

## Компьютерная зависимость

**Виртуальная реальность** – модный новый термин, пришедший из квантовой физики и в настоящее время широко используемый в среде программистов, пользователей мультимедиа.

Сам термин несколько необычен.

Виртуальное трактуется как мнимое, иллюзорное, но если заглянуть в англоязычный словарь, то мы обнаружим, что виртуальное переводится как фактическое, существующее. Это противоречие поначалу шокирует. Как же так: виртуальная реальность выходит есть мнимая иллюзорная и одновременно фактическая, данная, существующая реальность. Как снять это противоречие? Если обратиться к скрытому смыслу слова «фактическое», то всё проясняется. Фактическое: существующее де-факто, но не существующее де-юре, то есть не признаваемое нами. Таким образом, виртуальная реальность существуя в нашем опыте, в то же время остается мнимой в нашем миропорядке. Когда мы входим в виртуальную реальность, то де-факто мы видим, слышим и даже осязаем в ней нечто, поэтому с точки зрения нашего восприятия она существует, однако мы понимаем, что можем в любой момент выйти из виртуальной реальности, значит, де-юре, не признается нами.

Среда обитания обладает такими качествами: она всегда много больше, чем тот организм, который в ней обитает; человек всегда управляет средой обитания.

Все орудийные (инструментальные) среды обладают одним качеством: характерные для них области действия, уровень их структурной сложности много меньше соответствующих размеров человека или того человеческого сообщества, которое ими пользуется.

Система виртуальной реальности дает зрителю иллюзию, что перед ним вместо орудийной среды – среда обитания. Казалось бы, ну и в чем проблема? Да дело в том, что человек всегда управляет своей инструментальной средой. Но в то же время человек всегда управляет своей средой обитания. Попадая в ВР человек по своим привычным ощущениям оказывается в ситуации управления им извне. И действительно, его поведение начинает контролироваться теми виртуальными фантомами, которые появляются, начинают его преследовать, заставляя от них отбиваться. Ибо таков диктат среды обитания. Вот эта подмена сред и атакует психику виртуального деятеля.

Видео, кино, телевидение – с этим экраном мы связаны лишь нервами, чувствами, мыслями. А в виртуальную реальность мы входим. В этом пространстве действуем мы сами, а не наш заместитель.

Итак, постепенно виртуальная среда приобретает характер среды обитания для пользователя компьютером, а межличностные и социальные взаимодействия приобретают характер вторичных, то есть социальная среда приобретает характер надстройки.

Таким образом, система «человек-человек» постепенно заменяется системой «человек-машина», то есть происходит смена среды обитания современного человека, сопровождающаяся трансформацией сознания, эмоциональным отчуждением, десоциализацией, деструктивными изменениями психики. Наиболее чувствительной к этим изменениям является психика детей, подростков и лиц молодого возраста.

### **Факторы потенцирующие развитие зависимого поведения:**

#### Воспитание в детстве

- формирование ранней тревоги, в связи с эмоциональным напряжением и тревожностью матери;
- психологические травмы в детстве (насилие, жестокое обращение, материнская и депривация).

#### Особенности личности

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;
- внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;
- стремление говорить неправду;
- стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- стереотипность, повторяемость поведения;
- зависимость;
- тревожность.

#### Социальные факторы

- дезинтеграция общества;
- дискриминация по половому, национальному, экономическому и другим признакам.

### **Признаки и симптомы компьютеромании**

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).

#### 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;
- проблемы с 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.

Оптимальная продолжительность пребывания за компьютером: для детей 5-6 лет — 10-15 мин.; — для детей 7-12 лет — не более 30 мин.; — для подростков до 16 лет — не более 1 часа в день

#### Этапы развития компьютерной зависимости:

1- й этап — этап риска развития компьютерной зависимости. Основными характеристиками этапа риска являются увеличение времени, проводимого для достижения поставленной цели и работы за компьютером, потеря ощущения времени, получение эмоционального удовольствия за компьютером, расходование большего количества денег на компьютерную деятельность, первые признаки социальной дезадаптации.

2- й этап — этап сформированной компьютерной зависимости (эмоционально-волевые нарушения, психическая зависимость). Характеризуется существованием новой потребности — деятельности за компьютером, которая

имеет систематический характер, аффективный заряд в основе. При этом преобладают эмоционально-волевые нарушения, отмечается рост толерантности к компьютеру: необходимость во все большем количестве времени работы за компьютером для достижения удовольствия; значительное снижение эффекта от пребывания за ПК в течение того же промежутка времени, что и раньше, навязчивые мысли о компьютере и фантазирование, что сопровождается эмоциональным подъемом (эйфория, психическая релаксация, ощущение «взлета», беззаботности, свободы, усиления воображения) во время деятельности за компьютером, и испытанием психо-эмоционального напряжения (раздражительность, подавленность, скука, снижение настроения, ситуационная тревога) вне работы за ПК. Наблюдается дезактуализация базовых потребностей — сна, отдыха, употребления пищи, личной гигиены. Нарушаются режимы сон-бодрствование и отдых-нагрузка, время работы за компьютером — дневное и ночное. На данном этапе деятельность за ПК происходит за счет обучения, труда, домашней работы, социальных и личных взаимоотношений. Имеет место своеобразная форма инфантилизма, практически полная беспомощность в мире социальных норм и отношений.

3-й этап — этап тотальной компьютерной зависимости (психическая и физическая зависимость, синдром актуализации компульсивного влечения). Наблюдаются признаки как психической, так и физической зависимости. Отмечается постоянное «злоупотребление» компьютерными играми, беседами в СНАТ, ICQ и другими видами деятельности за компьютером. В структуре синдрома актуализации компульсивного влечения имеют место агрессивность, злобность, психомоторное возбуждение, рассеянное внимание, непроизвольные «печатающие движения» пальцев рук, встречается депрессивный синдром. На данном этапе присутствуют физические симптомы: головная боль по типу мигрени, боль в позвоночнике, сухость в глазах, онемение и боль в пальцах кисти (синдром карпального канала). Появляются признаки дезадаптации, социальные и психологические проблемы, связанные с обучением, отношением с родителями, друзьями. Периоды легкой дезориентации и зрительные эффекты после компьютерных игр свидетельствуют о существенном влиянии избыточной работы за компьютером. Возможно присутствие вегетативной симптоматики (изменения ЧСС, АД, бледность или покраснение кожи). Однонаправленное увлечение приводит к возникновению выраженной социальной дезадаптации.

### **Тест на детскую интернет-зависимость(С.А.Кулаков, 2004)**

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

### **Как предотвратить компьютерную зависимость?**

Пытаясь бороться с компьютерной зависимостью, многие родители ошибочно полагают, что достаточно запретить ребенку садиться за компьютер, или прятать компьютер. Но этим Вы добьетесь лишь ссор в семье и отчуждения вашего ребенка. Воспользуйтесь советами психологов, как предотвратить компьютерную зависимость у вашего ребенка и наладить мир в семье.

Следите за симптомами проявления Интернет-зависимости. Если Вы заметили признаки Интернет-зависимости, проанализируйте: что изменилось в реальной жизни ребенка? Возможно, ему не хватает понимания сверстников или родителей. Помогайте ребенку участвовать в общении вне Интернет. Если Ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, поощряйте участие ребенка в видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами. Например, спортивная секция.

Держите компьютер в открытом помещении. Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка. Тогда ребенок будет у вас на виду. Не запрещайте Интернет. Для большинства детей Интернет является важной частью их общественной жизни. При полном запрете пользования компьютером ребенок может взбунтоваться или затаить на вас обиду. Установите внутрисемейные правила использования Интернет, воспользуйтесь ограничением доступа в Интернет по времени.

Предложите альтернативы. Если Ваш ребенок увлечен компьютерными играми, попробуйте предложить ему аналог одной из его любимых игр. Например, если ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, предложите ему почитать книги соответствующей тематики. Контролируйте своих детей. Воспользуйтесь услугой «Заботливый родитель», и специальная программа будет контролировать доступ Вашего ребенка в Интернет и осуществлять контроль над посещаемыми сайтами. Помните, что ограничение доступа в Интернет с помощью программы - это лишь средство, но важно устранить саму причину чрезмерной привязанности ребенка к компьютеру.

**Только применяя все меры в комплексе, вы увидите желаемый результат.**