

A close-up, high-contrast photograph of a man's face. He is screaming with his mouth wide open, showing his teeth. His eyes are completely covered by a wide, light-colored fabric bandage. The bandage is heavily stained with dark red blood, with streaks running across it. The background is dark and out of focus.

Профилактика компьютерной зависимости

Александр Жибрик

Угроза виртуальной реальности

Мир, создаваемый посредством компьютерных технологий, называется виртуальной реальностью (VR). Виртуальные возможности, виртуальные желания и виртуальные удовольствия - интригующие и манящие понятия, рисующие в воображении психологический Клондайк: место, где сбываются все мечты, решаются проблемы, удовлетворяются желания.





Нереальная реальность

Для некоторых людей VR компьютера - это замена настоящей реальности на новую реальность, которая лучше настоящей. Нервная система не в состоянии отличить реальную, подлинную ситуацию от воображаемой.

Пользователь начинает относиться к компьютеру, как к живому существу или же начинает отождествлять себя с компьютером; появляется ЗАВИСИМОСТЬ.

Зависимость

Термин "зависимость" (addiction) был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы Интернета путем ассоциации ее с характерными социальными и психологическими проблемами. Таким образом «зависимость» - психическое расстройство.



5 главных подтипов основного диагноза “интернет-зависимость”, которые характеризуют, к чему именно пристрастился человек

Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых и друзей в Сети.

Навязчивая потребность в Сети - игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.

Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

Компьютерная зависимость - навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты)

Интернет зависимость

Термин “интернет-зависимость” (ИЗ) предложил доктор Айвен Голдберг [2] в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернет.

Диагностические критерии расстройства в целом соответствуют критериям DSM-IV для нехимических зависимостей:

А. Использование компьютера вызывает дистресс

В. Использование компьютера причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальному статусу

Имеется взаимосвязь с такими нехимическими аддикциями как работоголизм и гэмблинг (патологическая игра) .

Симптомы Интернет-зависимости

Психологические симптомы:

Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером

Невозможность остановиться

Увеличение количества времени, проводимого за компьютером

Пренебрежение семьей и друзьями

Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером

Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности

Проблемы с работой или учебой

Симптомы Интернет-зависимости

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

Пренебрежение личной гигиеной

Расстройства сна, изменение режима сна

Как и начинающие наркоманы
или алкоголики, интернет-
зависимые уверены, что в любой
момент могут отказаться от
привычки проводить несколько
часов в день в виртуальном мире.
Удастся это далеко не всем

Влечение к Интернету развивается благодаря трем главным факторам:

Доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений.

Персональный контроль и анонимность передаваемой информации.

Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он-лайн.

Большая часть Интернет-зависимых "сидит" в Сети ради общения. Интернет-зависимость становится возможной благодаря отличиям реального общения от виртуального

возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью.

неограниченный доступ к информации -
информационный вампиризм

Многие психотерапевты говорят, что Интернет-зависимость не есть самостоятельное заболевание. Как правило, этот диагноз свидетельствует о других, серьезных проблемах клиента - депрессия, коммуникационные проблемы и др. Все они, так или иначе могут являться признаками неспособности справиться со стрессом и формами той или иной дезадаптации в реальной жизни. Генетически заложенный, но неистраченный запас страстей, человек стремится разделить с анонимным и виртуальным другим.

Качественный анализ показал, что главенствующим фактором, благодаря которому все эти явления получили широкое распространение, является анонимность личности в Сети. Особенно анонимность увязана с четырьмя главными расстройствами:

Усиление различных отклонений от нормы, ложь и даже совершение криминальных действий типа просмотра и скачивания непристойных или же вовсе запрещенных картинок (детская порнография), которые широко распространены на многих сайтах.



Виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортней, чем в реальной жизни создает угрозу для успешности реальной жизни. В подобных случаях используется персональная психотерапия, целью которой является уменьшение желания сбежать из реального мира.



Интерактивные компоненты сети облегчают создание киберзависимости, которая негативно влияет на внутрисемейные отношения и стабильность семьи как таковой, что в первую очередь ведет к отдалению людей в реальной жизни и к разводу. В этом случае применяется индивидуальная и семейная терапия, в процессе которой супруги работают вместе над примирением и воссозданием семьи после измен в сети.



Возможность создания альтернативных онлайн персонажей, в зависимости от настроения и желания самого пользователя, что создает возможность уйти от реального мира с его эмоциональными проблемами (например, стресс, депрессия, беспокойство), или же от простых жизненных сложностей (обилие работы, проблемы в учебе, внезапная безработица, расстройство в семье). Мгновенное бегство в фантастический мир Интернет служит поддержкой для привыкания, за которым следует ухудшение настроения и психологические разногласия, которые лечатся психотерапией и, в случае необходимости, фармакологическим вмешательством.



Примерный тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета

- Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
- Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
- Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
- Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
- Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?
- Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?
- Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети?
- Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?
- **Тестируемый считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.**

Дети

Наиболее важно, насколько часто посещают Интернет маленькие дети. Дело в том, что наблюдается рост он-лайн-педофилии, что связано с определенным риском по отношению к детям. К тому же надо отметить, что для постановки диагноза "педофилия" не требуется никаких примеров приставания к детям, а вполне достаточно того факта, что кто-то развлекается различными сексуальными фантазиями, касающимися детей. К тому же неуклонно растет количество скачанных запрещенных картинок.



С точки зрения психологии очень важно отслеживать связь между просмотром детской порнографии и реального риска приставания к детям. И, наконец, необходимо ограничение подобной информации до простых примеров, исключение возможности попадания на подобные страницы случайно, улучшения метода поиска в сети и обязательное предупреждение при попадании на подобные сайты.

Материалы Интернет касаются проблем взаимоотношений детей и Сети, проблем Интернет-образования. Указывается на чрезмерное увлечение компьютером в семьях. При этом родители на "компьютерных детишек" не нарадуются, дети растут тихими, замкнутыми. И так маленький человек постепенно уходит из социума. У нас в школах уже идет тотальная информатизация, но в семьях еще не сформировалась культура дозированного общения с компьютером. Вхождение детей в Интернет должно сопровождаться контролем со стороны родителей и учителей. У ребенка должны быть сформированы навыки живого человеческого общения.

Психологи внимательно изучают проблемы, возникающие у одаренных детей от общения с компьютером. Поскольку возможные трудности в социальной адаптации у ребенка не только не будут преодолеваются, а напротив, могут усугубиться. Одаренные дети входят в "группу риска" и по отношению к таким негативным последствиям информатизации, как Интернет-зависимость, игровая компьютерная наркомания и т.п.

Существуют серьезные опасности, с которыми дети встречаются непосредственно в Сети

Доверчивость детей, общаясь в Сети, их могут соблазнить на совершение непристойных действий.

Доступ к порнографии. Дети могут наткнуться на порнографию ввиду ее широкого распространения в сети. Программное обеспечение, ограничивающее доступ детей в такие сайты, не всегда срабатывает, его может не быть в школе, в библиотеке.

Неподходящее содержание- сайты с деструктивным содержанием, например, с инструкциями по изготовлению бомбы. Родителям следует интересоваться сайтами, которые посещают дети, и быть внимательным к любым изменениям поведения ребенка.

Необходимо уделять внимание к детям, много играющим в DOOM, QUAKE, сетевые игры с насилием. Эти дети ведут себя более агрессивно. Родителям надо знать, в какие игры играет ребенок, быть готовыми предложить конструктивную альтернативу.

Специалисты обращают внимание на Интернет-кафе, получающие развитие в России, где ребенок, даже если дома родители установили программный запрет на секспросмотры, получает доступ к порно. Было бы интересно провести исследования Интернет-кафе на предмет их удобства и безопасности для детей. Владельцы Интернет-кафе готовы предоставлять детям возможность работать практически бесплатно, они дают возможность проводить уроки информатики для целых классов. Цель - формирование контингента пользователей Интернет, "разогрев рынка". Через некоторое время новые пользователи начнут покупать компьютеры, время в Интернет. При этом не все владельцы компьютерных кафе, консультанты Интернет-классов в библиотеках знают, сколько времени ребенок может проводить за монитором по санитарным нормам, как часто следует делать перерывы.

"Темпы развития Интернета в России значительно опережают процесс создания и совершенствования соответствующей нормативно-правовой базы, регламентирующей отношения в Сети", - цитирует "Парламентская газета" предложения по основам государственной политики в области развития и использования российского сегмента Интернета, разрабатываемые в Минсвязи вместе с проектами законов о государственном регулировании Интернета.

Студенты

Несмотря на то, что Интернет является идеальным исследовательским инструментом, у студентов появляются проблемы с учебой потому, что они посещают не относящиеся делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют с знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий.

У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовке к экзаменам. Очень часто они не могут сами контролировать время, проведенное в Сети и поэтому не высыпаются после ночей, проведенных в Интернете.

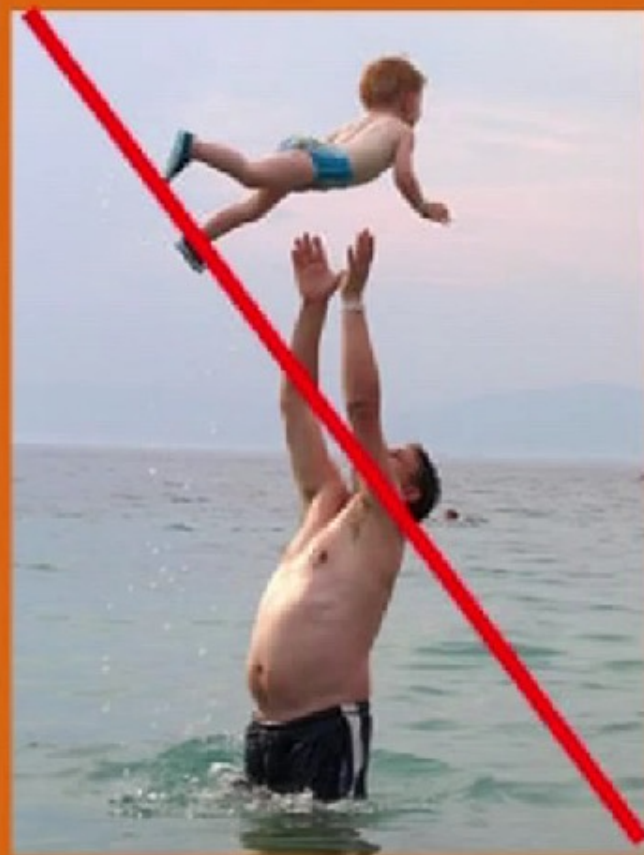


Супруги

Наиболее разрушительным это оказалось для семейных отношений. У зависимого человека начинают появляться новые он-лайн знакомые. В большинстве случаев общение с он-лайн друзьями выглядит весьма волнительно и часто приводит к романтическим беседам или к занятиям киберсексом. Киберсекс и романтические беседы представляются в виде безобидных развлечений, ведь люди могут жить за тысячи миль друг от друга. При всей своей кажущейся безобидности подобные развлечения оставляют мало времени для общения с реальными людьми. Наконец, зависимые продолжают уже эмоционально разрывать свои отношения с реальными людьми и сознательно, все больше и больше, погружаться в виртуальный мир.

Близкие

Близкие люди первыми осознают, что Интернет завладел разумом человека и поначалу надеются, что это вскоре пройдет само. Тем не менее, когда ничего не меняется, начинается использование аргументов против чрезмерного времени, проводимого в Интернете. К сожалению, чаще всего это приводит к обратному эффекту. Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить использование Интернета. Например, следуют такие стандартные фразы, как "У меня нет проблем," или "Я просто отдыхаю, не мешай мне," - это все является признаком установившейся зависимости. Ну и наконец, подобно алкоголикам которые скрывают свою потребность в алкоголе, люди начинают лгать о количестве времени, проведенном в Интернет. Все это рано или поздно подрывает близкие отношения в семье или между друзьями.



Финансы

У зависимых людей возникают финансовые проблемы. Например, в 1996 году одна женщина потратила около \$800 за один месяц за оплату онлайн счетов. Вместо того, чтобы уменьшить количество времени, проведенного в Сети, чтобы избежать таких расходов, люди не останавливаются до тех пор, пока на счету не закончатся все деньги. Однако, на сегодня эта проблема отходит на второй план. Тогда как провайдеры в США предоставляет неограниченный доступ в среднем всего за \$15 в месяц или вообще бесплатно. С другой стороны, снижение цен ведет к возрастанию времени, проведенного в Интернете, потому, что люди больше не должны платить за каждую минуту.

Работа

У зависимых людей появляются проблемы связанные с работой, например, когда они используют рабочий доступ в Интернет в своих личных целях. Современные системы фильтрации и контроля позволяют начальникам следить за использованием Интернета служащими. В одной большой компании были очень удивлены, узнав, что всего лишь 23% трафика приходится на работу. Однако такие преимущества Интернета, как предоставление множества данных начиная от, функции коммуникаций и тем не менее, перевешивают все возникающие негативные эффекты. Но непродуктивное использование он-лайн времени создает проблемы не только у работодателей и руководящих менеджеров, но и у самих интернет-зависимых служащих. Например, Эдна, 48-летняя исполнительная секретарша заметила за собой, что она слишком часто болтает в чатах в рабочее время. В надежде на помощь в борьбе с этим влечением, она обратилась в Программу помощи работникам (Employee Assistance Program). Врач не смог определить у нее зависимость от Интернета в качестве устойчивого расстройства психики и пропустил этот случай. Несколько недель спустя Эдна была уволена с работы после того, как было выяснено, что примерно половину своего рабочего времени она проводила за делами, непосредственно не связанными с работой. Часто начальство не знает как ограничить привычку своих подчиненных к Интернету и угрожают увольнениями и санкциями, что в свою очередь приводит к стремительному снижению доверия между сотрудниками.