

## **ПРОБЛЕМА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЕ**

*БНТУ, Минск*

Бурное развитие компьютерных технологий и необычайно быстрое внедрение их в повседневную жизнь активизирует процессы биопсихической перестройки личности в связке «человек-компьютер», проявляющиеся новой психопатологической симптоматикой. Именно связка «человек-компьютер» порождает явление, называемое компьютерной виртуальной реальностью.

Термин «Интернет-аддикция» еще в 1996 году предложил доктор А. Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете. Интернет-зависимость можно определить, как нехимическую зависимость от пользования Интернетом, характеризующуюся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого иным путем человек достичь, в силу различных причин, не может. Виртуальная среда привлекательна в силу имеющейся возможности конструирования любой желаемой реальности. В основе зависимости от виртуальной среды лежит навязчивая потребность личности в использовании Интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. К. Янг приводит симптомы интернет-зависимости: 1) навязчивое желание проверить e-mail; 2) постоянное ожидание следующего выхода в Интернет; 3) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет; 4) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет [2].

Появляется ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой. К психологическим симптомам относятся: 1) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; 2) невозможность остановиться; 3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером; 4) пренебрежение семьей, друзьями; 5) ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; 6) ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;

7) проблемы с работой, учебой. Среди физических симптомов выделяется: 1) «туннельный синдром»; 2) сухость в глазах; 3) головные боли; 4) боли в спине; 5) нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; 6) пренебрежение личной гигиеной; 7) расстройства сна, изменение режима сна [3].

Развитие любого вида аддикций ведет к искажению нормального развития личности и к постепенному формированию аддиктивной личности, в функционировании которой заложено саморазрушение. Причем, чем моложе аддикт, тем быстрее происходят с ним эти изменения, так как незрелая личность быстрее подвергается воздействию аддиктивного агента по сравнению с личностью с уже сформированным «Я». Кроме того, для молодежи (17–25 лет) в целом характерны следующие психолого-педагогические особенности: проблема выбора жизненных ценностей; присвоение социально значимых свойств личности; развитие способности к сопереживанию, к активному нравственному отношению к людям, к самому себе и к природе; развитие саморефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями; проблема смысла жизни; появление жизненных планов; поиск профессии; освобождение от непосредственной зависимости тесного круга значимых лиц.

Зависимость от виртуальной среды обладает некоторыми характеристиками уже известных и изученных аддикций: пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения; разрушение отношений аддикта со значимыми людьми; раздражение или разочарование значимых для аддикта людей; скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение; чувство вины или беспокойства относительно этого поведения; безуспешные попытки бороться с аддиктивным поведением.

Изучение данной проблемы в работах отечественных и зарубежных авторов дает основание полагать, что в зависимости от мотивации, целей и условий деятельности Интернет может быть использован для ухода в некий виртуальный мир, в котором трудности и проблемы реального мира отсутствуют. И это может привести к формированию виртуальной личности.

Одним из весомых доказательств связи зависимости от виртуальной реальности с зависимостью от психоактивных веществ, стало исследование, которое показало, что пользование интернетом может вызвать физиологические изменения в организме человека. В исследовании принимали участие 144 мужчин и женщин в возрасте от 18 до 33 лет. В среднем участники, по их словам, проводили в сети около пяти часов в день, при этом у 20% из них продолжительность дневного пребывания в интернете превышала шесть часов. Свыше 40% участников признали, что у них в той или иной степени имеется интернет-зависимость, в течение дня они слишком много времени проводят в сети и им трудно перестать это делать. Чтобы проверить, как сеть влияет на состояние участников, исследователи измеряли у них частоту сердцебиения и уровень кровяного давления до и после коротких интернет-сессий. Кроме того, участники проходили психологическое тестирование на уровень тревожности. Оказалось, что те, кто сами себя назвали интернет-зависимыми, испытывали сразу после прекращения сессии повышенную тревожность и, как следствие, физиологическое возбуждение. У них на 3–4%, а в некоторых случаях на 6–8% учащался пульс и повышалось давление по сравнению с показателями, измеренными до начала сессии. У тех участников, которые не испытывали проблем с интернетом, таких изменений не наблюдалось. Хотя обнаруженный эффект сравнительно слабый и не угрожает жизни и здоровью, в его основе лежит гормональный дисбаланс, который может ослаблять иммунную систему. Было отмечено, что физиологические и психические реакции у интернет-зависимых очень напоминают «синдром отмены», наблюдающийся у наркоманов и алкоголиков. Чтобы снять напряжение и успокоиться, аддиктам необходимо снова воссоединиться с предметом своей навязчивой страсти – со своим смартфоном или ноутбуком [1].

Принимая во внимание прогнозы темпов роста распространенности Интернета по всему миру, рост удельного веса молодежи среди пользователей различных социальных сетей, а также формирование зависимости от виртуальной среды у многих пользователей в первые полгода после начала работы в Интернете, можно заключить, что изучение влияния виртуальной среды на личностные характеристики современной молодежи является актуальной проблемой психологии. Основными особенностями человека, зависимого от виртуальной

реальности, являются: низкая социально-психологическая адаптация, низкий уровень принятия себя и других людей, низкий показатель эмоциональной комфортности, пониженная лабильность, но повышенная ригидность, с инертностью личностных установок. Также можно отметить низкую чувствительность, отсутствие интереса к мнению групп окружающих людей, это будет дополнено эгоцентризмом с агрессивной манерой самовыражения, идущей в разрез с интересами окружающих. Эти характеристики дополняются высокой тревожностью, страхом неприятия в обществе, как следствие – эскапизм, нежелание решать актуальные проблемы, уход в сферу виртуальной реальности как компенсаторный механизм коммуникативной недостаточности. Изучение данной проблемы позволит разработать профилактическую и психокоррекционную программу, а также тактику медикаментозного лечения для предупреждения физиологических изменений и изменений личности при развитии аддиктивного поведения у пользователей, активно взаимодействующих в виртуальном пространстве.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кастельс, М. Информационная эпоха. Экономика, общество и культура / М. Кастельс. – М.: Изд-во ГУ-ВШЭ, 2000. – 485 с.
2. Янг, К. Диагноз – Интернет-зависимость / К. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.
3. Differential physiological changes following internet exposure in higher and lower problematic internet users [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0178480>. – Дата доступа: 07.06.2017.

УДК 159.9

Шершнёва Т.В., Король Р.В.

### **КАРЬЕРНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ИНЖЕНЕРОВ**

*БНТУ, Минск*

Одним из важнейших аспектов профессионального развития личности, ее самореализации является сознательное планирование