: ПЕР СЭ 2005. 176 с.
6. Пую Ю.В. Аддитивное поведение как результат манипулирования сознанием подростка // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 3 (44). С. 219–222.

7. Россохин А.В., Измагурова В.Л. Личность в изменённых состояниях сознания. М.: Смысл, 2004. 523 с.
8. Юрѐва Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги 2006. 196 с.
9. Questions & Answers about Depression and its Treatment: a consultation with a leading psychiatrist / Ivan K. Goldberg. Philadelphia: Charles Press, 1993. 139 p.

#### REFERENCES:

1. Voiskunskii A.E. Fenomen zavisimosti ot Interneta [The Phenomenon of the Internet Addiction] // Gumanitarnye issledovaniya v Internetе / Pod red. A.E. Voiskunskogo [Humanitarian Research in the Internet / ed. by A.E. Voiskounsky]. M., 2000. Pp. 100–131.
2. Druzin V.N. Pedagogicheskaya profilaktika igrovoi komp'yuternoї addiktsii podrostkov: avtoref. ... kand. ped. nauk [Pedagogical prevention of computer game addiction among adolescents: summary of the Ph.D. thesis in Pedagogy]. Yaroslavl, 2011. 23 p.
3. Ivanov M.S. Psikhologicheskie aspekty negativnogo vlianiya igrovoi komp'yuternoї zavisimosti na lichnost' cheloveka. Kemerovo, 1999. [Elektronnyi resurs]. [Psychological Aspects of Negative Influence of Computer Games Addiction on Personality. Kemerovo, 1999. [Electronic resource]]. URL: <http://www.flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2> (request date 05.07.2002).
4. Loskutova V.A. Internet-zavisimost' kak forma nekhimicheskikh additivnykh rasstroivt: avtoref. ... kand. med. nauk [Internet addiction as a form of non-chemical addictive disorders: summary of the Ph.D. thesis in Medicine]. Novosibirsk, 2004. 17 p.
5. Psikhologiya razvitiya. Slovar' / Pod. red. A.L. Vengera [Developmental and Educational Psychology. Dictionary / Under. edited by A.L. Venger]. M., PER SE, 2005. 176 p.
6. Puyu YU.V. Additivnoe povedenie kak rezul'tat manipulirovaniya soznaniem podrostka [Addictive behavior as a result of manipulation of consciousness of a teenager] // Vestnik Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Novye gumanitarnye issledovaniya. 2015. No 3 (44). Pp. 219–222.
7. Rossokhin A.V., Izmagurova V.L. Lichnost' v izmenennykh sostoyaniyakh soznaniya [Personality in Altered States of Consciousness]. M., Smysl, 2004. 523 p.
8. Yur'eva L.N. Komp'yuternaya zavisimost': formirovanie, diagnostika, korrektsiya i profilaktika [Computer Addiction: Formation, Diagnostics, Correction and Prevention]. Dnepropetrovsk, Porogi, 2006. 196 p.
9. Questions & Answers about Depression and its Treatment: a consultation with a leading psychiatrist / Ivan K. Goldberg. Philadelphia: Charles Press, 1993. 139 p.

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

*Пую Юлия Валерьевна – доктор философских наук, профессор кафедры философии Российского гос. пед. университета им. А.И. Герцена;*

*e-mail: dgudi-spb@yandex.ru*

*Романенко Инна Борисовна – доктор философских наук, профессор, профессор кафедры философии РГПУ им. А.И. Герцена;*

*e-mail: dgudi-spb@yandex.ru*

*Султанов Константин Викторович – доктор философских наук, профессор, профессор кафедры философии РГПУ им. А.И. Герцена;*

*e-mail: dgudi-spb@yandex.ru*

**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS**

*Yuliya Valerievna Puiu* - Doctor of Philosophy, Professor of the Philosophy Department at the Hertzen State Pedagogical University of Russia,

e-mail: dgudi-spb@yandex.ru

*Inna Borisovna Romanenko* - Doctor of Philosophy, Professor of the Philosophy Department at the Hertzen State Pedagogical University of Russia

e-mail: dgudi-spb@yandex.ru

*Konstantin Viktorovich Sultanov* - Doctor of Philosophy, Professor of the Philosophy Department at the Hertzen State Pedagogical University of Russia

e-mail: dgudi-spb@yandex.ru

---

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ ССЫЛКА**

*Пую Ю.В., Романенко И.Б., Султанов К.В.* Компьютерная зависимость – болезнь, которую легче предотвратить, чем лечить // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Философские науки. 2016. № 3. С. 132–139. DOI: 10.18384/2310-7227-2016-3-132-139

**BIBLIOGRAPHIC REFERENCE**

*Yu.V. Puiu, I.B. Romanenko, K.V. Sultanov* Computer Addiction – a Disease that is Easier to Prevent than to Treat // Bulletin of Moscow State Regional University. Series: Philosophy. 2016. № 3. P. 132–139.

DOI: 10.18384/2310-7227-2016-3-132-139