



КОМПЬЮТЕРНАЯ АДДИКЦИЯ

Мухидова Гулмира Хасановна

Бухарский государственный медицинский институт, Узбекистан

Резюме: В XXI веке компьютеры и Интернет стали неотъемлемыми спутниками нашей жизни - в совокупности они неиссякаемый источник информации, развлечений и общения. Сегодня ученые еще не пришли к однозначному мнению о том, следует ли проявлять столь повышенное внимание к проблемам компьютерной аддикции.

С одной стороны, это увлечение поглощает человека, заставляя его погружаться в виртуальный мир в ущерб общению, учебе, спорту. С другой – данные исследований свидетельствуют о том, что наступает момент пресыщения, снижения активности в отличие от других форм аддиктивной реализации.

Ключевые слова: ин тернет-аддикция, зависимость, аддиктивное поведение.

XXI век характеризуется переходом от постиндустриального общества к обществу информационному, в котором большинство работающих занято производством, хранением, переработкой и реализацией информации, особенно высшей ее формы – знаний.

Критериями общества знания являются:

- увеличение роли информации, знаний и информационных технологий в жизни общества;
- возрастание числа людей, занятых информационными технологиями, коммуникациями и производством информационных продуктов и услуг, рост их доли в валовом внутреннем продукте; нарастающая информатизация общества с использованием телефонии, радио, телевидения, сети Интернет, а также традиционных и электронных СМИ; создание глобального информационного пространства;
- развитие электронной демократии, информационной экономики, электронного государства, электронного правительства, цифровых рынков, электронных социальных и хозяйствующих сетей.

Таким образом, на современном этапе развития общества происходит ин- форматизация всех сфер общественной жизни, компьютер стал неотъемлемой частью жизни современного человека.

Современный ребенок растет в среде, в которой компьютер стал вполне обыденной вещью. Информатизация начальной школы имеет множество пози- тивных аспектов: игровая форма представления информации, ее образность, более широкие возможности стимулирования познавательной активности, ин- дивидуализация обучения, легкость моделирования ситуаций, которые невозможны в повседневной жизни, формирование и повышение информационной культуры ребенка.

Уже к концу 2018 года количество пользователей Интернета в Узбекистане может значительно увеличиться, вплоть до 28 миллионов человек. Это примерно 69% населения



всей страны старше 18 лет. Таким образом, считают эксперты, при нынешних темпах роста инфраструктуры Интернета в Узбекистане, количество Интернет-пользователей к 2018 году вырастет на 28 миллионов человек [5].

Компьютер становится не только рабочим инструментом, он начинает влиять на поведение человека, его межличностные контакты и отношения. Изменяются отношения человека с окружающим миром, формируется «человек информационный», поскольку система «человек-человек» вытесняется системой «человек-компьютер», что приводит ко многим негативным изменениям: эмоциональному отчуждению, десоциализации, трансформации психики. Некоторые исследователи отмечают появление новогмации сознания, рационализации психической деятельности, деструктивного типа личности – «виртуальной» [10]. Наиболее чувствительной к этим изменениям является психика детей, подростков и лиц молодого возраста.

Таким образом, актуализируется проблема компьютерной и интернет-зависимости, которая отражается на психическом и физическом здоровье человека, и имеет мировой масштаб.

Компьютерная зависимость является одной из форм аддиктивного поведения. Аддикция (в разговорном английском addiction – пагубная привычка, страсть от лат. addictus – слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, поработанный, целиком подчинившийся кому-либо). В русском языке синонимично слову пристрастие (сильная склонность к чему-либо), [9], (страсть к чему-либо, сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего-либо) [4].

По различным оценкам, на сегодняшний день диагноз «компьютерная зависимость» можно поставить 10% населения земного шара. Узбекистанские психиатры полагают, что среди россиян этой болезнью страдают 4-6%.

Итак, термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

На данный момент среди специалистов нет единого мнения о том, как следует называть этот феномен. Впервые наличие зависимости отметили американские ученые в начале 80-х годов (М. Шоттон, Ш. Текл, Т. Больбот), которые указывали, что формирование компьютерной зависимости обусловлено не только потребностью ухода от реальности или личные проблемы, но и индивидуальные характеристики человека (например, особенности характера, определяющие устойчивее поведение человека).

Один из первых исследователей Интернета профессор Джон Сулер отмечает, что, возможно, следует говорить о кибераддикции – зависимости от виртуальной среды, созданной с помощью компьютерных технологий [3].

Интернет-зависимость (Интернет Addiction Disorder) – психическое состояние, для которого характерно навязчивое желание пользоваться Интернетом и невозможность прекратить это делать.

Впервые это явление было описано в 1995 году доктором Айвенгом Голдбергом, который выделил следующие основные симптомы этого расстройства: использование компьютерных игр вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс; использование компьютерных игр причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу [1].



Выделяют ряд симптомов, характерных для компьютерных аддиктов: психологические симптомы (хорошее самочувствие или эйфория за компьютерной игрой; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущения пустоты, депрессии, раздражения в том случае, если нет возможности находиться за компьютером; ложь членам семьи; проблемы с учебой); физические симптомы (синдром карпального канала – туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц; сухость в глазах; головные боли по типу мигрени; боли в спине; нерегулярное питание; пропуск приемов пищи или еда за компьютером; пренебрежение личной гигиеной; расстройства сна, изменение режима сна) [6].

Как и любой вид аддиктивного поведения развитие Интернет-зависимости проходит ряд стадий: первая стадия – выбор привлекательного варианта виртуальной реальности (опробование различных вариантов серфинга в Интернете, формирование своего собственного сетевого стиля, постепенное вытеснение реальных контактов, компенсация неудачной коммуникации);

вторая стадия – происходит перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости (увеличение количества контактов в сети, перенос реальной жизни в виртуальное пространство, прекращение использования возможностей Интернет для решения реальных жизненных задач, углубления знаний); 3 стадия – стадия стабилизации, зависимость переходит в хроническую форму (человек возвращается к реальной жизни, однако в стрессовой ситуации или при возникновении новых тем или собеседников зависимость вновь усиливается).

Сегодня ученые еще не пришли к однозначному мнению о том, следует ли проявлять столь повышенное внимание к проблемам компьютерной аддикции. С одной стороны, это увлечение поглощает человека, заставляя его погружаться в виртуальный мир в ущерб общению, учебе, спорту. С другой – данные исследований свидетельствуют о том, что наступает момент пресыщения, снижения активности в отличие от других форм аддиктивной реализации. Однако в детском возрасте развитие происходит настолько динамично, что возникает опасность личностных деформаций.

В заключение следует отметить, что необходимость овладения компьютерными технологиями на современном этапе развития общества не вызывает сомнений, однако требует повышенного внимания проблема профилактики вредных последствий увлечения виртуальными технологиями.

Literature:

1. Саноев, Б. А. & Мухидова, Г. Х. (2022). МАКРО И МИКРОСКОПИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОЛИПА ЭНДОМЕТРИЯ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(2), 835-840.
2. MORPHOLOGICAL, S. B. MORPHOMETRIC CHARACTERISTICS OF THE PLACENTA IN NORMAL PREGNANCY. *SCIENTIFIC COMMUNITY: INTERDISCIPLINARY RESEARCH*, 492-498.
3. Саноев, Б. А., & Мухидова, Г. Х. (2022). МАКРО-И МИКРОСКОПИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОЛИПА ЭНДОМЕТРИЯ.
4. Саноев, Б. А., & Мухидова, Г. Х. (2022). МАКРОИ МИКРОСКОПИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОЛИПА ЭНДОМЕТРИЯ. *Oriental renaissance: Innovative, educational,*



- natural and social sciences, 2(2), 835-840.
5. Мухидова, Г. Х., &Тешаев, Ш. Ж. (2016). Морфометрические особенности параметров физического развития и антропометрических параметров верхней конечности 13 летних компьютернозависимых подростков мальчиков. *Problems of biology and medicine* (89) 2016г.стр, 52-56.
 6. Мухидова, Г. Х. (2021). Сравнительная характеристика компьютерно-зависимых компьютерно-независимых подростков по антропометрическим показателям. *Тиббиётда янги кун*, 5, 37.
 7. Khasanovna, M. G. (2021). Features of Computer Dependence Comparative Characteristics of Computer-Dependent and Computer-Independent Adolescents by Anthropometric Indicators. *International Journal of Innovative Analyses and Emerging Technology*, 1(6), 213-217.
 8. Мухидова, Г. Х. (2021). Comparative Characteristics of morphometric parameters of physical development and anthro extremities of healthy and computer. *Research. Jet Journal of Analysis and Inventions-RJAI*, 2(9), 14-17.
 9. Khasanovna, M. G. (2021). COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF MORPHOMETRIC PARAMETERS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND ANTHROPOMETRIC DATA OF THE UPPER EXTREMITIES OF HEALTHY AND COMPUTER DEPENDENT CHILDREN. *Research Jet Journal of Analysis and Inventions*, 2(09), 14-17.
 10. Мухидова, Г. Х. (2021). Феномен «компьютерной зависимости: особенности интернетзависимости у подростков». *Eurasian journal of medical and natural sciences*, 22-26.
 11. Мухидова Г.Х. “Zamonaviy ta`lim: muammo va yechimlari”. Особенности антропометрических параметров компьютерно-зависимых подростков мальчиков. 2021г стр 49-50.
 12. Мухидова Г.Х. “Zamonaviy ta`lim: muammo va yechimlari”. Морфофизиологические особенности и степень интернет-зависимости у подростков. 2021г стр 45-46.
 13. Mukhidova, G. X., &Sanoev, B. A. (2022). Causes and Occurrence of Uterine Endometrial Polyps in Women in Bukhara Region. *International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences*, 2(3), 42-45.
 14. Muxidova Gulmira Xasanovna MORPHOMETRIC AND MORPHOLOGICAL FEATURES OF THE PLACENTA IN NORMAL PREGNANCY. *Web of science* 3, page 365-373
 15. Mukhidova Gulmira Xasanovna FEATURES OF COMPUTER-ADDICTIVE AND COMPUTER-NONADDICTIVE ADOLESCENTS ON ANTHROPOMETRIC INDICATORS. *Web of science* 3, page 358-364
 16. Akhrorovna, K. D. (2021). Macroanatomic characteristics of the thymus gland in rats in early postnatal ontogenesis. *Conferencea*, 22-23.
 17. Akhrorovna, K. D. (2021). Anatomical characteristics of the rat spleen during the introduction of a non-genetically modified product. *Conferencea*, 7-8.
 18. Akhrorovna, K. D., & Sharipboevna, K. D. (2022). THE IMPACT OF VARIOUS FACTORS ON THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF THE CRANIOFACIAL



- AREA IN CHILDREN WITH HEARING LOSS (LITERATURE REVIEW). *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(6), 957-961.
19. Akhrorovna, K. D., & Sharipboevna, K. D. (2022). Changes In The Dental System In Children And Adolescents With Hearing Loss. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 2955-2957.
 20. AKHROROVNA, K. D. Medical Field Morphological Features of Human and Mammalian Spleen in Postnatal Ontogeny. *JournalNX*, 7(1), 252-256.
 21. Khasanova, D. A. (2021). HISTOLOGICAL STRUCTURE OF THE RAT SPLEEN IN EARLY POSTNATAL ONTOGENESIS. *Art of Medicine. International Medical Scientific Journal*, 1(2).
 22. Nazarova, F. I. (2022). SOG'LOM FARZAND OILA QUVONCHI. *Scientific progress*, 3(2), 1010-1015.
 23. Ihomovna, N. F. (2022). DORIVOR O'SIMLIKLARNING O'ZBEKISTONDAGI AHAMIYATI. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 507-512.
 24. Ihomovna, F. N. (2022). LATE SEIZURES AND CONSEQUENCES OF EPILEPSY IN YOUNG CHILDREN. *Conferencea*, 219-223.
 25. Ihomovna, F. N. (2022). RESPONSIBILITY OF PARENTS BEFORE THE OFFSPRING. *Conferencea*, 441-446.
 26. Nazarova, F. (2022). Qaridoshlar orasidagi ofat. *Scientific progress*, 3(1), 663-669.
 27. Назаров, А. И. (2022). COVID-19 БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОРЛАРНИНГ БОЛАЛАРНИНГ КЛИНИК ВА ЭПИДЕМИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Scientific progress*, 3(2), 1026-1031
 28. Nazarov, A. (2021). CHALLENGES TO UZBEKISTAN'S SECURE AND STABLE POLITICAL DEVELOPMENT IN THE CONTEXT OF GLOBALIZATION. *Journal on International Social Science*, 1(1), 26-31.
 29. Pхomovich, N. A. (2022). CLINICAL AND EPIDEMIOLOGICAL FEATURES OF COVID-19 DISEASE IN CHILDREN. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(9), 182-186.