

# Как справиться с компьютерной зависимостью

Авторы: С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова

Источник: сайт ЛИБРУСЕК <http://lib.rus.ec/b/160623>

Работая за компьютером, спрашивали ли вы себя о том, какое влияние может оказать это чудо техники на ваше здоровье и здоровье близких вам людей? Задумывались ли вы над тем, сколько болезней может возникнуть после многочасового сидения в сети Интернет? Могли ли вы предположить когда-нибудь, что компьютер способен развить в человеке зависимость, подобную наркомании? Нет? Тогда данная книга раскроет вам причины появления подобной зависимости, а также предложит полезные рекомендации, психологические упражнения, советы, способные вылечить вас и ваших близких от этой пагубной тяги. Книга рекомендована для широкого круга читателей.

## Часть I. Возникновение и развитие компьютерной и интернет-зависимости

### Глава 1. История Всемирной паутины

Научно-технический прогресс, набравший к концу минувшего столетия невероятную скорость, стал очевидной и закономерной базой для создания компьютера, без которого современный человек уже практически не может жить. Компьютерные технологии, войдя в нашу повседневную жизнь, стали «мостом», который соединил уже имеющиеся научные разработки и новейшие идеи будущих проектов. Повсеместная компьютеризация привносит в нашу жизнь не только положительные, но и отрицательные аспекты. Безусловно, все сферы общественной и промышленной деятельности получили дополнительные возможности развития с помощью компьютера и Интернета. На этом фоне можно смело говорить о высокой вероятности того, что в недалеком будущем человек уже не сможет полноценно жить без компьютера или Интернета. Многие организации, компании и фирмы уже не могут осуществлять свою деятельность без компьютерных сетей. Сфера компьютерных сетей развивается быстро и стабильно, постоянно предлагая потребителям свои усовершенствования и новые программы.

В настоящий момент компьютер — незаменимая составляющая нашей жизни, но при этом мы не всегда отдаем себе отчет в том, что очень часто мы буквально зависим от работоспособности этих дорогостоящих кусков цветного металла. Уже сегодня компьютерные системы внедрены в такие сферы деятельности, как банковское дело, системы безопасности, медицина, производство, наука и другие важные отрасли. Недочеты в этих сферах не допускаются (как, впрочем, и в других), а если вдруг происходят, то исправляются непомерно дорогой ценой. Но даже не этим ограничивается зависимость человека от компьютера.

Итак, компьютер. Этот предмет сравнительно недавно вошел в нашу жизнь и закрепился в ней навсегда. Теперь ни одно предприятие, ни одно учебное заведение не обходится без компьютерных технологий. С одной стороны,

компьютер значительно облегчил жизнь, а с другой — человечество столкнулось с такой глобальной проблемой, как формирование зависимости от компьютерных игр и Интернета. Как же все это началось? Давайте начнем с развития компьютерных игр. С недавних пор словосочетание «компьютерные игры» прочно вошло в нашу жизнь, любой обладатель персонального компьютера убедился в их притягательности. Вероятно, в нас природой заложено стремление к играм, которые были вторым по массовости времяпрепровождением, начиная с первобытных времен.

## Игры

Игра — это, можно сказать, способ самовыражения. Каждый убитый монстр, разгаданная загадка или пройденный уровень поднимают самооценку игрока, и, наоборот, какая-то проблема или неразгаданный ребус способны довести до психоза даже самого спокойного игрока. Каждый, кто работает (или играет) за компьютером, наверняка смог почувствовать притягательность игр, видимо, игра заложена в саму природу человека, причем она обязательно сопровождается азартом. Но теперь мы лишены этого в жизни, а все свои первобытные потребности в играх заменяем компьютерными играми. Это в некоторой степени подтверждает тот факт, что мужчины подвержены компьютерным играм разного рода, например 3D-action («стрелялки», скоростные трассы), в десятки раз больше чем женщины. На наш взгляд, такая статистика возникает на основе того, что природа мужчины — это прежде всего сущность охотника, воина, выслеживающего добычу, находящегося в постоянной борьбе за свои права, территорию.

Первые компьютерные игры появились очень давно, когда еще сами ПК напоминали калькуляторы-переростки (размером с динозавра и медлительные как черепаха), хотя на тот момент времени даже они были чудом техники.

Первой компьютерной игрой, появившейся в 1958 г. прошлого века, считается «Теннис для двоих», ее создатель — американский ученый Вильям Хайджинботэм. Эта игра заключалась в том, что два человека перекидывали друг другу мячик через черточку посередине экрана, т. е. сетку на экране осциллоскопа. Затем по велению времени ли, высших ли сил, но компьютерную сферу начал испытывать, наверное, каждый, кому купили игровую приставку «Денди» — это чудо техники было первым этапом в развитии компьютерной игромании в России. Школьники бежали домой, чтобы, наскоро перекусив, включить наконец-то свои любимые «Танчики» или «Марио». (Может быть, эти словечки многим непонятны, но поколение школьников 1990-х гг. знает, о чем мы говорим.)

Потом появились и другие игровые приставки — «Sega», «Sony PlayStation». По телевизору шли программы, рассказывающие о последних новинках, раскрывались различные секреты прохождения этих игр. Конечно, графика, звук этих игр оставляли желать лучшего, а еще приставка напрочь сажала электронно-лучевую трубку телевизора, но тогда все это казалось просто величайшим достижением. Наличие игровой приставки считалось символом

благополучия семьи. Дети кооперировались в группы, играли попеременно, играли днями, ночами.

*Каждая новая игра, вышедшая в свет, считалась чудом, хотя надо сказать, что производители игр для приставок сочиняли эти игры со скоростью света.*

Кстати, игровая волна охватила не только детей. Взрослые тоже с большим удовольствием играли в приставки, особенно папы. Но вот наконец-то из мира технологий пришел в массы компьютер, который ранее использовался только на различных производствах. Игровые автоматы, по нашему мнению, трудно отнести к компьютерным играм. Это больше наркотик, потому что человек разрушается очень быстро, превращаясь почти в зомби. Да и невозможно было назвать игрой тупое нажатие на кнопку или рычаг с целью выиграть деньги. «Однорукие бандиты» появились три десятка лет назад, но категории зависимости, которые наблюдались тогда и у современных игроков, существенно разные. Эти поколения игровых автоматов стали отличаться друг от друга именно тогда, когда стали конструироваться на основе компьютерной программы. «Однорукие бандиты» последних разработок созданы таким образом, что предусматривают любые нюансы психофизиологии человека.

С развитием психологии и психиатрии эти автоматы все более совершенствовались, т. е., говоря языком психологов, определенное сочетание цвета, музыки и картинок способно на сегодняшний день вызвать у человека зависимость с первого раза. Это как в эксперименте с крысами. Научные опыты с использованием лабораторных крыс, которым в зону удовольствия (в сером веществе мозга есть зона удовольствия) вживляли специальный электрод, наверное, все знают. Когда крыса нажимала на специальную педальку, эта зона раздражалась. Соответственно крысе было очень приятно, и она начинала жать на эту педальку до полного изнеможения, даже до смерти. Игровые автоматы, так же, как и любой наркотик, действуют по этому же принципу. Постепенно компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволила программистам создавать необыкновенно реалистичные игры с потрясающей графикой и необычными звуковыми решениями. По мере усовершенствования компьютерных технологий увеличивается число компьютерных фанатов или геймеров (от англ. game — «игра»). Основной деятельностью этих фанатов становится компьютерная игра. В остальных проявлениях геймеры обычно ведут себя, как люди замкнутые, не заинтересованные ни в чем другом, кроме как в удовлетворении физиологических потребностей. Такое описание подходит только тем, кто не может жить без виртуальной реальности, ведь такая склонность по своей сути уже аномальна.

В настоящее время такое явление, как зависимость человека от компьютерных игр, не считается чем-то сверхъестественным, оставаясь бесспорно опасным. Это привело к тому, что данное явление стало предметом изучения таких наук, как психология и психиатрия. На сегодняшний день число лиц, страдающих такой патологией, постоянно увеличивается. В обществе формируется целый класс людей — фанатов компьютерных игр. Пребывание в обществе таких личностей показывает, что почти всем из них постоянное пребывание в

виртуальной реальности вредит, а кому-то даже не помешала бы и психотерапия. Как правило, геймеры — это люди с определенными личными переживаниями и проблемами, такими как низкая самооценка, отсутствие личной жизни или неудачи в ней, неправильная оценка жизненных ценностей и общее разочарование в жизни. Поэтому компьютер и все, что с этим связано, — единственное, что для них становится действительно важным. Чем реалистичнее игры и четче картинка, чем больше в игре подробностей, напоминающих ход человеческой жизни, тем степень зависимости будет выше и тем сложнее избавиться от нее. Ну и, конечно, особую роль играет такое явление, которое связано с тем, что доминирующее количество электронных игр делает ее участника агрессивным палачом, так как в ходе игры приходится убивать своих противников. Сегодняшние игры реалистичны в показе таких деталей, как человеческое тело, кровь, — в общем, все, что сопутствует насилию над человеком. При этом геймер не только смотрит — он УПРАВЛЯЕТ насилием. И это насилие он потом переносит в жизнь реальную. Но подробнее об этом в другой главе.

Компьютерные игры заняли в нашей жизни определенное место, практически невозможно представить персональный компьютер, не включающий в себя игровые файлы и программы. Ни для кого не тайна, что компьютеры вообще стали необходимым средством быстрого действия, требуемого для работы в нормальных офисных приложениях. Расширение возможностей компьютера только закрепляет человеческое обожание компьютерных игр, создатели которых становятся все более требовательными к ресурсам компьютеров. Возрастает число людей, способных работать с компьютерными составляющими, а не только играть в электронные игры.

По наблюдениям авторов, игрушки практически для всех пользователей персональных компьютеров (ПК) являлись единственным либо первым программным обеспечением, с которыми они научились управляться. Запоминание и понимание данной программы протекает быстро, а главное, захватывающе, хотя многие другие профессиональные программы тоже представляются занимательными. Они созданы для того, чтобы помочь человеку отвлечься от рутинных повседневных забот и хлопот, но зачастую становятся самоцелью. И момент такого перехода едва уловим, вовремя установить его трудно. Можно наблюдать, как игроки сутками водят своего героя по монитору, попадая на разные уровни, уничтожая все препятствия и противников, эмоционально переживая свои неудачи и выигрыши. Компьютерная память становится заполненной только игровыми программами, а диски представляют собой по содержанию только новые игрушки.

А теперь немного истории об эволюции компьютерных игр. В 1992 г., включая прежние годы, игр было мало, в основном — приставки. Геймеры тех лет знали названия всех игр, которые присутствовали на рынке. А особо увлекающиеся могли пересказать содержание каждой игрушки, ведь они проходили их все независимо от жанровой характеристики и увлекательности. Хотя в тот момент жанров, как и игр, было очень мало. Поэтому каждая из них воспринималась с восторгом. Не суть важно, когда, как и в какое время появлялись новые игры,

главное, что однажды возникло энное количество совершенно новых и очень удачных игр, которые на порядок превосходили предшественников как по содержанию, так и во всем остальном. (И все за счет наличия особой программки, не будем засорять ваш мозг ненужной информацией, это неважно.) В первую очередь, конечно, сюда попадают Doom, Warcraft; но это только наиболее яркие представители. А тенденция распространялась на многие сферы — от стратегий до квестов. Содержание этой тенденции в следующем: все увидели, сколько денег можно заработать на развитии сферы электронных игр, желающих, конечно, оказалось много. Хотя, каким образом заработать денег на собственно компьютерных играх, никто не знал. Деление игр на жанры стало очевидным, понятие «клон» — ключевым, «бизнесмены» разделились на разные сферы. Вместе с этим развивался сбыт контрафактных компакт-дисков — люди старались приобрести любые игры, количество геймеров увеличилось за счет доступности материала. Вновь появляющиеся игроки не стремились автоматически играть в любые игры в отличие от «первооткрывателей», они искали свой жанр и не хотели знать о существовании чего-либо еще.

Продолжалось это все достаточно долго — вплоть до 1998 г., ведь сюжеты, заложившие основы исходным играм, были многообразными, кроме того, постоянные усовершенствования приводили к появлению все новых и новых клонов, непрерывная разработка 3D-ускорителей тоже сделала свое дело. Клоны оттачивали идеи, желающих играть становилось больше и больше, количество журналов увеличивалось — словом, вскоре клоны уже раздражали. Новые игры стали появляться как раз в 1998 г., когда стало происходить разрушение устоявшегося вида игр. Разработчики новых игрушек постоянно придумывали новые варианты игр, при этом смешивали любые варианты, отдельные части и приемы игр, затем заявляли об эксклюзиве, нереальном сюжете и захватывающих действиях. Все говорили о передовой технологии, но, скорее, по привычке, автоматически. Возникали все новые и новые проекты, и вместе с тем количество игр достигло своей критической массы. Игр стало настолько много, что просто нереально было попробовать на практике каждую. Клоны уходили в небытие, а игры совершенствовались и становились продуктом для человека одной игры. Сотрудники одной из передовых фирм разработали способ улучшения качества игр: для этого облепляли людей датчиками и просили сделать какие-то движения под прицелом камер, а полученный результат внедряли в игру в цифровом виде.

В середине 1970-х гг. студия Уолта Диснея для реалистичной анимации своих героев ввела такую технологию, как ротоскопия. Мультипликаторы вырывали участки киноплёнки и на специальном оборудовании перерисовывали настоящих людей, добавляя черты персонажей создаваемого мультфильма. Можно представить, какое количество времени и сколько усилий требовалось для полного создания хотя бы одного героя. Компьютеры на тот момент еще не могли выполнять подобных функций, поэтому вся процедура производилась вручную (примечательно, что в советской мультипликации для обозначения этого процесса использовался термин «эклер» — так назывался трофейный немецкий агрегат ротоскопии, пришедший от немцев, которые создавали на нем пропагандистскую кинохронику). Так на свет появился самый первый «ручной»

Motion Capture. В начале 1980-х гг. медики в американских университетах применили компьютер для изучения нашего тела. Том Калверт, профессор кинезиологии и компьютерных наук, одним из первых стал применять потенциометры, размещая их на всех суставах исследуемого человека. Компьютер выявлял нужные данные и отображал на мониторе человеческий скелет в движении. Данное применение продвинуло Калверта в его кинематических исследованиях, так как давало реальное изображение человеческого организма, дефектов мускулатуры. С успехом использовали метод для демонстрации па-де-де в хореографических классах. Чуть позже, в 1982–1983 гг., компьютерные установки, отображающие человеческие движения, вошли и в область компьютерной графики. Первые комплексы Motion Capture были оптическими. Все действия заключались в следующем: на человека в местах суставов прикреплялись небольшие лампочки или же обычные светоотражающие элементы, после чего движения фигуры снимались на видео.

Если была необходимость в объемной картинке, то человека снимали с разных точек уже две камеры. Затем места расположения светящихся точек сопоставлялись, и в заключение устанавливалось их точное пространственное положение. Данные оптические системы не отличались особой точностью, а также не давали видимых быстрых результатов. Да и отснятый материал требовал дополнительной обработки и фильтрации. В 1988 г. разработчики другой компании придумали достаточно оригинальный способ, а именно: управлять мимикой компьютерного героя можно было, применяя марионетку. Именно таким образом создавался «Майк-болтающая-голова» — компьютерный персонаж, способный шевелить губами, моргать глазами и шмыгать носом. Впоследствии фирма усовершенствовала Майка и создала полноценный компьютерный персонаж, двигающий всеми частями тела. Движение его создавалось методом специального механизма, сделанного в виде механической руки, крепившейся к руке человеческой. С течением времени разработки Motion Capture все улучшались: вместо светодиодов стали применять магнитное поле (человека обклеивали маленькими металлическими детекторами) и даже изобрели специальные костюмы exoskeleton, позволявшие отследить даже малейшие движения мускулов.

В 1990-х гг. Motion Capture расширяет сферу деятельности за пределы компьютерной индустрии. На американском телевидении несколько лет подряд транслировалась программа для маленьких «Canaille Peluche». Основным действующим лицом там было доброе привидение Мат, которое разговаривало и задавало вопросы гостям студии (происходило это, как в фильме «Кто подставил кролика Роджера»). Своим происхождением Мат обязан огромной команде кукловодов, создавших все движения героя, используя системы Motion Capture. Для запуска в эфир семиминутной передачи уходило около 6–8 ч работы. В 1992 г. компания SimGraphics ввела в оборот систему слежения и обработки мимики. Одним из первых героев — герой Марио — появился на выставке видеоигр, где он общался с публикой с монитора, отвечал на вопросы, смеялся и корчил забавные рожицы. Конечно, всеми эмоциями мордашки Марио управлял сидевший за компьютером подставной человек. В дальнейшем

SimGraphics предложила особую перчатку «кукловода», преобразовывавшую движения актера в движения фигурки на экране.

В 1993 г. появился Mortal Kombat. Процесс Motion Capture производился при помощи оптической технологии, несколькими различными камерами. Сейчас Motion Capture используют все-все. Трехмерные нереальные драки, сексапильные движения а-ля Лара Крофт, психоэмоциональные движения лица в Half-Life — все это и много другое есть Motion Capture, технология, заключающая в себе все достижения киноиндустрии и цифровой индустрии. При всем многообразии игр надо было как-то разбираться и классифицировать все варианты игр для удобства продавцов и потребителей.

В настоящее время производители выпускают следующие игры:

- *логические игры\**;
- *игры на быстроту реакции и сообразительность*;
- *азартные игры*;
- *игры на бирже (игры с прогнозированием, ставками)*;

**Логические игры или «пазловые» игры (от англ. puzzle — «головоломка»)**

Это компьютерные варианты различных настольных игр (шахмат, шашек, нардов и т. д.), головоломки, языковое тестирование (перевод слов, фраз, предложений с русского и на русский язык с последующим подсчетом результата), кроссворды, ребусы, логические задачи. Мотивы головоломок — азарт, желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной. Примеры логических задач «Пятеро разведчиков»: пятеро разведчиков подошли к реке, через которую лежал их дальнейший путь. Река была глубокая, а моста через нее не было. У берега стояла лодка с сидящими в ней двумя мальчиками. Разведчики попросили перевезти всех на тот берег. Требуется логически рассудить и определить, как сумели переправиться разведчики и сколько рейсов сделала лодка, если известно, что она могла перевозить только или двух мальчиков, или одного разведчика? За рейс следует считать движение лодки в одном направлении. Или «Кто посетил кинотеатр?» В Москве живут четыре подруги: Вера, Ира, Люба и Маша. В выходной день они встретили своих друзей — Морозова, Ларина, Попона и Степанова — и отправились каждая со своим приятелем по заранее намеченным маршрутам.

1. Вера со своим другом совершила увлекательную прогулку по Москве-реке на речном трамвае.
2. Люба в Театре эстрады со своим приятелем просмотрела интересную программу с участием Петросяна и Хазанова.
3. Жених Маши увлек свою невесту в зоопарк.
4. Ларин, встретив Машу, сожалел, что она не побывала на эстрадном концерте.
5. После рассказа Морозова Вера решила в следующий выходной день посетить зоопарк.
6. Степанов встретился в метро с Ирой, возвращаясь с речного вокзала.

7. Двое из этой компании предпочли побывать в кинотеатре на новом американском кинофильме.

Требуется определить, кто из четырех пар посетил кинотеатр.

В результате всех нововведений игры можно разделить на две основные группы: ролевые игры, о которых уже упоминалось, и неролевые. Ролевые компьютерные игры: их главное качество — максимальное воздействие на психику играющего, особое личное «вхождение» в игру, а также игровая деятельность, возникшая на необходимости вхождения в роль, чтобы отключиться от действительности. Такие игры можно разбить на три группы: по характеру своего воздействия на участника, силе «засасывания» в игру и степени, глубине психологической зависимости.

Неролевые компьютерные игры. Основанием для выделения этого типа можно назвать то, что участник не отождествляет себя с виртуальным героем, поэтому психологические процессы формирования зависимости и воздействие игр на личность индивида имеют свою особенность и в целом не так ярко выражены. Предпосылки игрового процесса заключаются в азарте прохождения и (или) набора большего количества баллов.

## **Ролевые игры**

### *1. Игры от первого лица*

Такая разновидность игр отличается максимальной силой «затягивания» или «вхождения» в виртуальный мир. Главная особенность в том, что вид от первого лица дает участнику видимое сращение с компьютерным героем, целиком вводит человека в роль. В течение даже короткого отрезка времени (которое зависит от личностных психологических особенностей и опыта участника) игрок начинает все более удаляться от действительности, сосредоточивая свое внимание только на виртуальной реальности. Участник может абсолютно серьезно относиться к игре и приравнивать качества своего персонажа к своим качествам. У человека возникает мотивационное внедрение в сюжет игры.

### *2. Игры от третьего лица*

Такие игры отличаются меньшим вращением в персонаж. Участник видит героя со стороны и управляет его действиями. Отождествление себя с виртуальным героем не происходит слишком явно, а соответственно мотивационная включенность и личностные переживания не выражены так, как в играх с видом от первого лица. В момент игрового процесса последний человек переживает судьбу своего персонажа, как свою собственную, например уворачивается от выстрелов компьютерных врагов, а в случае вида извне внешние проявления не так явны, хотя выход из игры компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.



### *3. Руководительские игры*

Особенность этих игр заключается в том, что участнику предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных героев. Погружаясь в игру, он может становиться начальником всевозможных спецификаций: командиром отряда спецназа, главнокомандующим, президентом государства, даже богом, который руководит историческим процессом. При этом участник не видит на мониторе своего виртуального персонажа, а сам домысливает свою роль. Это единственная серия ролевых игр, где роль не определена конкретно, а придумывается участником. Благодаря этому глубина погружения в игру и свою роль может стать максимальной только у лиц, отличающихся болезненным воображением. Впрочем, эмоциональная включенность в игровой процесс и приобретение психологической потребности в игре так же сильны, как при участии в других ролевых играх. Частый выбор участником игр данного типа можно упоминать при диагностике, определяя как замещение необходимости в доминировании и власти.

### **Неролевые игры**

#### *1. Аркадные игры*

Этот тип совпадает с одноименным в жанровой классификации. Данные игры еще именуются приставочными, так как в связи с невысокой требовательностью к возможностям компьютера могут существовать и с приставками. Сюжет обычно незамысловатый, линейный. Единственное, что должен осуществлять участник, — быстро двигаться, стрелять и выигрывать бонусы, управляя виртуальным героем или, например, машиной, мотоциклом. Такие игры в основном весьма безобидны в отношении психологического влияния на участника, так как зависимость от них в основном быстро проходит.

#### *2. Головоломки*

К этому типу игр относятся компьютерные разновидности всевозможных настольных игр (шахматы, карты, шашки, нарды и т. д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация держится на эмоциональном напряжении и объединяется в них с желанием обыграть компьютер.

#### *3. Игры на быстроту реакции*

К ним причисляются программы, в которых участнику необходимо показать ловкость и скорость реакции. Отличаются от аркадных игр абсолютным отсутствием сюжета и преимущественной обобщенностью, а также никак не перекликаются с реальной жизнью. Мотивация, построенная на азарте, необходимости закончить игру, собрать максимальное количество баллов, способна стать причиной устойчивой психологической зависимости человека от этого типа игр.

#### 4. Традиционно азартные варианты игр

К ним относятся компьютерные разновидности карточных игр, рулетки, игровых автоматов, т. е. компьютерные разновидности игр в казино.

Психологические принципы появления потребности в данных компьютерных программах и настоящих прототипах одинаковы, соответственно мы не будем акцентировать на них внимание.

Итак, ролевые игры максимально помогают окунуться в мир компьютерной реальности, уйти (как минимум на время игры) от действительности и остаться в виртуальном мире. Поэтому ролевые компьютерные программы действуют на индивидуальные психологические особенности человека: устраняя проблемы «спасения человечества» в компьютерной реальности, игрок получает трудности в настоящей жизни.

А вот первые компьютерные игры с поддержкой режима сетевой игры (т. е. игры по Интернету) появились еще в середине 1990-х гг. Они пользуются успехом и впоследствии даже стали хитом, ведь теперь процесс игры происходил с настоящим живым соперником, а не с запрограммированными «болванчиками». Практически сразу игроки начинают объединяться в команды и проводить соревнования. Сегодня же киберспорт официально признан и является одним из самых быстро развивающихся видов современного спорта. В данный момент количество его почитателей на планете не отличается от числа фанатов некоторых других известных видов спортивных классических состязаний. Киберспорт представляет собой массовое движение, включающее огромное количество людей различных национальностей, возраста, вероисповедания и гражданства, и, вероятно, год от года его ряды будут только пополняться в связи с увеличением числа персональных компьютеров. В настоящее время существует мнение о необходимости введения виртуального спорта в программу Олимпийских игр. Единственная проблема заключается в том, что мощность современных компьютеров постоянно возрастает, и компьютерные игры вслед за этим видоизменяются, появляются новые хиты на игровом рынке, которые постепенно вытесняют старые игры. Остановимся на некоторых из них.

Сетевые игры — это особенная разновидность игр, которая сочетает в себе игру и непосредственное общение с другим человеком или даже с несколькими. Этим они и привлекают к себе огромное количество пользователей. Здесь обитают совершенно разные «виртуалы» в зависимости от разновидности игры, ее доступности или недоступности для «первооткрывателя», условий, существующих там, и т. д., но имеется свод универсальных для многих игр условий: не стоит одному участнику появляться в одной игре под двумя (тремя) разными никами (именами) или в роли более одного персонажа.

В остальном все многообразие игр (за редким исключением) можно разделить на:

• **«бродилки»** — с эльфами, страшилками, тайниками и тому подобными вещицами, хотя данная сетевая игра не особо различается с таковой же, но не по Интернету, только тут можно путешествовать целой компанией, оказывать друг другу поддержку и общаться между собой по ходу дела. Обычно они сконструированы на основе известных книг в жанре фэнтези, довольно закрыты от посторонних, там действует немного разноплановых персонажей (каждый со своими личностными качествами, игровыми возможностями, оружием, манерой поведения и т. д.). Их имена могут быть придуманы участниками, а могут быть четко оговоренными установленным сюжетом. А также, естественно, здесь общение: театральные подмостки, диалоги масок. Хороши сетевые «бродилки» тем, что можно непосредственно общаться со своим коллегой;

• **стратегические игры**, которые не очень отличаются от несетевых стратегических, хотя настоящих врагов побеждать занимательнее, чем компьютерных, кроме того, с ними можно общаться;

• **quake, гонки и др.** Здесь гораздо сильнее действие азарта, чем в «мирных» играх, что создает первопричины для компьютерной зависимости.

Известно, что экспериментальные исследования показали перемену поведения и настроения многих игроков в агрессивное всего лишь после нескольких часов участия в данных играх. Идентичный результат возникал и от просмотра боевиков по телевидению и в кино, хотя в таких ситуациях его проявления были сильнее, ведь здесь личность не только наблюдает, но и принимает непосредственное участие. А в сетевой игре наблюдение только увеличивается, потому что здесь «по разные стороны Сети» дерутся между собой настоящие люди. В принципе, уверенность, что против тебя играет не какая-то железяка, а реальный человек, усиливает ощущения. Отдельно можно выделить преферанс и тому подобные интеллектуальные игры, особенно большим успехом пользуются нарды по Сети.

К логическим играм также относятся следующие: «Седьмой гость», «Aqua Words», «Treasures of Persia», «Age of Japan», «Птички на проводе», «Beeline».

1. Игры на быстроту реакции и сообразительность. Эти игры не имеют сюжета, абстрактны (т. е. не связаны с реальной жизнью). Мотив тот же, что и у головоломок, — азарт, желание пройти игру, набрать большее количество очков. Данный тип игр опасен для психики личности играющего, так как формирует устойчивую психологическую зависимость человека. Примеры игр на быстроту реакции и сообразительность: Tetris, Arkanoid, Bomberman, «Автомобильные гонки», «Футбол», «Хоккей»; Bubbles (игры с шариками): Swar & Fall 2, Aqua Bubble («Водяной шарик»), Aqua Bubble 2 («Водяной шарик 2»), Bubble Xmas. В эту же группу можно отнести и аналоги телевизионных игр «Кто хочет стать миллионером?», «Поле чудес», «Слабое звено» и т. д.

2. Азартные игры. К азартным играм относят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, игровых автоматов, казино. Мотив — азарт, желание и

возможность заработать деньги. Поэтому этот вид компьютерных игр наиболее опасен для психики играющего, так как способен вызвать стойкую психологическую зависимость.

3. Игры с прогнозированием, ставками («Форекс-клуб»), различные виды биржевых игр (с угадыванием, прогнозированием курса валют), букмекерские игры (прогнозирование исходов спортивных матчей, ставки в лошадиных бегах, собачьих боях), прогнозирование исходов различных телевизионных игр, реалити-шоу «Последний герой», «Дом», «Фабрика звезд», «Народный артист», «Формула успеха», интеллектуальных программ «Что? Где? Когда?».

4. Детские игры. Различные игры, предлагающие поиск чего-либо или кого-либо (персонажей, предметов («Гарри Поттер» и т. д.)), применение фантазии («Одень куклу» и т. д.)

5. Аркадные игры. Такие игры называются также приставочными, так как широко распространены на игровых приставках. Задачи играющего в аркадных играх — быстро передвигаться, стрелять и выигрывать всевозможные бонусы, играя виртуальным героем или средством передвижения. Аркадные игры считаются безобидными в плане влияния на личность играющего, психологическая зависимость от них, как правило, носит кратковременный характер. Сюжеты игр берутся из популярных кинофильмов, телепередач, сказок, мифов. Сюжеты и цели, которые игрок должен достигнуть в компьютерной игре, бывают различными.

### **Сюжеты компьютерных игр**

Выделяют немало сюжетов компьютерных игр, такие как:

- *эпоха Древнего мира до нашей эры (динозавры, древние ящеры);*
- *эпоха Древнего мира, зарождение человеческой цивилизации, (например, игра «Начало нового мира»);*
- *фантастика: далекое будущее, несуществующие планеты, персонажи («Тайна Третьей планеты», «Терминация», «Тито», «Ярость. Восстание на Кронусе»);*
- *скорость, гонки («Формула-1» в компьютерном варианте с прохождением препятствий, максимальным ускорением, «Максимальное ускорение», «Тормозилки», «Colin McRae Rally 2005», «Crashday», «Crazy Frog Racer», «Cross Racing Championship 2005», «FIM Speedway Grand Prix»);*
- *детективные игры с поиском преступников, похищенного, угоном автотранспорта («Розовая пантера. Наследство дядюшки Кука», «CSI: Место преступления»);*
- *разведка и шпионаж, в том числе и военный («Area 51», «10 врагов Америки»);*
- *государственная политика или серия стратегий — игры, где предлагается стать президентом какой-либо страны, мэром города, издавать свои законы («Age of Empires III»);*

Для того чтобы игры были интересными и захватывающими, их создатели стараются придумать и воспроизвести как можно больше новых и оригинальных сюжетов игр.

- войны («1944: Огненные рубежи»), в том числе морские («Aquapox 2: Откровение»), воздушные («Рыцари неба. Асы королевских ВВС») и космические («Жестокие звезды». «Враждебные небеса», «Astrobatics. Звездная бойня», «Exit»);
- путешествия, география: «Вокруг света за 80 дней»;
- подводный мир («Aquapox: Сумерки Аквы»);
- борьба добра и зла («BGE. За гранью добра и зла», «Сокрушитель», «Убить дракона 2», «Убить дракона 3»);
- приключения, пираты, робин гуды, поиск сокровищ («Сандокан. Остров мертвых», «3 черепа Тольтеков», «Golden Palace. В поисках золотого жука», «Губка Боб Квадратные штаны»);
- праздники («Санта Клаус. Новогодний кавардак», «Удар молнии» (о путешествии Санта Клауса));
- животные в невероятных ролях и сюжетах («Снежок: приключения в Египте», «Снежок. Приключения в космосе», «Снежок. Приключения на островах», «Снежок. Рыбнадзор» (игры про медвежонка Снежка); «Спаси рядовую Жабку», «Страусиные бега», «Фрогман» (приключения отважного лягушонка), «Цыпленок Цыпа», «Алик. Летние каникулы» (приключения щенка Алика));
- быт и семья («Суперсемейка», «Суперсемейка: забавные приключения»);
- мистика, фэнтези, несуществующие животные и существа («Танкистадоры», «Creatures. Жизнь в деревне» (о невиданных существах норнах), «Тень вампира. Ночной охотник», «Магия вуду», «Evil Twin» (реализация детских страхов и фантазий));
- игры по мотивам популярных мультфильмов («Тарзан», «Шрек», «Шрек-2»), книг («Хоббит» (по книге Дж. Р. Р. Толкиена «Хоббит, или Повесть о путешествии Туда и Обратно»), «Гарри Поттер и Узник Азкабана», «Гарри Поттер и философский камень»), музыкальных произведений («Щелкунчик»), кинофильмов («12 стульев. Как это было на самом деле»);
- ужасы («Ужастик в доме на холме»);
- супергерои («Чико и Пуэрито-рико»);
- закон («Чужие»);
- современные сюжеты: клоны, мутанты («Чужие звезды», «Чужие звезды 2: Атака клонов»);
- шахматы, шашки, карты («Шахматные баталии» «Турбо Маджонг» (аналог древней восточной игры с элементами карт, домино, шахмат));
- обучающие спортивные («Barbie. Спортивная гимнастика»);

- обучающие интеллектуальные («Алик. Занимательная математика» (обучение детей счету от простого сложения до дробей и пропорций при помощи помощника — ценка Алика), «Алик. Моя первая английская азбука» (знакомство с английским алфавитом), «Алик. Скоро в школу» (обучение дошкольников основным понятиям: цвета, формы, направления));
- логические игры, игры на эрудицию, сообразительность («Эрудит» (игра в слова), «Морской бой», «ChessMaster 9000», «Лабиринты смерти», «Баланс» (логическая головоломка));
- эротические игры («11 минут» (управление борделем), «Erotic Empire» («Стань боссом концерна — производителя эротической продукции»), «Singles-2: Любовь втроем», «Singles: расширенное издание» («Создай любовное гнездышко для двоих»), «Алиса в погоне за мечтой», «Бабуцкий клуб», «В бикини и без»);
- спорт, футбол («Championship Manager 2006», «11: 11» (футбольный матч), «NBA Live 06», «NHL 06», «Pro beach soccer» (пляжный спорт), «Битвы тяжеловесов» (компьютерный бокс), «Ночные гонимые», «Пятикратный футбол» (английский футбол), «Футбол 2000», «Футбол без правил» (футбол без стадионов, судей, тренеров), «Этот безумный велоспорт», «Лучшие из лучших. Футбол 2006»);
- безумный город, ганстеры («Crazy Drive Away» (городские мафиози), «25 to Life», «American Chopper»);
- биржевые игры, менеджмент («Кофейный магнат», «Курортный магнат», игра в Форекс-клубе).

Ниже приводится список игр, которые современная игровая индустрия выпустила в последнее время, в 2006 г. (так называемые новинки).

1. Aqua Pearls («Водяная жемчужина» — «найди украденное ожерелье»)
2. «Птички на проводе»
3. «Приключения забавных пташек»
4. «Радужная паутинка»
5. «Путешествие в страну эльфов и фей»
6. «Разрушите игрушечный пейзаж!»
7. Аркадные игры («Turtle Odyssey», «Abandoned Well», «Real Ball», «Супершар»)
8. Racing (гонки) («Mad Cars», «Tiny Cars», «Tiny Cars 2»)
9. Shooters-игры («Alien Shooter», «Last Galaxy Hero», «Tanks Evolution»)
10. On-line (игры в режиме онлайн) («Feed the Cat», «Aqua Bubble Online»)

Наибольшей популярностью пользуются следующие: «Turtle Odyssey», «Aqua Pearls», «Treasure of Persia», «Swap & Fall 2», «Aqua Words». Последним «детисцем» игровой индустрии является биржевая компьютерная игра в Форекс-клубе. Форекс-клуб (Forex-Club) — это Интернет-игра (биржевая) с

прогнозированием курсов валют и участием в торгах. В Форекс-клубе играют и всем известные знатоки из интеллектуального клуба «Что? Где? Когда?».

Компания «Форекс-клуб» делится со своими клиентами новостями, информацией о мировой экономической ситуации, показатели которой существенно могут влиять на принимаемые участниками рынка Forex решения. Так, например, действия с английскими фунтами и американскими долларами. У игрока в банке лежит 3000 долларов США, он получает проценты и следит за курсами валют ежедневно. Допустим, что ожидается повышение стоимости американской валюты против основных мировых валют и игрок принимает решение продать британский фунт против доллара. Но продает он не всю сумму, а только ее часть (допустим, 30 000 британских фунтов против доллара США по цене 1,8000). По прошествии 10–12 дней игрок принимает решение закрыть свою позицию на продажу и покупает британский фунт по цене 1,7540. Таким образом, его прибыль (по версии Форекс-клуба) может составить:  $(1,8000 - 1,7540) \times 30\,000 = 1380$  долларов (примерно 36 000 рублей). Для успешной торговли (постоянного получения прибыли) и снижения рисков при принятии торговых решений игрокам предлагается получить образование, пройти основной этап обучения в Международной академии биржевой торговли «Форекс-клуба». После прохождения базового обучения игрокам также предлагается совершенствовать свои знания в области биржевой торговли. Цифры, конечно, впечатляют, перспективы вроде бы открываются радужные. Но никто не может дать гарантию, что может произойти завтра в мировой экономике, тем более неустойчивой российской. Да и не все игроки — способные ученики, не всем дан аналитический склад ума, способность к математике и экономике, тем более не все обладают экстрасенсорными способностями, многие не склонны доверять своей интуиции, в конце концов, есть просто фатально невезучие люди.

Увлечение (или зависимость) компьютерными играми психологи называют игровой (кибер) аддикцией. «Аддитивная реализация» — это уход от реальности. По мнению психологов, производители компьютерных игр делают ставки и рассчитывают именно на такой «уход».

Можно подвести некоторый итог. Да, действительно, ролевые игры во многом отличаются от неролевых. Главной их отличительной чертой является очень сильный механизм формирования компьютерной зависимости.

Ролевые игры позволяют детям войти в игру, стать ее полноценным участником, уйти таким образом от реальности настоящей и обрести другую, которая может дать им новые силы и принести новые эмоции. Поэтому ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность ребенка: он совершенно не задумывается о том, что, решая проблемы персонажей в виртуальном мире, он, сам не осознавая того, приобретает проблемы в настоящем. Ребенок в виртуальном мире испытывает весьма сильные и разнообразные чувства: острые и ярко выраженные эмоции, всемогущество, обратимость времени, ощущение физической безопасности. Ребенок имеет в виртуальном мире превосходство над героями игры: «Хочу — казнь, хочу — милую». Всего лишь легкое шевеление кончиков пальцев, и возведен огромный

замок со множеством рвов и укреплений. Либо обратный вариант — уничтожено целое войско. В этом и заключается преимущество виртуальной действительности в сравнении с обыденной, повседневной. К сожалению, зачастую происходит быстрое приобщение еще не сформировавшихся маленьких детей к волшебному красочному миру, где возможно все, при этом реальность начинает наводить на них тоску, отчуждение и даже страх.

## **Интернет**

Итак, постепенно, мы подошли к Интернету — великому изобретению человечества. Интернет — это обширная, разветвленная сеть, объединяющая компьютеры, расположенные в самых разнообразных точках Земли. Оценить параметры этой Всемирной паутины не представляется возможным. Если принимать на веру сведения источников, Интернет охватил более 150 стран и связал 175 тыс. различных сетей; к Интернет подключены более 200 млн компьютеров и зарегистрировано более 500 млн пользователей! И это количество неуклонно растет. В 1985 г. Интернет включал в себя около 100 сетей. К 1989 г. их количество увеличилось до 500. В настоящее время темпы роста составляют 100 % ежегодно. Многие пользователи хотели бы иметь доступ к сетям Интернета и дома, и на работе. Выход из этой ситуации — модем и соединение по телефонной линии. Как известно, в недалекие времена СССР был величайшей державой, которая определяла курсы развития в мире. Лучшее в мире вооружение, лучшие в мире ученые, в общем, все на высшем уровне. Особенности отношения у СССР были с Соединенными Штатами Америки: оба крупных государства уважали друг друга за военную и политическую мощь и постоянно пытались опередить друг друга во всех сферах жизнедеятельности. Можно с большой долей уверенности сказать, что все взаимоотношения этих двух стран строились на обоюдном страхе: и у СССР, и у США было ядерное оружие. Так вот, в начале 1970-х гг., а если быть точным — в 1961 г., отдел Министерства обороны США, известный под названием DARPA (Агентство исследовательских проектов особой сложности), начал заниматься проблемами поддержки и сохранения коммуникационного контроля в случае утраты доминирующих систем связи при ядерном взрыве, осуществленном Советским Союзом. Очень уж они боялись, что в результате взрыва разрушится национальный коммуникационный центр и американские военачальники потеряют связь с национальными стратегическими силами. Следовательно, ответный удар они нанести не смогут. Говоря языком военных, опасения вызывала возможность «обезглавливающего» удара по национальному коммуникационному центру. Единственным способом формирования такой компьютерной сети было особое соединение компьютеров, при наличии которого коммуникация работала бы автономно, а не при помощи главного сервера. Если возникает утрата нескольких или даже основной части компьютеров, подсистемы должны сохранять рабочий режим, сохраняя неотвратимость ответного удара.

Многие американские ученые были привлечены к решению этой проблемы. Среди них был профессор Леонард Кейнрок, он так же, как и другие специалисты в этой и смежных областях, заинтересовался этими вопросами.



Команда американских ученых нашла несколько вариантов решения поставленной перед ними задачи, и одним из решений было изобретение «маршрутизатора» (сетевое устройство передачи данных). Это новое оборудование было названо Interphase Message Processor (он был размером с холодильник). С помощью этого сетевого устройства стали возможны переправка различной информации с компьютера на компьютер и получение данных на удаленном расстоянии. Но не все сразу получалось, были и ошибки и новые проблемы. Поначалу сеть лишь помогала ученым искать материалы, присутствующие в подобных компьютерах из других сетей. На тот момент еще никто не подозревал, каких масштабов достигнет Интернет.

Итак, первая проблема была связана с совершенствованием программного обеспечения, созданного для соединения многих сетей с отличающимися оперативными системами. Следующая проблема была в разработке особого программного обеспечения, чтобы сеть из сетей могла продолжать функционирование даже при утрате более одного компьютера.

Устранение данных двух проблем нуждалось в значительном объеме работы и наличии талантливых профессионалов, что в конечном результате привело к созданию программы TCP/IP. Среди достоинств программы TCP/IP — ее особо децентрализованная система. Ни правительство, ни корпорационные монополии не могут следить за ее функционированием. Подключение к Интернету также происходит неофициально. Наоборот, как дикий виноград, ветви Интернета разрастаются горизонтально, демократично, по мере того, как новые региональные компьютерные службы Интернета приобретают мощные серверы, подключают программу TCP/IP, входят в другой TCP/IP-компьютер сети и организуют доступ к Интернету частным лицам и местным корпорациям. Интернет прогрессирует с такой скоростью, что ее коэффициент исчисляется в процентах в месяц. Итак, эта сеть, названная вначале ARPANET, предназначалась первоначально для исследования способов обеспечения постоянного соединения между компьютерами многообразных видов. Большинство способов передачи данных через модемы были спроектированы в ARPANET.

На тот момент были созданы и протоколы передачи данных в сети. Эксперимент с ARPANET был настолько успешен, что большинство корпораций решило войти в нее, чтобы получить возможность ежедневной передачи данных. А в 1975 г. ARPANET превратилась из экспериментальной сети в рабочую сеть. В 1983 г. из ARPANET выделилась MILNET, а термин «Интернет» стал общепринятым наименованием единой сети: MILNET плюс ARPANET. И несмотря на то что в 1991 г. ARPANET исчезла с компьютерного рынка, сеть Интернет осталась, ее параметры значительно увеличились, так как она объединила множество сетей во всем мире. К 2000 г. Интернет миновал тот период, когда возможности Сети находились в руках энтузиастов. Развитие Сети привело к ее коммерциализации. Первопричиной этого было проектирование в 1992 г. World wide web («Всемирная паутина»), в результате чего с начала 1990-х гг. Интернет становится необыкновенно актуальным для пользователей. Новая гипертекстовая среда, логически связавшая между собой

данные, обычно находящиеся на разных континентах, сделалась особой фишкой для пополнения пользователей Интернетом. Увеличение количества абонентов World wide web значительно опережает рост самого Интернета. В данный момент существует приблизительно 125 тыс. веб-серверов, а количество новых веб-страниц ежемесячно увеличивается на 20 %. В дальнейшем темпы роста числа пользователей не собираются снижаться.

По мере того как Сеть закрепляла свой успех среди пользователей, к ней стали проявлять интерес и рекламодатели.

Ведь на сегодняшний день Интернет, давно применяемый для научного и гражданского использования, прогрессирует и является основополагающим методом международного общения коммерческих организаций, некоммерческих фирм, автономных печатных и вещательных средств массовой информации и правительств. На каком сайте вы бы ни находились, потоки рекламы, обрушивающиеся на вас, не знают границ. Особенно раздражает, когда открываешь одну ссылку, а тебе вместо нее реклама, которую даже бывает трудно закрыть. На самом деле Интернет можно рассматривать как некое глобальное средство массовой информации. Способность иметь фактический и скоростной доступ ко всем системам и базам данных одновременно и при этом делать индивидуальный выбор — это уже замечательно, особенно не выходя из дома! Стоит войти в какую-нибудь информационно-поисковую систему, и вы получаете доступ ко всем, как кажется, областям знания. Развитие Интернета к возможности соединения «человек — компьютер» приплюсовало возможность соединения «человек — компьютер — человек». Сеть приобрела функции посредника со специальными задатками, а в сетевой компьютерной реальности образовались виртуальные сообщества, — группы, соединенные интернет-общением и имеющие специфические психологические свойства.

*В западном Интернете практически все компании имеют собственные сайты, количество коммерческой информации и товарооборот компаний, торгующих через Сеть, растут и растут.*

В 1984 г. Вильям Гибсон опубликовал роман «Neuromancer», в котором впервые ввел понятие **киберпространства**: «Киберпространство — это согласованная галлюцинация, которую ежедневно испытывают большинство операторов по всей планете». После выхода в свет романа Гибсона с течением времени киберпространством стали именовать пространство, созданное всемирной телекоммуникационной сетью и другими компьютерными системами связи и коммуникации. Миллионы жителей ежедневно применяют Интернет для многочисленных целей. Максимально распространенное применение электронная почта — e-mail, а проще говоря, «мыло».

## **E-mail**

Электронная почта вполне сравнима с обычной почтой, но отличается быстротой доставки. Такое значительное преимущество придает общению

некоторые особенности: особый этикет (даже в научных и деловых письмах), более неформальный стиль общения, часто не используется даже обращение к адресату, но применяется набор смайликов и аббревиатур, которые позволяют ускорить и упростить общение на расстоянии.

Интернет-сайты позволяют в какой-то мере сделать сообщение эмоциональным: высокая скорость отправки и приема дает возможность в том же месте получить обратную связь и, в свою очередь, отреагировать, так что общение в общем-то имеет значительное количество преимуществ, нежели использование обычной почты. Возможна отправка копий письма сразу нескольким адресатам, что в общем данный метод способствует быстрому распространению данных. При наличии e-mail можно пересылать не только текстовые данные, но также графические, аудио- и видеофайлы, т. е. обмениваться информацией иного рода.

**E-mail** — одно из средств общения, построения различных взаимоотношений в виртуальной реальности. У нетрудоспособных и инвалидов теперь «весь мир под рукой». Электронный доступ возможен к различным базам данных — от библиотеки Конгресса США до лондонского «Таймс» — с постоянно возникающими новыми информационными ресурсами. Кроме того, Интернет представляет не только большое количество разнообразной информации, но также и способность общения в реальном времени с использованием специальных программ и сайтов. Преимуществом общения по Интернету является то, что можно общаться с человеком, находящимся в любой стране мира, не выходя из дома. Этих программ очень много, так что разберем только некоторые из них. Самой распространенной из великого множества программ стала «I Seek You» — «Я тебя ищу» (или в народе просто «аська»). Это программа, позволяющая общаться со своими друзьями в Сети в реальном времени. Действует по методу e-mail, но скорость соединения значительно больше. Такой метод общения можно сравнить разве что с перебрасыванием записками. Включает в себя отправки сообщений, данных, файлов, вызовы на чат (сеанс общения). Пользуясь ICQ, можно включить Invisible Mode и разговаривать со всеми, кого планируешь здесь видеть. А функция ignore тут безотказно функционирует против всевозможных личностей, общаться с которыми нет желания. Сейчас число пользователей «аськи» настолько велико, что не подлежит подсчету.

**NetMeeting** — программа, позволяющая общаться голосом через Интернет. Если хорошая скорость, то разговор идет, как по телефону. Для этой услуги понадобится микрофон. Вы заходите на особый сервер данной службы и ищите нужного собеседника (которых там достаточно много). Можно также вызвать человека по его адресу или имени, под которым он зарегистрирован в мировой сети Интернет. Поддерживает одновременно несколько собеседников, вроде как сеанс одновременного голосового общения.

**Iphone.** Чем-то похоже на NetMeeting, но имеет в наличии видеопередачу и отличается легкостью в использовании. Ввиду небольшой известности на «серверах ожидания собеседников» немного посетителей, и страница быстрее обновляется.

«IRC» означает «Internet Relay Chat» и подразумевает систему, дающую право вести дискуссию с другими посетителями Интернета на особых каналах или индивидуально. Каналы можно охарактеризовать как комнаты. Вы «заходите» на канал, и затем любое ваше слово способно быть услышанным, а точнее, прочитанным всеми, кто находится на данном сайте, невзирая на то что один ваш собеседник живет в южной стране, а другой — на Камчатке. Чаты есть практически на любом сайте, они очень разнообразны, в письменный разговор можно вставлять практически любые графические файлы, даже фотографии. Можно говорить все, что угодно, о чем угодно и с кем угодно. Можно выйти и зайти под другим именем, а можно с одного компа «раздвоиться» и общаться сразу за двух людей с разными никами. При необходимости вы можете беседовать индивидуально только с лицами, необходимыми вам, — в private.

Практически во всех чатах есть функция ignore: тебе просто не будут пропускать сообщения, написанные человеком, которого ты игнорируешь. Люди на IRC строят свое мнение относительно друг друга, используя возможности слов, действий, реакций собеседников на происходящее. Собеседники не знают настоящего имени, пола, рода деятельности. Можно назваться кем угодно, никто не узнает, кто ты на самом деле. Но в чате есть определенные правила. Стоит произнести слово матом (если оно, конечно, не завуалировано — в этом чатлане профи), вас тут же выкидывают из чата. Следит за этим администратор сети.

**Клубы.** Это более элитарное сообщество. В клубе вы можете иметь только один постоянный ник (т. е. прозвище), который можно сменить только специальным запросом. Такие сообщества развиваются и образуются не слишком быстрыми темпами: эти сайты созданы для интеллектуального и индивидуального общения, где взаимодействуют друг с другом только заинтересованные лица, они с недоверием относятся к чужакам. Здесь невозможно просто внедриться, как в обычный чат, так как чужого просто выкинут или не заметят. Поведение в них гораздо сложнее и строго регламентировано: если сообщение не соответствует этическим нормам клуба или не принадлежит к теме, его вычеркивают, а при слишком серьезных ситуациях могут просто закрыть доступ в клуб. Темы серьезно разграничены, и нарушения в них не одобряются. Здесь живут в основном интеллектуалы. Люди такого типа общаются в Сети значительное количество времени, но относятся к такому общению спокойно: они не считают его единственно возможным, начинают дискуссию только, когда есть что сказать, и не гонятся только за самой возможностью общения, если тема исчерпана.

## **Конференция**

Самая большая компьютерная конференция — USENET — включает в себя огромное количество машин всей планеты. Ее структура похожа на доску объявлений и одновременно на газету. Отличается отсутствием всякого списка участников конференции. Принимать и отсылать сообщения может каждый, чья машина соединена с другой машиной, принимающей сообщения конференции. Все отправляемые сообщения рассортированы на группы по наименованиям, и,

чтобы иметь возможность принимать сообщения группы, необходимо на нее подписаться, а именно внести наименование данной группы в меню на собственной машине. Сетевое программное обеспечение, обеспечивающее связь конференции USENET, из каждого возможного сообщения сортирует сообщения, принадлежащие к группам из вашего меню. Отправляя сообщение, вы маркируете, к какой группе оно принадлежит, и все, кто включен в данную группу, ваше сообщение примут. Данное устройство конференции разрешает принимать каждое сообщение по необходимым темам независимо от того, кто их создавал, и отправлять сообщение, не заботясь об адресах потребителей — оно будет доступно тем, кого оно может заинтересовать.

Основные читатели и участники конференций — люди, которым важно не само по себе индивидуальное общение, а интеллектуальное. Обычно это профессионалы, которые пытаются найти здесь ответы на возникшие профессиональные вопросы. Такие если и вступают в сетевой разговор, то обычно для того, чтобы найти необходимую информацию по волнующей их теме. Методом конференции легче всего устанавливать контакты с людьми аналогичных интересов, образовывать фан-клубы либо научные группы. Конференция особенно актуальна для научных дискуссий. Методом конференции можно беседовать на волнующие вопросы в необходимом обществе, собрать которое в одном месте для личной беседы обошлось бы недешево и вылилось бы в поток непредсказуемых затрат времени и сил. Особых психологических проблем, связанных с общением в Сети, у специалистов не формируется. Обычно люди, пользующиеся компьютером и Интернетом только для того, чтобы получить, передать конкретную информацию, не склонны к привыканию и зависимости от компьютера и Интернета. Но они постоянно общаются с лицами, находящимися под негативным влиянием компьютерной сети и Интернета. Конечно, в Интернете множество полезной информации — прогноз погоды, курсы акций и валют, сводки новостей, электронные версии газет и журналов, литература, музыка, спорт, летающие тарелки... и многое другое. Каждый человек может найти что угодно на собственный вкус, не выходя из дома. Даже в мобильных телефонах появились интернет-услуги, что говорит о величайшем спросе на Всемирную паутину. Но также в Интернете множество бесполезной и поверхностной информации — навязчивая реклама, вздорные измышления, просто глупость и тщеславие... А еще хуже, что в Интернете множество опасной и негативной информации: съемки драк и убийств на сайтах различных скинхедовских организаций, пропаганда расизма, размещение порнографического видео с участием несовершеннолетних, реклама проституции и еще много всякой «грязи». Доступ к этим сайтам есть у всех, в том числе и у детей, которые на этих сайтах могут увидеть, прочитать то, что негативно повлияет на их психику и, следовательно, на дальнейшее развитие.

## **Чат**

Далее необходимо поговорить и о чатах. В чате можно свободно общаться со всеми, при этом сохраняя свою конфиденциальность. Активное общение с друзьями по Сети также можно рассматривать как вариант аддитивной

зависимости. Такое общение помогает отобрать себе именно такого «нового друга», который по всем своим параметрам совпадет с идеалом.

Дети из-за чрезмерного увлечения общением в чате часто просто не могут остановиться, из-за этого нередко опаздывают или вовсе пропускают занятия в школе и даже при нарастании явлений школьной дезадаптации не имеют силы воли, а иногда желая прекратить работу в Сети. У некоторых из них мысли о таком общении в Сети возникают сразу после утреннего пробуждения. Возникновению зависимости от сверстников по Сети у детей способствует феномен воображаемого друга, который характерен для детского возраста. В жизни подростка общение через чат становится лидирующим. Круг интересов, не связанный с таким общением, сужается или вообще пропадает. Зависимые от общения в чате подростки в реальной жизни могут общаться с людьми только на темы, связанные с чатами. Такой диалог превращается в монолог: подросток может подолгу рассказывать о преимуществах той или иной системы, о разнообразии чатов, о том, где он чаще бывает, о возможностях, открывающихся при работе с компьютером. Подростки отличаются аффективно суженным сознанием, так как почти не замечают ни своего собеседника, ни того, о чем идет речь. После того как подросток «подсел» на общение с виртуальными сверстниками, общение с реальными людьми ограничивается чаще всего по желанию самого ребенка. Если родители пытаются запретить подростку общение с компьютером или хотя бы сократить такое общение, то со стороны ребенка отмечается бурная реакция протеста. При вынужденном перерыве возникает чувство опустошенности, скуки, безделья. Ребенок может часами ходить по квартире, не зная, чем себя занять. Чат приобретает характер сверхценного увлечения, поэтому другие виды деятельности считаются неинтересными. Прежде всего при такой зависимости страдает реальное общение со сверстниками или взрослыми людьми. Зависимые от компьютера подростки отличаются тем, что у них развивается чувство мнимого превосходства над окружающими, происходит оскудение эмоциональной сферы. Это связано с тем, что во время игры он должен показать себя хладнокровным, ему не нужно проявлять свои чувства, если он хочет выиграть.

*В чате общение происходит свободно, можно в любой момент прекратить общение, можно обманывать собеседников, преувеличивать, при всем этом не задумываясь о последствиях. Такая форма компьютерной зависимости приводит к тому, что подростки начинают предпочитать виртуальное общение личному. Общение с другими людьми в настоящем отходит на второй план, а иногда может вообще сойти на нет.*

Такие же тенденции характерны и для проявлений зависимости в юношеском возрасте. Так как зависимость не мешает взрослению, с возрастом происходят отдаление от сверстников и сужение круга интересов. Такие молодые люди обычно зарабатывают деньги дома с помощью компьютера. Полученные деньги тратятся на приобретение новых модернизированных деталей для компьютера. Отмечаются значительные трудности во взаимоотношениях с лицами противоположного пола, крайне низкой оказывается мотивация создания собственной семьи.

Итак, почему же происходит убывание силы компьютерной зависимости? Сами подростки связывают это с тем, что происходит созревание личности, идет личностный рост, повышаются образовательный уровень и жизненный опыт. Они говорят, что по мере взросления происходят какой-то жизненный перелом, переоценка личностных ценностей. Но если даже подростки со временем могут понять бесполезность игровой деятельности, осознают, что им все же придется работать в реальном мире, а не виртуальном, компьютерная зависимость не сходит на нет. Она продолжает существовать, только является менее ярко выраженной.

## **Глава 2. Появление компьютерной зависимости**

Понятие «**компьютерная зависимость**» появилось в 1990 г. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Таким образом люди уходят от решения различных проблем в своей жизни.

По данным российских психологов от 10 до 14 % людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки.

По каким причинам ребенок уходит в виртуальную реальность?

Одной из причин является жажда приключений, которые ребенок может получить в различных компьютерных играх. Другой причиной может стать детская безнадзорность, т. е. родители настолько заняты решением своих проблем, что у них совершенно не хватает времени на ребенка. Такие родители не интересуются успехами в школе, чувствами и переживаниями ребенка, они не знают, чем живет их ребенок и что он хочет. Они просто купили ему компьютер, считая, что таким образом выполнили свой родительский долг. И ребенок имеет полную свободу действий, он предоставлен сам себе. Следующей причиной могут стать постоянные ссоры между родителями или лицами, их заменяющими. В таких семьях царит эмоционально-психологическое напряжение. Еще одной причиной побега в виртуальную реальность становится физическое, эмоционально-психологическое насилие со стороны одноклассников или сверстников.

Развод родителей также может послужить поводом для ухода в другую реальность, где нет никаких проблем. Недостаток общения с родителями, сверстниками, одноклассниками или просто значимыми людьми является еще

одной немаловажной причиной. Заниженная или завышенная самооценка ребенка может послужить толчком к обращению к виртуальной реальности.

Чтобы хоть как-то снять это напряжение, дети уходят в виртуальный мир.

Если ребенка не устраивает его семья, а именно отношение родителей к нему или их образ жизни (например, родители злоупотребляют алкоголем), то в таких случаях у ребенка возникает чувство отчуждения к собственной семье, в результате чего виртуальный мир поглощает ребенка с головой.

Если в семье присутствует жестокое обращение с ребенком со стороны родителей, различные суровые наказания за провинности или непосильные домашние нагрузки, то для ребенка самым лучшим вариантом, чтобы не видеть это насилие, становится виртуальный мир. В этой новой реальности его никто не будет обижать, и он сам всегда сможет постоять за себя. Здесь он становится сильным и непобедимым. Количество его «жизней» ничем не ограничено, и, если что-то пойдет не по его желанию, он всегда может начать игру с начала.

В итоге нужно сказать, что все эти причины приводят к уходу ребенка от проблем повседневной жизни в новую, неизведанную и манящую реальность. Зачастую, когда дети погружаются в виртуальный мир, они не могут ему сопротивляться. Подростки и дети еще не имеют необходимых психологических механизмов защиты, и, следовательно, их психическая система страдает, что выражается в появлении приступов панического ужаса, тревоги, болезненного раздражения, ночных кошмаров, навязчивых состояний. У детей при постоянном взаимодействии с компьютером нарушается режим питания, они теряют чувство времени и могут не спать сутками.

Полностью трансформируется режим дня и ночи — близкие и родители отмечают непонятные телодвижения и вскрики, беспокойный сон после игр. В данном случае ребенок потерял контроль над виртуальной реальностью, и теперь она контролирует его. В этом и заключается суть игровой зависимости: компьютер начинает управлять самим человеком. Навыки общения с другими людьми, эмоциональная сфера маленького человека формируются прежде всего при общении с родителями и сверстниками, чтении сказок, при взаимодействии с непосредственно окружающей средой. Каждый знает, что виртуальная реальность не дает истинного представления об окружающем и создает представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного. Это происходит, если ребенка «отдают на воспитание» компьютеру.

У многих людей возникает вопрос о том, кто виноват, если ребенок целыми днями просиживает у компьютера. Ответ напрашивается как бы сам собой: конечно, родители. Они не занимаются ребенком, и вот результат! К несчастью, нередко родители выступают в роли без вины виноватых. Ритм нашей современной жизни, необходимость обеспечить семье приемлемый уровень существования и пропитания заставляют работать всех членов семьи (естественно, способных на это по состоянию здоровья). Отсюда и возникает



следующая закономерность: по возвращении с занятий «брошенного отпрыска» ожидает в квартире лишь его преданный товарищ — компьютер. А когда мамы и папы, кроме того, еще и совершенно не интересуются машиной, не любопытствуют, что именно делает ребенок за компьютером, то процесс полностью выходит из-под контроля. Поэтому ребята просиживают у компьютера все время, пока родители на работе, обмениваются дисками с друзьями, одноклассниками, скачивают музыку, картинки, заставки для мобильных телефонов и списывают из Интернета заданные домашние работы, доклады. Если вдруг вы посчитаете, что вам не помешало бы совместно посетить театральную премьеру либо увидеть какую-то новинку кино, просто прогуляться по городу, покататься на роликах, вы слышите одно: «Нет! Нет! Нет!»

Психолог М. Гриффитс делит зависимых игроков на две категории. Первые любят играть в сети группами. Это так называемые ролевые игры. Главное для них — похвала группы в случае победы. В отличие от них вторые используют компьютер для бегства от чего-либо, от каких-либо проблем. Иными словами, в формировании компьютерной зависимости «участвуют» те же психологические факторы, что и в формировании зависимости к психоактивным веществам.

### **Признаки компьютерной зависимости**

Понятно, что люди, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, адекватно относящихся к компьютеру. С появлением признаков компьютерной зависимости стали проводиться различные исследования, результаты которых должны были дать ответы на несколько вопросов о том, как возникает компьютерная зависимость, в чем она выражается и как ее лечить. Данные исследования проводили зарубежные психологи М. Шоттон, Ш. Текл и К. Янг. Рассмотрим эти признаки:

- *когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;*
- *если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;*
- *ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;*
- *ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;*
- *подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;*
- *сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;*
- *чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;*
- *прием пищи происходит без отрыва от компьютера;*
- *когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;*

- *происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;*
- *ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;*
- *он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.*

Также со временем у растущего организма появляются нарушения в функционировании системы пищеварения и болевые ощущения в области позвоночника, лопаток и запястий рук, а регулярное раздражение глазных яблок способствует появлению головных болей и проблем со зрением.

Родителям, близким стоит насторожиться и принять соответственные меры, если их ребенок:

- *начинает пить и есть, учить урок, не отходя от компьютера;*
- *начал проводить ночи у компьютера;*
- *начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером;*
- *как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;*
- *забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);*
- *находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;*
- *угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.*

### **Механизмы компьютерной зависимости**

Поговорим о механизме формирования компьютерной зависимости. Он основан на частично не понимаемых требованиях организма и психической системы, заключающихся в желании окунуться в роль своего персонажа и тем самым отрешиться от действительности. Данные механизмы работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности. Эти мотивы проявляются уже после первого знакомства ребенка с той или иной компьютерной игрой. Можно сказать, что независимо от того, зачем подросток стал играть в ту или иную игру, у него сразу происходит формирование игровой зависимости.

В дальнейшем на основе индивидуальных особенностей и мотива игры начинает формироваться зависимость. Итак, рассмотрим последовательно каждый из этих механизмов.

Первый механизм — *это уход от реальности*. Основой этого механизма является потребность ребенка в отстранении от повседневных хлопот и проблем, будь то проблемы в школе, со сверстниками, в семье или с учителями. Термин «уход от реальности» обозначает не просто уход из общества или

социума, а именно уход от реальности. Уйти от социума можно, используя совершенно другие и самые разнообразные способы, включая неролевые компьютерные игры. Однако, чтобы уйти от настоящей реальности, необходимо заменить ее на другую — виртуальную.

Психологические аспекты механизма формирования зависимости основаны на естественном стремлении подростка или ребенка избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью.

*Психика детей еще неустойчива к неблагоприятным воздействиям, любые переживания и неприятности воспринимаются как безвыходные или катастрофические. Ролевая компьютерная игра позволяет найти простой и доступный способ создания другого мира, жизненных ситуаций, доселе не испытанных и невозможных в реальности.*

При помощи ролевой игры ребенок сам создает себе идеальный мир, где нет проблем, забот, учебы, хлопот и других повседневных обязанностей. Может показаться, что такая игра может стать способом эмоциональной разрядки и снятия стресса. Но ребенок очень быстро привыкает к этой идеальной реальности, в дальнейшем выход из которой становится трудно найти, потому что в реальной жизни проблемы никуда не испаряются, и ребенок начинает все чаще и чаще уходить в другую реальность, он как бы начинает злоупотреблять ею. И поэтому возникает опасность полного отрешения от настоящего мира, может произойти 100 %-ная замена реальности на виртуальный мир. Возрастает риск формирования очень сильной компьютерной зависимости. Здесь мы находим схожие черты формирования зависимости от приема наркотических препаратов. При употреблении наркотиков закрепление тяги и устойчивой потребности напрямую зависит от частоты и регулярности приема наркотиков. Так же дело обстоит и с компьютерной зависимостью: чем больше и чаще сидишь за компьютером, тем сильнее «втягиваешься», а в дальнейшем доходит до такой крайности, когда уже просто не в состоянии обходиться без компьютерной игры.

### **Компьютерная роль**

Следующий механизм формирования компьютерной зависимости — *это принятие роли*. В основе этого механизма лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. Для ребенка характерно стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет ему удовлетворять потребности, которые по каким-то причинам не могут удовлетвориться в реальной жизни. Мы привыкли играть в ролевые игры с самого детства. Эти игры являются частью познавательной деятельности человека. Когда ребенок играет в ролевую игру, то он сознательно принимает на себя роль взрослого человека (мамы, папы, бабушки или дедушки), тем самым он удовлетворяет бессознательную потребность в познании мира, который его окружает. По мере взросления ребенок заменяет ролевые игры на интеллектуальные, но все же потребность принять на себя роль другого

человека сохраняется. При помощи виртуальной реальности эту потребность можно удовлетворить в компьютерной игре.

Ролевая игра — это весьма эффективный способ познавательной деятельности. В процессе ролевой игры удовлетворяется не осознаваемая человеком познавательная потребность, в результате чего ребенок получает удовольствие. Сам процесс формирования зависимости полностью построен на желании и острой необходимости в принятии роли. После того как ребенок несколько раз играет в ролевую игру, он замечает, что может принимать на себя роль своего компьютерного персонажа. Он понимает, что здесь он вполне может удовлетворить те потребности, которые не удовлетворены в реальной жизни. Он осознает, что его компьютерного персонажа уважают, он сильный, умный, предприимчивый, нахальный, с его мнением считаются, он может убить сотню врагов сразу, и для ребенка очень приятно входить в роль этого героя, чувствовать собственную силу и мощь, тогда как в действительности попасть в подобные ситуации и остаться живым у него вряд ли получится. Дальше происходит следующее: чем больше ребенок начинает играть, тем ярче становятся различия между реальной жизнью и виртуальной. Таким образом, игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, ребенок начинает реализовывать свои потребности в игровом мире, а не в реальном. Конечно, последствия такой компенсации очень тяжелы. Это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности самого ребенка, в формировании самосознания и самооценки, а также высших психических функций.

Таким образом, мы узнали, что возникновение потребности в принятии роли другого человека, связанной с ролевыми компьютерными играми, появляется на фоне таких психологических факторов, как:

- *желание и острая необходимость в уходе от реальности;*
- *потребность в полном отождествлении себя с персонажем компьютерной игры.*

Данные факторы могут выступать как совместно, так и доминируя один над другим. Оба эти механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний.

Вполне возможно, что если ребенок полностью удовлетворен своей жизнью и умеет рационально решать свои проблемы, то, может быть, у него не возникнет желания уходить в другой мир — мир виртуальный. Однако таких детей очень немного, поэтому большинство из них можно считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от ролевых компьютерных игр.

Следует также отметить, что среди компьютерных игровых программ выделяются две разновидности:

- *программы развлекательного и тренингового типа;*
- *программы обучающего и развивающего типа.*

Программы развлекательного и тренингового типа не требуют особого уровня интеллектуального развития ребенка и предназначены для тренировки двигательных навыков и скорости сенсомоторных реакций. Вместе с тем компьютерная игра представляет собой новый тип игры. При данном типе игр от ребенка требуется не только определенная зрелость сенсомоторных навыков, но и умение длительно наблюдать за своими действиями, а самое главное — анализировать их результаты. Поэтому ребенка необходимо специально обучать навыкам взаимодействия с компьютером, необходимо объяснить, какие действия и в какой последовательности управляют компьютерной программой. Опасность, которая проявляется в болезненной зависимости от игр, основывается на неконтролируемой компьютерной игровой деятельности. Установлено, что так называемым побочным эффектом компьютерных игр является чрезмерная вовлеченность. При этом происходит нарастание агрессивности, особенно это выражено у детей более младшего возраста. Повышенный уровень тревожности возникает в отсутствие возможности реализовать игровое пристрастие.

### **Формирование компьютерной зависимости**

Формирование компьютерной зависимости происходит не мгновенно, а постепенно.

Можно выделить стадии формирования данной зависимости.

#### *1. Стадия легкой увлеченности*

После того как ребенок впервые поиграл в компьютерную игру, ему начинает нравиться сюжет этой игры, он соотносит себя с главным героем, ему нравятся графика, картинки и музыка. Ребенок начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Компьютерная реальность позволяет детям осуществить свои мечты. Один мечтал быть сильным, чтобы все его боялись, в игре он избивает, грабит или убивает других людей. В реальном мире он давно бы был пойман милицией и посажен в тюрьму. Но нет, здесь, в игре, ему все сошло с рук: он скрылся от преследования полиции и может спокойно продолжать свою грабительскую деятельность. Другой всегда мечтал поучаствовать в гонках, купить себе иностранную гоночную машину, и игра дает ему такую возможность, теперь все в его руках. Ребенок получает удовольствие, играя в компьютерную игру, здесь он находит положительные эмоции. Многими исследованиями доказано, что человек стремится постоянно получать положительные эмоции, он готов постоянно повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Таким образом, стремление к игре за компьютером постепенно начинает приобретать целенаправленный характер, но ребенок и даже подросток, к сожалению, этого не осознает.

Однако эта стадия имеет свою специфику: игра в компьютер носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре здесь пока не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для человека.

## *2. Стадия увлеченности*

Для перехода на эту стадию необходимо появление у ребенка новой потребности — потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли. Как раз здесь игра принимает систематический характер. Если ребенок не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

## *3. Стадия зависимости*

Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере ребенка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Игра полностью вытесняет реальный мир.

Можно выделить две формы, в которых проявляется зависимость: социализированную и индивидуализированную. При социализированной форме компьютерной зависимости ребенок поддерживает социальный контакт с обществом, пусть даже в основном с такими же игроками, как и он сам. Такие подростки очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. В данном случае игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости оказывает менее пагубное влияние на психику ребенка, чем следующая форма. Различие заключается в том, что подростки не отрываются от социума, не уходят в себя. При индивидуализированной форме зависимости нарушаются не только нормальные человеческие особенности миропонимания и мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром, социумом. Здесь происходит нарушение основной функции психики, и вместо реального окружающего подростка мира происходит отражение мира нереального и виртуального. Такие дети всегда, часто подолгу, играют без свидетелей, их потребность не изменяется и не исчезает с удовлетворением базовых физиологических потребностей. Для них компьютерная игра выступает в роли наркотика. Если в течение какого-то временного отрезка их тяга не замещается, то они впадают в состояние, близкое к своего рода ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными и агрессивными, впадают в протрацию. Такие явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стилем существования, вызывающим данную патологию.

## *4. Стадия привязанности*

Это последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека, смещением психологической составляющей индивида в сторону выздоровления. Здесь ребенок держит дистанцию с компьютером, однако полностью оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной реальности он не в силах. Данный период протекает достаточно долго, иногда даже всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. В силу

своих индивидуальных особенностей подросток может остановиться в формировании тяги на одном из предшествующих периодов ее возникновения, таким образом, потребность исчезает быстрее. Но если этого не происходит и ребенок проходит все периоды формирования психологической потребности в виртуальной реальности, то, следовательно, данная стадия будет носить затяжной характер. Важным в этом процессе будет считаться уровень снижения неконтролируемой тяги от общего ее показателя, и, чем он больше, тем меньше по времени будет угасать зависимость. Следует отметить, что возможен новый всплеск игровой активности вследствие появления новых игр, которые могут заинтересовать подростка. После того как игра им постигается, происходит возвращение тяги на исходный уровень.

### **Плюсы и минусы компьютерной зависимости**

Пытаясь познать неизведанное, человек готов проводить за компьютером часы, а то и дни. В этом его отдых, развлечение, успокоение и источник познания. Конечно, созданные программы, пусть и не всегда (автор имеет в виду вирусы, возникшие, кстати, тоже не без помощи человека), но несут пользу нам. Только вот каким путем все это достигается? В настоящее время происходит внедрение автоматизации на производстве, что значительно сокращает количество рабочих мест, но тем самым усиливает роль человека в накоплении, распространении и использовании знаний. С одной стороны, это ускоряет рабочий процесс; с другой — в результате сокращения штата возникает безработица. А люди, сумевшие удержаться на рабочем месте, больше времени проводят в обществе бездушных машин. Приносит ли это пользу?

*Усовершенствование компьютерной технологии дало начало развитию информационного общества, где меняются не только производство, но и система ценностей. Основой этого общества становятся различные системы на базе компьютерных сетей и технологий.*

Повышение уровня автоматизации обусловлено тем, что деятельность человека зависит от его информированности и способности рационально использовать имеющуюся информацию. Действие предполагает сложную работу по сбору, переработке и анализу информации. Зачастую обработка больших объемов информации становится возможной лишь при помощи специальных технических средств, которыми и являются компьютеры. В середине XX в. объем информации значительно возрос, человеку все труднее было воспринять ее и свободно ориентироваться в потоке. Это обусловило создание нового интеллектуального продукта, отодвинув на второй план сделанные ранее. Число документов и периодических изданий росло, появлялись многочисленные данные (медицинские, биологические, геофизические и т. д.), что привело к увеличению потока информации и необходимости сохранять ее в более сжатом виде.

Согласно мировому прогнозу возможно возникновение единого компьютеризированного сообщества людей, деятельность которых сосредоточится на обработке информации, а различного рода производства

будут возложены на машины. Это и есть неизбежная реальность недалекого будущего. Ведь уже сейчас большое количество людей осуществляют свою деятельность в стенах собственного дома. С одной стороны, это доступный и приемлемый выход к информационным ресурсам всей цивилизации, но с другой — разрушение частной жизни, проблематичность подбора качественной и достоверной информации и затрудненная адаптация к среде информационного общества.

Игровая зависимость распространяется среди людей различного возраста. Это занятие является увлекательным для детей, посещающих детский сад, школьников, студентов и взрослых. Многие из них стремятся быстрее попасть домой, потому что там заветная игра. Детей уже не интересуют обычные игрушки, как раньше. Те же самые машинки есть и в компьютере. Часто школьники прогуливают занятия только из-за того, что всю ночь провели у экрана, и новые знания не так важны, как пройденный уровень игры. А оправдание находится с легкостью. К сожалению, на переменах сейчас актуальной темой стала не предстоящая контрольная, а игры и количество очков за них. Примерно то же творится и в рабочих коллективах. Начинается все просто — с обычной игры в карты. Дальше — больше. Поход в магазин, покупка компьютера, вечер, проведенный в виртуальной реальности... Распространяется это далеко не на всех. Поддаются только те, кто слабее. Сильные и волевые люди реже становятся зависимыми от чего-либо.

Но по ряду отягощающих причин компьютерные игры имеют прямо противоположный результат. Смысл и задача каждой компьютерной игры заключаются в тренировке памяти: ребенку необходимо повернуть мышь или нажать на определенную клавишу в какой-то конкретный момент самой игры. Существует утверждение, что подобная практика сильно развивает ребенка, и скорее всего оно сильно преувеличено.

### **Глава 3. Новая болезнь человека третьего тысячелетия**

Не следует забывать, что общество больше любит, чтобы его развлекали, а не учили. Современному человеку предоставлено огромное количество развлечений. Их список велик, и все они по-разному интересны. Для кого-то это отдых на природе (к сожалению, таких людей в последнее время немного), для кого-то — поход в увеселительное заведение, иные личности увлекаются коллекционированием и обменом раритетных вещей (возможно, это нельзя назвать развлечением, но все же оно тоже приносит немалое удовольствие). Есть еще одно развлечение, представляющее отчасти опасность для нас, — компьютер. Оно затягивает так, как раньше, к примеру, казино или клубы. «Познакомившись» с компьютером, человек даже не подозревает, чем может это для него обернуться. Многие люди считают компьютер отличным приспособлением для работы, учебы, отдыха. Конечно, с этим нельзя не согласиться. Но, помимо многочисленных плюсов, есть свои минусы: можно до такой степени во все это погрузиться, что становится незаметным полет времени. Это и называется компьютерной зависимостью.



Здесь стоит остановиться и разобраться, а что же такое на самом деле зависимость. Слово «зависимость» произошло от глагола «зависеть», который, в свою очередь, означает «находиться в подчинении, быть связанным в своих действиях, мыслях и ином чужой волей, влиянием». Только если здесь говорится о зависимости от кого-то, то нами рассматривается немного другое. Зависимость, рассматриваемая нами, является чем-то средним между зависимостью и манией. И в данном случае эти два понятия неразделимы если не для всех видов, то уж для игровой зависимости точно.

По мнению авторов, условно компьютерную зависимость можно разделить на две категории: рабочую зависимость и игровую. О рабочей можно сказать одно: человек просто зарабатывает деньги путем погружения в виртуальный мир. Ну, а игровая понятна и без особых объяснений: компьютеры, автоматы и т. д. Точно так же рабочая подразделяется на программистскую и обычную. Обычной можно назвать специальность наборщика текста, секретаря. Она мало похожа на зависимость, но все-таки в рабочее время человек редко отрывает глаза от монитора. Программистская — более сложная форма. Вот именно это и есть настоящая зависимость. Очень часто программисты настолько втягиваются в свое дело, что не замечают движения времени, смену дня и ночи. Сейчас данная специальность получила большую распространенность в силу того, что работа, в принципе, интересная, да и прибыльная к тому же. Вот только не всем дано владеть знаниями в идеале... И для тех, кто не постиг эту науку, зависимость может стать реальной угрозой.

### **В памперсах за клавиатуру**

Быстрое технологическое развитие цивилизации привело к широкому использованию компьютеров в повседневной жизни, и человечество вступило в эру пользователей. Наше время характеризуется развитием инновационных, компьютерных и информационных технологий. Сейчас мы имеем неограниченный доступ к интернет-ресурсам. Применение компьютерных технологий внесло и продолжает вносить очевидные преимущества в профессиональную и учебную деятельность, однако оказывает и негативное влияние на психическое функционирование человека. В результате происходит перестройка нашей повседневной жизни. Эти новые тенденции также проявляются и в игровой сфере, а именно в играх и игрушках. Конечно, игрушки, в которые играют современные дети, значительно отличаются от игрушек их родителей. Многим родителям очень приятно, что для их детей открываются новые перспективы в этой жизни, и они стараются не отказывать в покупке разных новинок.

Проводились научные исследования операторов-программистов с целью изучения изменений в психическом и физическом состояниях людей, занятых работой на компьютере. Они позволили выделить 22 наиболее часто встречающихся состояния при работе на компьютере. Всем стоит знать, какие состояния могут быть у людей, связанных так или иначе с работой на компьютере.

Это:

- азарт;
- сосредоточенность;
- восторг или восхищение;
- злость;
- заинтересованность;
- страх или испуг;
- любопытство или любознательность;
- волнение или беспокойство;
- неуверенность;
- неудовлетворенность или недовольство;
- облегчение;
- огорчение;
- равнодушие или безразличие;
- радость;
- раздражение или досада;
- разочарование;
- растерянность или замешательство;
- решительность;
- спокойствие или невозмутимость;
- удивление;
- удовлетворение или удовольствие;
- хорошее настроение.

Полученные экспериментально данные показали, что некоторые из этих состояний оказались отчетливо связанными с возрастом исследуемых лиц и временем работы на компьютере. Для подростков и юношей характерно преобладание радости, азарта и заинтересованности. Для молодежи дополнительно отмечено появление сосредоточенности, волнения и беспокойства. В более зрелом возрасте довольно часто встречались неуверенность, растерянность и страх.

Сегодня компьютер можно увидеть почти в каждом доме. Постепенно он становится неотъемлемой частью жизни каждого ребенка. Многие родители придерживаются того мнения, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, чем гуляет с дурной компанией. Таким образом, ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютерным играм. Поэтому сегодня компьютер стал неотъемлемой частью жизни даже самых маленьких детей.

### **Игра — работа?**

В конце XX века все обстояло немного по-другому. Компьютер считался атрибутом финансового благополучия. Дома его имели немногие, но если это становилось известно, то им завидовали. Сейчас же это обыденно, уже никто не удивляется его наличию. Знание компьютера требуется при приеме на работу. Но не всегда его наличие гарантирует и его знание. В последнее время люди покупают его для того, чтобы играть. Первый вопрос консультантов в магазинах

«Для каких целей компьютер приобретаете?» Ответ «Для игр» считается распространенным, ему уже не удивляются. Нередко люди стесняются в этом признаваться и стараются сделать серьезный вид, чтобы не выдавать зависимость.

*Игровая зависимость обусловлена еще тем, что партнеры могут играть, не видя друг друга. Для этого всего лишь достаточно иметь дома компьютер, подключенный к Интернету.*

В настоящее время сеть очень развита, поэтому обновленные версии игрушек появляются очень часто. Как производителям игр, так и поставщикам Интернета это очень выгодно. Как правило, игры проходят за несколько уровней, каждый из которых требует немалого количества времени, а ведь это очень выгодно, потому что время — деньги (услуги Интернета обходятся недешево).

О зависимых от компьютера людях можно говорить бесконечно много, но от этого навряд ли что-то изменится. Отказаться частично или полностью от технократического развития тоже было бы нелогично. Пути решения проблемы найти сложно. Каждый из нас зависит от чего-то, но не у всех эта зависимость приобретает столь угрожающие формы. Конечно, можно дать сугубо психологический совет: попытаться перебороть себя и найти более достойное применение своим силам и знаниям. «Лично мне пришлось добрую треть века брести на ощупь в этом дремучем мире, прежде чем передо мною стала проясняться та истина, что в 99 случаях из 100 человек ни в чем не осуждает себя, независимо от того, насколько он прав или неправ». Эти слова принадлежат психологу Дейлу Карнеги. На наш взгляд, они полностью подтверждают мысль о том, что переубедить человека невозможно.

### **Легкое общение с компьютером**

Вступление человечества в информационную эпоху означает то, что большая часть населения будет работать в сфере производства информации и информационных услуг. Общение с компьютером во много раз легче, чем личностная взаимосвязь с человеком. Уходя в компьютерный мир, человек не всегда может понять, что искусственно созданная картина порождает у него иллюзорную видимость в комфортном и психологически приемлемом мире. Осознание того, что вокруг создан искусственный мир с заранее заданными параметрами, не всегда помогает человеку вернуться в реальность. Если у человека существует проблема связи с внешним миром, то ее необходимо решать с помощью социологов, психологов и медиков, т. е. с людьми, в реальном режиме времени.

К группе риска можно отнести тех людей, у которых компьютер занимает все их свободное, иногда и рабочее время. Давайте рассмотрим с вами, из чего складывается общение, его виды и причины ухода от общения.

Человек взаимодействует с окружающим миром посредством объективных отношений, а они складываются в реальной жизни в любой группе. Социальная

психология изучает межличностные отношения. Любое действие человека предполагает его объединение с другими людьми. Происходит это посредством общения — многопланового процесса развития контактов между людьми, который включает в себя как обмен информацией, так и взаимодействие общающихся.

В процессе общения выделяются три стороны:

- *передача информации (коммуникативная);*
- *взаимодействие (интерактивная);*
- *взаимовосприятие (перцептивная).*

В совместной деятельности человек объединяется с другими людьми, устанавливает контакт с ними, получает информацию, дает ответную и т. д. Средством общения является словарная речь (вербальная коммуникация). Слова могут быть произнесены вслух, про себя, написаны или заменены жестами (разговор глухонемых). Речь подразделяется на устную и письменную. Устная речь подразделяется на диалогическую и монологическую. Невербальная коммуникация — это эмоциональное отношение, которым сопровождается речевое высказывание посредством жестов, мимики, пауз, интонаций.

Если в жизни у человека существует проблема прямого общения, то через компьютер он компенсирует это. В искусственном мире компьютера он самостоятельно моделирует окружающее себя общество. В киберпространстве человек раскрепощается, красочно описывает то, что в реальности ему трудно описать посредством прямого диалога или монолога. Почему так происходит? Почему одни люди легко общаются, а для других это проблема? Причины нужно искать в семье, в периоде детства и юношества. К примеру, конфликт. Причиной возникновения конфликтов могут быть смысловые барьеры в общении, которые создают препятствия для взаимопонимания и взаимодействия. Неумение справляться с конфликтными ситуациями приводит к потере общения.

### **Суррогатное общение**

Особой формой межличностных отношений является дружеское общение. Оно характеризуется индивидуальностью и избирательностью. Проблема поиска дружеского общения становится актуальной в подростковом возрасте. Именно в этот период подросток может уйти с головой в мир компьютера. В общении каждый ищет в другом человеке душу, его внутренний мир. Обратная связь в общении успешна, если человек получает результат взаимодействия.

Важным условием налаживания взаимоотношений является восприятие при общении. Взаимоотношения в семье накладывают отпечаток на развитие человеческого общения. Существует несколько типов семейных отношений. Диктат — подавление инициативы и чувства собственного достоинства. В результате появляются страх, неуверенность в себе, чувство, что тебя никто не

любит. Результатом может быть уход ребенка от реальных событий в виртуальный мир.

Приведем пример. В одной американской семье у матери поведение и эмоции были непредсказуемы. То она была заботливой и ласковой матерью, то превращалась в капризную, грубую и злую женщину. Сын учился предсказывать ее настроение, но ему это удавалось редко. В результате он стал легко возбудимым человеком с параноидальным отклонением. Жизнь он воспринимал как непредсказуемую, полную опасностей. Когда он стал взрослым, то комфортно ощущал себя только тогда, когда сидел за компьютером, так как находил удовольствие в доминировании над компьютером. Именно это занятие было для него надежным, без эмоциональных взрывов. В данном случае мир с компьютером для него был хорошим, потому что мать не всегда была хорошей с ним. Часто проблемы из детства могут принимать причудливые формы. Некоторые пользователи очень беспокоятся за «здоровье» своего компьютера. В результате они отказываются работать в Интернете, устанавливая новое программное обеспечение, не допускают никого к своему компьютеру.

### **Одиночество в киберпространстве**

Информационная деятельность человека должна быть на том уровне, что общение «человек — человек» останется преимущественным видом общения, а общение «человек — машина» будет его лишь дополнять. Компьютер должен не подавлять, а раскрепощать личность, оставляя машине — машинное, а человеку — человеческое. Опекать — удовлетворение всех потребностей, ограждение от любых забот, усилий и трудностей. В результате у ребенка в будущем отсутствуют самостоятельность, инициативность, а это может привести к одиночеству. Такие дети чаще всего ощущают себя ненужными из-за того, что окружающие дети называют их маменьками сынками или папенькиными дочками. В обществе они ощущают безразличное или пренебрежительное отношение окружающего мира к себе по сравнению с тем, как относятся к ним родители. В этих двух категориях воспитания идет блокирование процесса серьезной подготовки детей к встрече с реальностью. Они вырастают неприспособленными к личной и коллективной ответственности. Часто люди тянутся к благоприятным отношениям, которых не было в семье. Это является желанием изменить на противоположные некоторые черты характера родителей. Если ваши родители были очень строги, вы, возможно, будете очень понимающими со своими детьми. Если ваша семья была совсем не внимательна к вашим личностным, эмоциональным проблемам, то вы, вероятно, станете постоянно интересоваться жизнью своих детей.

Человек всегда ищет новые способы самовыражения и общения с другими людьми. Именно в киберпространстве он находит одну из таких возможностей, где можно быть тем, кем хочется, и выразить свои личные качества без постоянного контроля со стороны внешнего наблюдателя. Люди отдают предпочтение общению в виртуальных комнатах перед общением в реальной

жизни, потому что там можно анонимно общаться, изменяя свое реальное «я». Анонимность является важным аспектом понимания в виртуальном мире.

С самых ранних стадий формирования структуры этого пространства анонимность поддерживается, хоть и предпринимаются попытки по ее устранению. Это не может не обратить на себя внимание. Проводятся массовые опросы, идет интерактивное общение. При таком общении никто не знает, кто ты, откуда ты, какой у тебя пол.

Уход из реального в мир компьютера может породить у многих людей иллюзию комфортной жизни в созданном для себя психологически приемлемом мире. Такая опасность действительно существует. Это подтверждено людьми, у которых социальные связи с внешним миром становятся уязвимыми. Данная вероятность вряд ли может быть положительной для общества, тут требуются научные изыскания социологов, психологов и медиков. Еще одной причиной, по которой люди живут большую часть времени в киберпространстве, является одиночество. По словам поэта Р. М. Рильке, рост одиночества «...болезнен, как рост мальчика, и печален, как начало весны... Нести его нелегко, и каждому придется пережить часы, в которые они его с радостью променяли бы на любую — не имеет значения, какую именно — общность, на хотя бы подобие близости с первым встречным, с самым недостойным...» Этому чувству особенно подвержены подростковый и юношеский возраст. При детальном анализе подростки часто называют одиночеством скуку, неумение занять себя, отсутствие компании.

*Уже сегодня в общении человека с другим человеком для многих является более тяжелым испытанием, чем общение с компьютером.*

### **Состав одиночества**

На самом деле одиночество может быть разным. Первое состояние одиночества — это добровольное обособление, уединение, отказ от внешних контактов. Второе состояние — описание чувства Р. М. Рильке. Эти две грани взаимосвязаны, но причины их разные. Дефицит родительского участия в жизни ребенка лишает его уверенности и чувства безопасности. Зарождается эмоциональная тревожность — страх отделения, который может сохраняться на протяжении всей жизни, что нередко приводит к низкой общительности. С возрастом многие коммуникативные трудности проходят или компенсируются. Но память о них иногда устойчиво снижает уверенность человека в себе, что приводит к падению уровня общительности, а это повышает вероятность одиночества. Человеку, особенно ребенку, обязательно нужно, чтобы он кому-то доверял. Из-за чувства одиночества при низком уровне общения это не всегда получается. Киберпространство дает возможность найти для себя друга, которому ты сможешь открывать все свои тайны и не бояться, что об этом узнает кто-то еще. Против одиночества нет специальных средств, но существует «целый мир в душе твоей» (Ф. И. Тютчев). Этот мир, где ты не одинок, ты нужен людям, человек может создать только сам. Подъезды и детские площадки являются местом постоянных встреч у подростков. Для этого возраста

характерно стремление понять себя, определить, что он представляет собой как личность. Но сделать это он может в сравнении себя с другими, равными себе.

Для подростка главным является самоутверждение в роли взрослого и самостоятельного человека. Прежде всего ему необходимо, чтобы изменилось отношение к нему взрослых (родителей и учителей), которые еще вчера в нем видели только маленького ребенка. В современном обществе, если дома стоит компьютер, этот мир подъездов переходит с улицы в дом. Интернет позволяет посещать места встреч в киберпространстве. Для многих подростков эти места так же важны, как и тусовка во дворе. Путешествие по Интернету с одного сайта на другой может привести к тому, что ребенок начинает воспринимать компьютер как продолжение своей личности в Сети, где он отражает свои вкусы, интересы. В терминах психоанализа компьютеры и киберпространство нужно рассматривать как тип «промежуточного пространства», который расширяет внутренний психический мир человека. Как и чем живут сегодня подростки? Выявив основные их желания и мотивы, психологи установили причины, по которым можно определить причину длительного общения в киберпространстве.

## **Предпосылки возникновения одиночества в киберпространстве**

### **Идентификация**

Подростки пытаются определить свое место в окружающем их мире. Они задают себе «общемировые» вопросы: кто я? Зачем я живу? Ответ на эти вопросы они находят в киберпространстве.

### **Интимность и принадлежность**

Взрослея, подросток знакомится с различными аспектами интимных отношений с лицами противоположного пола. Он ищет друзей и компанию для того, чтобы ощущать себя частью группы. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности. Киберпространство помогает ему найти огромное количество людей и групп по интересам и другим принадлежностям.

### **Сепарация от родителей и семьи**

Подростковый возраст — это то время, когда ребенок часто желает отделиться от родителей, для того чтобы самому выстраивать отношения с людьми. Он хочет быть независимым и делать то, чего хочет сам. Интернет предоставляет ему для этого уникальную возможность. Если есть желание знакомиться с новыми людьми, но при этом оставаться дома, то Интернет позволяет это делать одновременно.

### **Избавление от фрустрации**

Подростковый возраст является сложным периодом жизни, который проходит под давлением школы, семьи и друзей. Часто подросток не справляется со своими переживаниями, особенно тогда, когда они усилены гормональной перестройкой организма. Ему необходимо освободиться от фрустрации, а он

может осуществить это в анонимном, не несущем никаких последствий киберпространстве.

## **Популярность компьютера**

Сегодня возраст людей, регулярно посещающих киберпространство, становится с каждым годом моложе. Доступ к домашнему компьютеру сегодня имеет многочисленное количество семей. Подростки, живущие второй жизнью в Интернете, уже сегодня находятся в поле зрения многих специалистов: социологов, психологов, педагогов, так как эта проблема касается слишком многих людей. Бурное развитие новых технологий требует от психологов и психотерапевтов изменять традиционные способы проведения терапии. Используются все более новые технологии для оказания психологической помощи людям. Компьютеры используются для проведения тестирования и обработки результатов. Это стало привычным инструментом для терапевтов всего мира.

С помощью компьютера значительно сокращается время на заполнение анкетных данных и получение результата. Не требуются распечатка и распространение бланков, широко используется цветная графика при проведении тестирования. Интернет обладает легким доступом к нему из любой точки мира и анонимностью. Это привело к тому, что значительное число психотерапевтов организуют в нем киберклиники консультационной и психологической помощи, объединяющие личностную и групповую терапии. Они используют в своей работе электронную почту, комнаты общения, веб-сайты и новые аудиовидеотехнологии, тем самым приближают возможность сделать психологическую помощь более доступной.

Поговорим о доступности компьютера. В те времена, когда компьютер еще не был изобретен, азартные люди ходили в казино, покупали лотерейные билеты. Люди, играющие на бирже, должны были звонить или приходить к своему брокеру, чтобы получить от него ответ о текущем состоянии его акций. Чтобы купить нужную вещь, необходимо было объездить множество магазинов. Для слишком занятых людей это составляло неудобства. С появлением Интернета все это ушло в прошлое. Мгновенный доступ к сайтам виртуального казино, биржевым сайтам и интернет-магазинам делает привлекательным Интернет для многих людей. Контроль буквально обозначает личный контроль над собственными поступками в киберпространстве. Это значительно оправдывает доверие к электронным торгам. Раньше человек поручал собственному брокеру использовать деньги, оплатить товар и проконтролировать банковские счета. Сегодня возможность самому делать инвестиции вытесняет необходимость в брокере для проведения всех этих действий.

## **Искусственный интеллект**

Существует такое понятие, как **искусственный интеллект**. Совершенные компьютеры наделены способностью общения с человеком напрямую и возможностью приспосабливаться к его индивидуальности. Но моделирование



человеческого мышления происходит иным способом. Каждое новое поколение компьютеров все дальше уходит от человека, уходит и надежда когда-нибудь увидеть в них модель человеческих эмоций, воли и действия. В данном случае компьютер следует называть не искусственным интеллектом, а инструментом интеллектуального действия, который ускоряет принятие решения. Известно, что слова обладают способностью воздействовать на сознание. Смысл и значение слова формируют определенное отношение к понятию. В среде обычных людей может укорениться представление, что компьютеры станут почти людьми.

Понятие работы компьютера и человеческого интеллекта следует всегда разграничивать, так как логика и научно-исследовательская деятельность совершенно разные области. Профессионалы в области компьютерной техники привыкли судить о процессе мышления только по его результату. Они рассматривают и анализируют предмет мышления, а не мышление как предмет, который доступен анализу.

*Любой сложный компьютер может только лишь имитировать незначительную долю умственных способностей человека. Воля и эмоции все же остаются за гранью этих возможностей.*

Интеллектуальная и умственная деятельность человека не рассматривается без его движения, восприятия, памяти и других форм деятельности. К примеру, компьютер способен решать задачи, недоступные человеческому мышлению. Эту фразу можно сформулировать по-другому: компьютер решает задачи нечеловеческими способами.

Не стоит забывать, что умственное действие человека не только предметно, но и социально по происхождению. Оно направлено не только на предмет, но и на другого человека. Главной чертой человеческого интеллекта является способность к творчеству. Именно поэтому следует сопоставлять интеллект естественный и искусственный.

Не секрет, что в современной семье дети уже с трехлетнего возраста легко «общаются» с компьютером. В этой среде общения необходимо знать правила. В этом возрасте у ребенка огромный интерес ко всему новому и интересному. Как уже описывалось раньше, компьютерная графика и компьютерные игры существенно отличаются от реальных в жизни красок и игр. Постоянная занятость родителей приводит к тому, что маме или папе проще купить своему ребенку компьютер, чтобы любимое чадо было занято делом, а не отвлекало родителей.

Люди уже хорошо понимают, что знание компьютера дает возможность зарабатывать деньги не только в офисах, но и дома. Большие заработки требуют огромного количества времени, проводимого за работой, а времени на воспитание практически нет. Необходимо отчетливо представлять возможное отрицательное влияние компьютерной и информационной среды на развитие личности. Ребенок с компьютером проводит все больше и больше времени. Мир

игр захватывает его так, что у него все реже возникает желание поиграть во дворе со сверстниками, сходить в гости к друзьям, пообщаться с родными и т. д. Такое поведение должно обратить на себя внимание родителей и старших родственников. Надо объяснить ребенку, что свое время надо распределять равномерно, так, чтобы хватило на все: на компьютер, выполнение школьного домашнего задания, помощь родителям и т. д.

Существует множество интересных компьютерных обучающих программ. Эти программы активно помогают детям развивать память, мышление, быстроту реакции. Их можно, даже надо использовать, но все должно быть в меру. У некоторых «настоящих» родителей, наоборот, отрицательное отношение к компьютеру: «Если купить ребенку компьютер, он может стать необщительным». Не надо путать причину и следствие! Компьютер сам по себе на общительность не воздействует: но если у ребенка первоначально были трудности в общении с ровесниками, то, естественно, с компьютером «общаться» ему будет приятнее. С ним он станет проводить больше времени. Поэтому, если родителей сильно волнует необщительность их ребенка, следует приглядеться к его проблемам, а не ставить в вину компьютер. В век информационных технологий нашим детям с компьютерами придется существовать и взаимодействовать. Отсюда чем раньше ребенок освоит его, тем лучше. Но если вы опасаетесь, что ребенок «подвергнется тлетворному влиянию нехороших программ», то лучше приобрести компьютер и собственноручно выбирать игры для ребенка. (Может случиться и так, что ваш ребенок будет все время проводить за компьютером у друга, а вы никогда не узнаете, во что он там играет.) А в дальнейшем, когда главные приемы работы на компьютере не будут вызывать затруднений, можно приступать к обучающим программам.

Сегодня масса обучающих программ соответствует главному правилу успешной учебы: чтобы хорошо учиться, учиться надо весело! Вы можете начать пользоваться такими программами вместе с ребенком, это будет являться поводом для вашего дополнительного контакта. В наше время не учить ребенка обращаться с компьютером является тем же самым, что и не отдавать его в школу. Но требования работы за компьютером необходимо соблюдать. Ограничение времени за работой на компьютере в каждом возрасте разное. Следите, чтобы не было перенапряжения глаз, чтобы была правильная осанка. Болезнь лучше предотвратить, чем потом ее лечить.

Подведем небольшой итог. Психология работы человека с компьютером изучается с точки зрения социальной, возрастной, педагогической психологии, психологии сознания, психологии труда и др. Представляется интересным изучение особенностей восприятия человеком Интернета.

Интернет всегда останется техническим устройством, пусть даже с почти неограниченными возможностями. Но для наибольшего количества людей реальное общение является более предпочтительным по сравнению с виртуальным. Итак, для большинства Интернет — это сеть, некий виртуальный мир, имеющий форму лабиринта, который обладает особой притягательностью и может увлекать пользователей, вызывая зависимость. Этот мир имеет свои

законы, свое измерение во времени. При этом Интернет остается безграничным источником информации, средством общения и помощником в работе. Он обладает рядом отрицательных характеристик, основной из которых является небезопасность как в плане зависимости, так и в плане вирусов. Но при этом можно сказать, что Интернет — это будущее.

*Многие пользователи в той или иной степени воспринимают Интернет как отдельный виртуальный мир, в котором они реализуют свои потребности, связанные с общением и поиском информации.*

#### **Глава 4. Отцы, дети и Интернет**

Проблема «отцов и детей» существует с давних времен. Вспомним литературную классику XIX в. Сколько художественных фильмов посвящено этой теме в XX в. Сегодня мы живем уже в XXI в. Большое количество литературы по проблемам общения на книжных прилавках, а сама проблема конфликта «отцов и детей» остается. Дети не всегда могут сами разобраться в сложных ситуациях. И если рядом нет взрослого, которому можно довериться, ребенок уходит в свой мир со всеми своими проблемами. И выбирает он для себя то, что может его отвлечь от сложной реальности. Сегодня компьютерные игры, Интернет, игральные автоматы являются для многих тем миром, где все просто, где нет проблем и нет конфликтных ситуаций. Когда-то благосостоянием в доме считался телевизор, потом магнитофон. В 1980-е гг. этим стало видео, а в 1990-е гг. — персональный компьютер, который открывал такие возможности и горизонты, что иметь такую игрушку мечтал каждый. Сегодня компьютером никого не удивишь. Случается так, что компьютер может увлечь человека настолько, что психика его вызывает серьезные опасения у психологов и психотерапевтов.

#### **Конфликты поколений**

Рассмотрим виды конфликтов между взрослым и ребенком.

##### *1. Конфликт неподчинения*

Ребенок отказывается выполнять те или иные требования, причем совсем недавно они не вызывали такой реакции. Отказ обычно высказывается словесно или показывается действиями, что связано с желанием отстоять свое мнение любыми путями.

##### *2. Конфликт единства*

Ребенок поступает так, как принято в среде сверстников или друзей. Сам бы он так себя не вел, если бы не страх выглядеть слабым или маменькиным сыночком.

##### *3. Конфликт нелюбви*

Он случается обычно тогда, когда к одному из родителей ребенок относится без уважения. Причины этому могут быть разные: алкоголизм в семье, супружеские

измены между родителями, т. е. все то, что является для ребенка важным. В результате ребенок устраивает специально такие ситуации, что взрослый теряет терпение.

#### *4. Конфликты в школе ученика с учителем часто является причиной ухода ребенка в себя*

Это может быть жесткое или слишком лояльное отношение преподавателя к ученикам, если педагог не совсем доступно объясняет учебный материал. Для педагогов со стажем акселерация детей может также явиться причиной конфликтов.

Предыдущие поколения воспитывались по идейным правилам, а сегодня в стране развивается другой строй. Для некоторых учителей старой закалки становится все труднее понимать потребности учеников, в результате может возникнуть конфликт. Такие конфликты, по утверждениям психологов, в возрасте от 13 до 18 лет неизбежны и нормальны. Главное, чтобы они не переросли во вражду между взрослым и ребенком. Учителя, зная, что в возрасте 13–18 лет тинейджеры отличаются таким образом поведения, находят чаще всего верное решение. Чтобы уйти от конфликтной ситуации, ребенок сегодня чаще всего уходит в мир компьютерных игр.

Сама игра существовала в разные времена и в различных культурах. В наше время есть популярные игры, в которые играют и взрослые, и молодые, и дети: некоторые телевизионные игры, в которых основным принципом является выигрыш (удача, везение), азартные игры — игральные автоматы, казино, к которым молодежь и взрослое население все больше притягиваются по причине доступности. Объединяет их то, что часто желание «поиграть» является бегством или уходом от реальности. Если у ребенка не было достаточной материнской любви, то естественным его желанием будет найти этот источник любви. Все его внутренние переживания по случаю его «ненужности» приводят к ощущениям пустоты, которую нужно обязательно чем-то заполнить. Компьютерная игра и Интернет для этого являются лучшим средством. Большая часть всех компьютерных игр представляет собой мир суперменов и борцов за идею. В такой игре ребенок принимает на себя эту роль. В ней присутствуют спецэффекты, которые позволяют добиться ощущения реальности всего происходящего. Вживаясь в образ своего героя, личность сознательно отклоняется от действительности, круг интересов сужается, ребенок начинает существовать в вымышленном, виртуальном мире. Если в игре случается неудача, то компьютер можно запустить заново, игра начнется с начала. Полученные умения стрелять, убивать практически бесполезны для ребенка в реальном мире. Но создается иллюзия всемогущества, поддерживается ложный позитивный образ я. Все дальше уходят человеческие чувства, любовь, дружба, игра делает человека зависимым от созданной им самим иллюзии.

Конфликты раннего детства могут проявляться также через игру в игральные автоматы. В этих играх, как правило, почти ничего не зависит от способностей, смекалки, интеллекта и других возможностей играющего. Такие игры

моделируют беспорядочный и непредсказуемый мир человека, у которого была такая же среда обитания в детстве. Для него любовь является случайно пойманной удачей. У такого человека нет представления о том, кто я, где я, куда и зачем иду, чего хочу. Есть желание получить свою долю удачи, а не заработать ее. Возможно, так в детстве он получал любовь матери, ее похвалу и так же быстро и непредсказуемо терял. По этой причине он играет в рулетку с судьбой. Причиной увлечения человека этими играми может служить то, что современное общество живет пережитками старого общества, т. е. формирование людей осуществлялось в течение нескольких десятилетий через общность, а не через индивидуальность.

«Не будучи индивидуальностью, зрелым и здоровым человеком, нельзя воспитать и вырастить подобного». Именно поэтому сегодня дети и подростки играют в супергероев, «одноруких бандитов», боевиков, находятся в поиске фантазий безопасного мира. А взрослое поколение играет в подобные игры в поиске утраченных иллюзий безопасного, предсказуемого мира. К сожалению, и те и другие не живут в реальности. Причем дети легко поддаются влияниям компьютерного мира, который заманчиво рекламируется везде: в журналах, на красочных витринах магазинов. Устоять перед таким соблазном ребенку очень сложно.

### **Компьютерное моделирование реальности**

Современные дети сначала учатся играть в компьютерные игры, а потом уже в подвижные во дворе. Реальность сегодня такова, что дети сначала осваивают компьютерную грамоту, а потом уже языковую, математическую. Побочным эффектом раннего знакомства может быть компьютерная зависимость. Чем же лучше виртуальный мир, нежели реальный? Доказано, что компьютерная зависимость является одной из форм ухода человека от реальности, которая может травмировать из-за сложных отношений между людьми. Такая реальность приводит к конфликтам, разочарованиям, болезненным проявлениям и горьким потерям. Именно поэтому подростку, который еще не научился выстраивать отношения в обществе, кажется, что виртуальный мир и игры — идеальный для него выход. Именно в работе на компьютере он может реализовать свой потенциал, при этом он ничем не рискует. Он знакомится в Сети, придает своему имиджу те черты, которые в реальной жизни у него отсутствуют. В этом мире он говорит о том, о чем в реальной жизни запрещено или не принято. Создается иллюзия всемогущества, которая может вскружить голову не только ребенку, но и взрослому.

Для того чтобы у подростка пропал интерес к компьютерным клубам, необходимо сначала разобраться в том, что могло послужить причиной его ухода из реальной жизни. Что он мог найти в том мире такого, что не смог найти в реальности? Ведь любой человек, осознанно или нет, чем-то занимается для удовлетворения потребностей. Компьютерная зависимость сегодня является проблемой, которая встала в ряд с наркоманией и алкоголизмом.

## Личное пространство ребенка

Для подростка всегда являлось важным иметь свое личное пространство. Это желание он подчеркивает увлечением музыкой, лишним украшением своего тела (пирсингом), татуировками, компьютерами и многим другим. Он создает свой мир, а стиль жизни своих родителей не признает. Выделяясь, он тем самым заявляет всем о своей индивидуальности. То, что родители проявляли свою заботу, он считает детством, а сейчас он уже взрослый. У него есть свой взгляд на жизнь.

*Потребность в самоутверждении, чувстве собственной значимости является главным. Но показывать всем свою силу в спортзале уже немодно. Сегодня компьютерные игры с неограниченным количеством игроков дают статус, призы и авторитет.*

Проблема компьютерной зависимости является и проблемой доверия. Если ребенок считает, что его предавали и обманывали, то в выборе компьютерных отношений он боится себя от отрицательных эмоций. Все чаще кумирами современных подростков становятся не герои книг, а компьютерные гении. Часто подростки уходят из дома, потому что там нет комфорта. Не у всех есть отдельная комната, тот маленький мир, который можно обустроить по своему желанию. Нет возможности оставаться наедине с собой, поэтому он ищет то место, где это возможно. Становится очевидным, что сами клубы тут не играют основополагающей роли. Ведь подросток пытается устранить свою внутреннюю пустоту или разрешить конфликт. Из всех сложившихся ситуаций всегда есть выход. Если у ребенка наблюдается зависимость от компьютера, то восстановить доверие между ним и родителями будет сложно. Но если родители смогут найти причину этой зависимости, то все можно исправить. Не следует сразу запрещать походы в компьютерный клуб, так как эффекта от такого запрета не будет. Наивно предполагать, что, выслушав родительские советы, подросток вместо клуба пойдет в музей или библиотеку.

Для начала организуйте ребенку его личное пространство, где ему будет комфортно. Научитесь уважать интересы своего ребенка. Позвольте общаться ему с друзьями в вашем доме, в его комнате. Полюбите то, что любит он, что ему очень дорого. Конфликт навязывания стиля жизни разрешится, если позволено иметь свой собственный мир. Разговаривайте со своим ребенком, как с взрослым человеком. Слушайте его внимательно, рассуждайте вместе с ним. Всем давно известно, что запретный плод всегда сладок. Чем больше запретов, тем больше интерес к этим запретам у подростка. В этом возрасте дети чаще идут наперекор своим близким. Случается в семьях, что родители лишают ребенка чего-то значимого для него (игры на компьютере, например), не дав взамен ничего привлекательного. Вы можете узнать, что его может заинтересовать, тем самым разрешить этот конфликт.

Современные семьи все больше времени проводят на работе, а дом является тем местом, где можно поесть, поспать, накормить сына или дочь, мимоходом справиться о его (ее) успехах. Главное — заработать больше средств, чтоб

никто и ни в чем не нуждался. В таком случае у ребенка складывается впечатление, что его родители скучны, а его жизнь им неинтересна. Скрытый конфликт — дорога к появлению игровой зависимости. Придумайте общее семейное занятие. Это одна из форм профилактики любой зависимости. Ведь близкие и честные отношения в семье, интерес друг к другу без дежурных фраз, никогда не приведут вашего ребенка к зависимости от чего-либо. Если ваш ребенок слишком много проводит времени в компьютерном клубе, то у вас может быть реакция: «Снова отправишься в клуб — можешь назад не приходиться!», «Не получишь ни копейки, я не намерен работать на твой клуб!», «Почему тебя туда тянет — там же одни неудачники!». Такого рода выводы обязательно приведут к конфликту. Можно выразиться по-другому: «Понимаем, что пока у тебя нет своего компьютера, а тебе очень хочется поиграть. Давай условимся: чтобы нам не принимать корвалол, ты вернешься в 22.00. Но если возникнет непредвиденная ситуация, позвони и предупреди». Другой вариант: «Каюсь, мы не рокфеллеры, и мне жаль денег на игры в клубе. Давай вместе найдем выход. Давай сообразим, как сэкономить, чтобы приобрести твой персональный компьютер?» Если ребенок проводит слишком много времени за компьютером дома, то реакция родителей также может выглядеть так: «Лучше бы уроки учил, чем глупостями заниматься». Или: «Я продам компьютер! Ты перестал походить на человека!» Измените ваши фразы, постройте отношения по-другому: «Покажи мне, как пользоваться этой программой (играть в эту игру, и т. п.)», либо «Я хочу тоже знать то, что интересно тебе. Научишь?».

### **Несколько советов родителям**

Психологи советуют родителям придерживаться некоторых правил, которые помогают решить проблему зависимости ребенка от компьютерных игр и интернет-зависимости. Прочтите их, возможно, они помогут вам не только в решении этой проблемы, но и многих других.

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте своего ребенка и его круг общения.
3. Будьте другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я — старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям.
4. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
5. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком: «Сначала сделаешь что-то (уроки, выполнишь домашние обязанности), только потом можешь поиграть».

Если использовать эти несложные советы хотя бы частично, то со временем ребенок поймет, что родители желают ему только хорошего и являются его друзьями. Многие дети уверены в том, что родители создают им проблемы специально. Такие дети постепенно начинают думать о себе плохо, в результате низкой самооценки они могут стать проблемными детьми, с которыми сложно строить общение.

Давайте поговорим о таких проблемных детях, которые плохо успевают в школе, имеют трудности в общении со сверстниками.

*Чем больше у ребенка психологических барьеров в повседневной, реальной жизни, тем быстрее и глубже он погрузится в виртуальную атмосферу.*

Дети с хрупкой психикой стремятся уйти в мир фантазий и игры. Чтение книг и творчество требуют усилий. А в компьютерных играх все просто, создается впечатление собственного могущества. Ребенок сидит перед экраном компьютера, погружается в виртуальный мир, где он сам принимает решение, кого убить, кого помиловать, и делает это простым нажатием кнопки. А в действительности он не может совсем ничего: ни дать сдачи обидчику, ни залезть на дерево, ни стать лидером в соревновании. Но ему это и не нужно! Существует более простой способ стать героем. В результате дети растут физически слабыми, со страхом перед реальной жизнью. Завышенные притязания, низкий уровень силы воли — в реальности нет желания добиваться желаемого. При малейшей трудности у них опускаются руки, нет привычки доводить начатое до конца. Именно эти причины приводят к низкой успеваемости в школе, дети не любят читать, не проявляют интереса к творчеству. Несоответствие завышенных притязаний ребенка его реальным возможностям приводят в душе к внутреннему конфликту. Компьютер помогает уйти от неприятной реальности. Беда только в том, что компьютерный мир становится для них реальностью.

Есть вероятность, что если ребенок не стал зависимым от компьютера, то эта машина при неправильном ее использовании разрушительно действует на весь организм в целом. Зрение ухудшается в первую очередь. Может развиваться компьютерный зрительный синдром (красные глаза с ощущением в них песка). Долгое виртуальное общение не дает нормальных навыков живого общения. Если у ребенка проблемы с сердечно-сосудистой системой, то игры типа «стрелялок» и «догонялок» могут привести к повышению артериального давления. Специалисты уже заметили, что световые вспышки на компьютерном экране возбуждают импульсы в коре головного мозга. В конечном счете у детей, постоянно играющих в компьютерные игры, появляются судороги.

Примером тому служит скандал в Японии. Он связан с тем, что компьютерная графика в анимационном фильме стала первопричиной развития у маленьких японцев массовые эпилептические припадки! Детских психиатров волнует еще и то, что фанаты компьютерных игр приспособляются к состоянию пассивного возбуждения, когда разрядка наступает без усилий, всего лишь методом возбуждения подкорковых структур, отвечающих за данную эмоцию.



Это приносит релаксирующее воздействие на индивида, устраняет инициативу в зародыше, оказывает влияние, идентичное наркотическому. Ведь не зря данные дети ни о чем другом не беспокоятся, перерождаясь как бы в придаток компьютера.

Но сегодня жить без компьютера невозможно. Век информационных технологий обязывает каждого владеть этим чудом техники. В дошкольных учреждениях создаются компьютерные кабинеты, где малышам преподают навыки работы на компьютере. Каждая школа оснащена компьютерными классами. Даже в глубинках страны Интернет не является уже роскошью. В профессиональной сфере компьютерная грамотность является сегодня одним из важных пунктов при приеме на работу. Как сделать так, чтобы вопрос о компьютерной зависимости не возникал вообще? Если вам лично компьютер не особенно нужен, но вы уверены, что современный ребенок не может без него существовать, не говорите это вслух. Сделайте вид, что приобретаете компьютер для собственных нужд. Тогда вы сможете сформулировать правила его использования для ребенка.

Что можно сделать, чтобы предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей? Можно выделить ряд рекомендаций, которые должны помочь родителям в данном вопросе.

1. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, не стоит мешать ребенку познавать мир постепенно и без вмешательства искусственного интеллекта. А уже начиная с 5 до 7 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером, но желательно не более 2 ч в день и не подряд, а по 15–20 мин. с перерывами. При этом надо объяснить ребенку, что реальная жизнь и герои компьютерных игр — две разные вещи, не совместимые между собой. С 7 лет ребенок может самостоятельно отличить виртуальный образ игры от реального. После 12 лет наступает наименее тревожный период, так как ребенок может различать образы различных реальностей. Но это всего лишь усредненные данные, всегда нужно исходить из конкретных личностных и индивидуальных особенностей детей в том или ином возрасте.
2. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.
3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
4. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и испытывает радость от этого. Ведь когда ребенок сидит за компьютером, все его физические нагрузки заключаются лишь в движении мышкой по столу.

5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

7. Нужно показывать ребенку личный положительный пример.

Если вы договорились, что ребенок будет играть 30 мин., то вы сами не должны играть дольше. Если развивать эмоциональную сферу и коммуникативные способности ребенка, то, возможно, он не убежит от нас в другую, компьютерную реальность.

Подведем итоги вышесказанного.

### **Чем чревата неадекватная тяга ребенка или подростка к компьютерным играм?**

1. Возможна сильная зависимость ребенка от компьютера. Ребенок начинает вести себя как настоящий наркоман: постоянно ищет время, чтобы играть, тратит все карманные деньги, чтобы купить новые игры, может даже украсть деньги, если закончились свои; говорит только о компьютерных играх, прогуливает школу, чтобы поиграть.

2. Компьютерные игры оказывают самое неблагоприятное воздействие на развитие психики ребенка. Он становится эмоционально неуравновешенным, напряженным, агрессивным, испытывает чувство тревоги, выглядит подавленным и озабоченным. У зависимых от игры детей часто нарушается сон, зачастую им снятся кошмарные сновидения. Такое зависимое «общение» с компьютером делает ребенка замкнутым, неразговорчивым, он не может сосредоточиться ни на каком виде деятельности, может забросить учебу.

3. Компьютерная зависимость сказывается и на физическом состоянии ребенка. Он перестает уделять должное внимание спорту и различным физическим нагрузкам, портит свое зрение, так как постоянно находится перед экраном компьютера. Родителям очень важно вовремя осознать, что их ребенок попал в зависимость от компьютера.

Итак, мы рассмотрели формирование компьютерной зависимости у детей. Конечно, многое зависит от воспитания ребенка: важно, как сами родители относятся к компьютеру, для каких целей он приобретался, как они преподнесли информацию о нем ребенку, следят ли они за тем, что делает ребенок за компьютером, ставят ли определенные рамки.

Говоря о механизме формирования зависимости от компьютерных игр, не нужно забывать и об особенностях возраста. Необходимо запомнить, что до 5 лет ребенка нельзя подпускать к компьютеру даже на короткий срок. Необходимо также принимать во внимание и индивидуальные личностные особенности детей. Кто-то более, а кто-то менее подвержен влиянию виртуальной реальности. Также родителям нужно самим выбирать или хотя бы

наблюдать, в какие игры играет их ребенок. Ведь от типа компьютерной игры тоже зависит, насколько быстро и сильно может сформироваться компьютерная зависимость.

Родителям важно помнить и признаки игровой зависимости. Если ребенок начинает вести себя каким-либо странным способом, неадекватно реагирует на компьютер, то сразу необходимо принимать меры по устранению этой зависимости. Лучше сразу обратиться к специалисту. Но в любом случае зависимость лучше предупредить, чем потом с ней бороться. Родителям необходимо обратить на это большое внимание перед тем, как покупать компьютер для ребенка.

### **Спрос и предложение на компьютерные развлечения**

Каждому человеку свойственно стремление к чему-то новому. Это сущность человеческой личности. Кроме того, бывают люди непостоянные в своих взглядах, интересах, увлечениях. Создатели игровых автоматов, компьютерных игр прекрасно знакомы с человеческой психологией. Во всех организациях, создающих игры, работают психологи и придумывают все новые и новые игры с различными героями, правилами, целями и результатами. Яркий тому пример — игра, родившаяся после недавно прошедшего чемпионата мира по футболу в Германии. В финальном матче на звание чемпиона мира по футболу встречались две команды — Франции и Италии. В финале матча итальянский футболист Матерацци словесно оскорбил капитана сборной Франции Зидана. И француз ударил итальянца головой в грудь, в результате чего Зидан получил красную карточку и на последних минутах матча был удален с поля, а итальянцы получили «Золотой кубок». Производители компьютерных игр незамедлительно, буквально на следующий день предложили компьютерную игру, с персонажами, очень похожими на Зидана и Матерацци, суть которой заключалась в как можно большем количестве ударов головой в грудь. Не успел отгреметь на экранах страны фильм «Пираты Карибского моря» с Джонни Деппом в главной роли, как появилась игра — «Пираты Карибского моря: сундук мертвеца».

О том, что в России достаточно много времени уделяется игре, говорит тот факт, что (по данным сайта [www.kriconf.ru](http://www.kriconf.ru)) в нашей стране ежегодно проводится Конференция разработчиков компьютерных игр (КРИ), где вручаются премии за лучшие компьютерные игры в различных номинациях — от лучшей игры до лучшего дизайна. Так, лучшей игрой КРИ — 2006 признана игра «В тылу врага 2», компанией-разработчиком — Creat Studios. Игровой дизайн оказался лучшим у игры «Ex-Machina», игровая графика — у «Сна разума» и «В тылу врага 2». Лучшая технология все у того же «Сна разума». Звуковое оформление больше всего жюри понравилось у игры «Дальнобойщики: транспортная компания» и «Звездное наследие 1: черная кобра». Специальный приз игровой индустрии и жюри достался игре «Nikita». Пресса также учреждала свой специальный приз. Игра «Пираты Карибского моря: сундук мертвеца» признана лучшей портативной (карманной) игрой. Достался приз и зарубежным играм: «Paradise» и «Prince of Persia: The Two

Thrones». Отмечен самый нестандартный проект — «Стальные монстры», «Инстинкт выживания», «Танита или Морское приключение». Были и такие номинации как «Лучшая игра без издателя», ее получили игры — «Коллапс: Разрушенный мир», «Бесконечность», «Исход с Земли», «Лучший дебют» — «Магия Крови» «Коллапс: Разрушенный мир» и «Экспедиция трофи. Мурманск — Владивосток». Ужасают названия игр: «коллапс» (медицинский термин, означающий потерю сознания), «монстры», упоминание крови. Удивляют и некоторые «философские» названия: «Сон разума» и «Бесконечность».

Во многих странах компьютерные и интернет-игры нередко становятся причиной разводов. Американцы приводят следующую статистику: в 68 % случаев разводов из-за компьютера причиной послужил тот факт, что супруг или супруга играют в эротические игры или нашли виртуального любовника (на любовном, эротическом или порносайтах в Интернете). Создавая новые игры, как уже было сказано выше, психологи ориентируются на склонность человека к переменам. Также учитывается психологический возраст играющего. Дело в том, что существует несколько типов характеров: женский, мужской, детский. Причем мужчина солидного возраста может обладать детским характером, равно как и молодая девушка — мужским. Именно лица с детским характером любят различные игры, ведь игра у детей является окном в мир. Определить наличие у себя склонности, стремлений к новым играм помогут тесты, приведенные на стр. 169.

## **Глава 5. Стресс и компьютер**

### **Развитие стресса**

В этой главе можно поговорить не только о том, почему люди так стремятся к компьютеру, чтобы расслабиться, но и показать, насколько вреден этот метод ухода от реальной жизни. Прежде чем говорить о том, как именно компьютерные игры помогают людям снять стресс, и вообще, помогают ли они в этом, давайте разберемся, что же такое стресс. Это слово мы слышим каждый день, и нет человека, который бы ни разу его не испытывал.

Многие ученые-медики придерживаются точки зрения о возникновении стресса с первого момента появления на свет человека. Они предполагают, что процесс рождения сам по себе сильный стресс для ребенка. Переход из одного состояния в другое сопровождается напряжением, резкими переходами из одного измерения в другое.

*В переводе с английского языка стресс — это «давление, нажим, напряжение».*

Стресс — обычное и часто встречающееся явление. Каждый человек хотя бы раз в жизни чувствовал опустошенность и тяжесть под ложечкой, когда совершал публичное выступление, либо агрессию при приближающейся экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для личности человека, его физического здоровья и для различных организаций. Стресс является

неотъемлемой частью нашей жизни, но необходимо научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен. Нельзя преуменьшать вред, наносимый подобным состоянием, ведь стресс снижает эффективность любой деятельности, стресс негативно воздействует на здоровье.

Нередко можно услышать, что наше время — время стрессов. В принципе, нельзя утверждать, что у древних людей стрессов и невзгод было мало, вероятно, их было просто огромное количество.

Наш век — это не только век стресса, но и век интенсивного внедрения компьютерных и цифровых технологий в повседневную жизнь обычного человека. С одной стороны, эти разнообразные технологии здорово облегчают нашу жизнь, да и возникло большое количество новых профессий, позволяющих человеку с математическим складом ума полностью себя реализовать, а с другой стороны, с ними тоже много мороки. Итак, термин «стресс» (или общий адаптационный синдром) был впервые введен ученым Гансом Селье. И по-научному он определил его следующим образом: «Стресс — это особое состояние организма, возникающее в ответ на действие любых реакций, угрожающих гомеостазу функций организма, приводящий к перестройке защитных сил организма и повышению устойчивости к действующему фактору». Сложно, да? На самом деле все намного проще. Стресс — это любая «встряска» организма, как физическая, так и психическая, состояние дискомфорта. Чаще всего стресс определяется как чрезмерное психологическое или физиологическое напряжение.

Создатель теории стресса утверждал: «Стресс — это жизнь». Наша жизнь невозможна без страданий и позитивных настроений. И если нервное возбуждение абсолютно уйдет из нашей жизни, это будет означать, что жизнь закончилась. И в развитии этой реакции выделяется несколько стадий, а именно: стадия тревоги, стадия повышенной устойчивости и стадия истощения, которая развивается при длительном действии стрессорного фактора. Если объяснить на примере, то выглядит это в таком виде: студент берет на экзамене билет и вдруг понимает, что он, мягко говоря, ничего не знает. Стресс? Еще какой! И тут начинается: потеют ладони, краснеет лицо, дрожат конечности и сохнет во рту. Такое состояние испытывал каждый в своей жизни. Организм студента, в любом для него случае (знает или не знает ответ на вопросы билета) начинает выработку защитных реакций на стресс. Идет выброс гормонов, включаются различные специфические реакции. А если этот стресс длится долго, то наступает фаза истощения, организм уже не может вырабатывать гормоны и перестраиваться, и происходит нечто страшное под названием «срыв адаптации». И в этом состоянии человек становится пациентом психоневрологического стационара.

Частые стрессы могут служить причиной развития язвенной болезни, гипертонической болезни, импотенции, инфарктов. Длительный стресс может стать первопричиной жизненной катастрофы и даже самоубийства. Стресс мы испытываем не один раз в день и не два, а великое множество, они отличаются

лишь силой воздействия стрессорного фактора. Конечно, ведь не купить себе столь любимую шоколадку или мороженое тоже стресс, но он не сравнится со стрессом, получаемым при увольнении с работы или расставании с любимым человеком. Следует отметить, что не всякое воздействие на человека вызывает стресс. Слабые воздействия стрессорного фактора не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора (непривычного для человека объекта, явления или каких-либо других факторов внешней среды) превосходит обычные приспособительные возможности индивида.

## **Виды стресса**

Таким образом, стресс возникает только тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т. е. стресс неотделим от процесса адаптации. Если говорить о настроении, то стресс можно рассматривать как еще один вид физического и эмоционального состояния. Организм полностью напрягает все свои защитные механизмы, чтобы покончить с этим состоянием. Если до получения этого стресса у вас было все хорошо и спокойно, т. е. условия были благоприятными, то этот стресс просто приведет к повышению устойчивости вашего организма, произойдет своеобразное закаливание. Ну а если же стрессы вас просто преследуют, да еще и со здоровьем не все в порядке, то это уже приведет в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого показатель — упадок функциональности и продуктивности труда внутренних систем и органов, истощение энергетических ресурсов. Так вот, в зависимости от событий, произошедших в недавний до стресса период, и эмоционального состояния человека ученые решили поделить понятие стресса на эвстресс и дистресс. **Эвстресс** — так называемый положительный стресс, приносящий хороший эффект и активизирующий организм в лучшую сторону. При эвстрессе возникает работа мыслительных процессов и функций самосознания, распознавания реальности, памяти. Примером может служить приближение сессии для студента, который, допустим, за неделю до экзамена мобилизует все свои силы, умственные способности, чтобы осмыслить и понять материал, чтобы «погрызть гранит науки, не обломав при этом зубы». В результате обостряются все процессы, обновляется память, это же, конечно, полезно для организма и не несет за собой никаких отрицательных последствий, а, наоборот, только положительные. (Сейчас речь идет о людях с нормальной психикой, потому что если она пошатнувшаяся, то любой стресс воспринимается как конец света.) И еще одна отличительная особенность эвстресса: получив его, допустим, на работе и придя домой вечером, вы забываете о нем, и все, что случилось, уже не воспринимается как что-то ужасное. Обычно человек обращается к компьютерной игре при получении большого количества именно эвстресса. Дальше вы поймете почему.

**Дистресс** характеризуется выраженными негативными эмоциями и оказывает отрицательное влияние на организм и общее здоровье человека.

Причем в отличие от эвстресса дистресс, который мы получили на работе, остается еще на долгое время, напоминая о себе плохим настроением и самочувствием. Его невозможно компенсировать, играя в компьютерную игру,

потому что плохое настроение и недомогание не позволяет вам насладиться этим занятием и неудачи будут вас преследовать и в виртуале, еще более усугубляя ваше состояние. Чтобы избавиться от последствий дистресса, необходима помощь профессионала или другие методы релаксации, но никак не компьютер.

## **Синдромы и симптомы компьютерного стресса**

В медицине и психологии с недавних пор существует понятие «**синдром компьютерного стресса**». Есть данные, что постоянные пользователи персонального компьютера, простые игроки в компьютерные игры, чаще и в большей степени, чем люди, редко пользующиеся компьютером, подвержены эмоциональным переживаниям, необратимым нарушениям центральной нервной системы, болезням сердечно-сосудистой системы. В этот список можно добавить такое заболевание, как язвенная болезнь желудка (это уже результат постоянных ночных игр и неконтролируемого поглощения пива с чипсами — любимого блюда всех геймеров). Этими симптомами первыми заинтересовались медики, которые в результате проведенных исследований и наблюдений за пользователями выявили новое заболевание. Оказывается, любители снять стресс постоянно его испытывают в процессе пользования ПК, у них постепенно истощается количество адреналина в крови, уменьшается количество лимфоцитов, ответственных за иммунитет человека. По результатам этих исследований можно сделать выводы о вероятности гормональных сдвигов и нарушений иммунного статуса в организме человека.

На основании сделанных заключений медицинские и научные работники выявили новый тип заболевания — синдром компьютерного стресса. Симптомы этого заболевания могут быть разнообразны и многочисленны. В основном начинается все с неспецифических признаков: сонливости, непроходящей усталости, головных болей после работы, болей в нижней части спины, в ногах, чувства покалывания, онемения, болей в руках, напряженности мышц верхней части туловища. Так как при работе с компьютером постоянно напрягаются глаза, то вскоре появляются чувство острой боли, жжение, зуд, слезотечение, вследствие этого нарушается и восприятие, проявляется неясность зрения, которая увеличивается в течение дня; возникает двойное зрение. Понемногу начинает снижаться работоспособность человека, ухудшается сосредоточенность и активность: сосредоточенность достигается с трудом, появляется раздражительность при исполнении своих профессиональных обязанностей. По окончании рабочего дня у человека могут наблюдаться ошибки при печатании текста и работе с файлами, ошибки в процессе игры, рассеянность. Итак, запомните ниже перечисленные симптомы: головная боль и боль в глазах, головокружение, нарушение ночного сна, сонливость в течение дня, изменение настроения, повышенная раздражительность, депрессия, снижение интеллектуальных способностей, ухудшение памяти, выпадение волос, боль в мышцах, боль в области сердца, неровное сердцебиение, снижение половой активности. Поэтому стоит подумать о том, что если постоянно расслабляться за компьютером, то по-другому расслабиться вы уже вскоре не сможете. Так вот, если у вас появились эти симптомы (не все, конечно, но один-

два), то это уже говорит о том, что пора «сменить имидж». Кстати, есть еще одна немаловажная причина возникновения компьютерного стресса — это сбой в работе системы. Только представьте себе, предвкушая встречу с так полюбившимися героями очередной игры, человек садится за компьютер, начинается загрузка, и тут он понимает, что жесткий диск не работает. Все сохраненные с трудом игры и пройденные этапы удалены или не могут быть доступны. Особенно может усугубить состояние человека в такой момент тот факт, что игра была доставлена по заказу и ее нет в свободной продаже. Состояние человека в этот момент психологи называют «острый стресс», а если играть по сети Интернет, то вполне можно получить на свой компьютер разные вирусы, которые превратят компьютер в бесполезную грудку железа.

Существует мнение, что путем исключения отрицательных факторов воздействия можно снизить вероятность возникновения синдрома компьютерного стресса до минимума. Да, это возможно, но только для пользователей персонального компьютера, а не для тех, кто хочет снять накопившийся стресс в процессе компьютерной игры. Длительная работа на компьютере, как уже говорилось, негативно сказывается на работе различных органов нашего организма, практически всех: нарушается деятельность нервной системы, эндокринной, иммунной и репродуктивной систем. Про зрение и позвоночник и говорить нечего.

Что же все это может означать для обыкновенного пользователя? Только то, что при неправильно выбранном режиме работы с компьютером у человека нарушается четкое функционирование режима. Конечно, никто не говорит о том, что компьютер просто превращает человека в инвалида, сокращает его дни, и что эту машину необходимо уничтожить. Нет, отнюдь, это очень полезное для человечества изобретение, только использовать его надо по назначению.

Компьютерная игра — это всего лишь одно из звеньев этой цепочки. Вернемся опять к связи снятия стресса и компьютерной игры. Стоит задуматься над тем, что чрезмерное увлечение многочисленными компьютерными игрушками способно оказать негативное влияние на психику, изменить психическое состояние, образ мышления и вообще представление о жизни.

*Не усугубляйте стресс, полученный в реальной жизни, дополняя его недостаточным отдыхом, недосыпом, малоподвижным образом жизни.*

### **Замкнутый круг стресса**

Как мы с вами уже договорились, сейчас разбираем компьютерные игры как средство ухода от стресса, т. е. не рассматриваем людей, которые просто обязаны в силу своей работы контактировать с компьютером, в частности с Интернетом. Прежде всего необходимо сразу сказать, что речь идет о многочасовом сидении за компьютером. Вы знаете, что, оказывается, только 10 % пользователей Интернета приходят туда за определенной информацией, а остальные 90 % проводят время в праздном шатании по сайтам, чатам, сетевым играм. Ученые также выяснили, что поведение человека после того, как он



расслабился, поиграв в компьютерную игру, различно и зависит от множества факторов. И если один встанет из-за стола умиротворенным и довольным жизнью и, в частности, собой, то второй будет угрюм, агрессивен, будет испытывать неудовлетворенность. Согласитесь, во многом состояние человека зависит от тех результатов компьютерной игры, которые смог достичь человек.

Опять замкнутый круг: пришел снять стресс, а получил его вдвойне. И чем больше человек играет, тем больше он отдаляется от реальной жизни и начинает испытывать различные комплексы, становится застенчивым и замкнутым (это мы ведем разговор об уже взрослых людях, о подростках поговорим несколько позже). А теперь представим себе следующую картину: практически вся игровая продукция, в частности компьютерные игры, по своим игровым характеристикам очень жестоки. Откровенные сцены насилия, разбросанные по всему экрану части тел, огромные арсеналы оружия, реального и несуществующего на самом деле, но очень зрелищно выглядящего. Общий девиз этих игр «Делай что хочешь, с кем хочешь и как хочешь».

Конечно, если начальник или преподаватель в течение рабочего дня успели испортить настроение, то человек (особенно подросток) стремится снять накопившийся стресс игрой на компьютере, при этом человек выбирает те игры, в которых присутствует элемент насилия и убийства. Таким образом, можно снять стресс, выплескивая свои негативные эмоции на героев-противников компьютерной игры. К тому же человек обладает исключительными правами изменять характеристики многих героев игры, тем самым направляя свою агрессию на конкретного персонажа. В процессе игры игрок может делать со своими противниками все, что ему захочется: убивать противников, мстить разными методами своим врагам и т. д. Хорошо, если эти действия останутся в игре, а если человек воплотит свои идеи в реальности? Люди со слабой психикой часто переносят свои виртуальные действия в реальность во всех подробностях.

*Современные игры полностью имитируют человеческое тело, кровь, — в общем, все, что является неотъемлемой частью боевых поединков. А ведь участник не только на это смотрит — он управляет насилием.*

Таким образом, увлечение как подростков, так и взрослых людей компьютерными играми, щедро «сдобренными» перестрелками, резней и прочими издевательствами, в некотором смысле помогает человеку избавиться от накопившихся за день отрицательных эмоций, гнева, злобы, ненависти. Ученые доказали, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева или других отрицательных эмоций, развиваются различные психосоматические заболевания, поскольку во время гнева и ярости увеличивается содержание кислоты в желудке. Хотя подавленный гнев и не единственная причина этих заболеваний, доказано, что он участвует в происхождении ревматического артрита, крапивницы, псориаза, язвы желудка, мигрени, гипертонии. Многолетняя печаль также не проходит даром. Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет «плакать» другие органы, т. е. вывод таков: не нужно все держать в себе, отрицательным эмоциям нужно дать выход. И если женщина

способна избавиться от негатива, расплакавшись, то с мужчинами несколько сложнее. Вроде бы мужчины — сильный пол, плакать не положено по принятым правилам поведения. И тут на помощь приходит компьютер!

Существует подобная игра, придуманная специально для работников офисов крупных компаний. Суть этой игры заключается в том, что на экран выводится лицо начальника (будто бы начальника), а в распоряжении игроков-сотрудников есть различные инструменты для того, чтобы внести некоторые изменения в эту фотографию: бейсбольная бита, кастет, пила и т. д. Угадайте, что надо делать? Конечно же! Отомстим за то, что сегодняшний день оказался испорчен, за то, что загрузили работой или просто косо посмотрели! Можно делать, что угодно, и никто не узнает, а на душе становится так легко и приятно. Кстати, такие игрушки действительно помогают избавиться от отрицательных эмоций, действуют наподобие японских кукол, предназначенных для того, чтобы при вспышке ярости выместить все зло на этой кукле (оторвать пару конечностей, например, она вся на липучих кнопках), а не на близких вам людях. Играя за очередного «суперчела», подросток, в частности, может разрядиться от всех душевных переживаний, освободиться от эмоций, копившихся на уровне его бессознательного, выплеснуть агрессию реальной жизни. Но, к сожалению, это только одна сторона медали.

### **Последствия стресса**

Итак, зачем же нужен стресс, и чем он хорош или плох, подведем итог. Каково отрицательное влияние стресса на организм? Если стрессовый фактор действует долго или он сильный, то наступает срыв адаптации, организм истощается, человек начинает часто болеть, особенно простудными заболеваниями, потому что бактерии и вирусы просто накидываются на ослабленный организм. Начинаются депрессии, бессонница и прочие признаки плохого самочувствия. Ну а теперь, чем же стресс хорош? Небольшой по силе стрессовый фактор активизирует организм, тренирует его. Почему люди, увлекающиеся закаливанием, или спортсмены практически не болеют? Потому что они постоянно занимаются на тренировках, бегают, обливаются холодной водой. Многие люди, не будучи профессиональными спортсменами, каждый день принимают контрастный душ и придерживаются сбалансированного питания — в некоторой степени стресс для нашего организма, т. е. — эвстресс, в результате формируется мощная иммунная защитная система, при которой повышается устойчивость эмоциональной сферы.

Компьютеры широко внедряются в нашу ежедневную жизнь, этого не сможет никто отрицать. Компьютерные игры и различные игровые программы занимают первое место по продажам среди всех компьютерных программ. Обучение происходит быстро, сам процесс игры очень увлекателен, каждый развлекается, как может. Это хорошая психологическая разрядка, средство для снятия напряжения после работы. Но, к сожалению, это средство зачастую перерождается в единственно важное занятие человека. Часто процесс зависимости от компьютерных игр происходит незаметно.

Самый простой и распространенный вариант: усталый, голодный, сердитый и злой человек возвращается с работы домой. На работе или в учебном заведении он получил нагоняй от начальства или преподавателя, потолкался в переполненном автобусе, постоял в очереди, не успел сделать что-то важное и т. д. И, придя домой, вкусно и сытно поужинав, хочется отдохнуть, отвлечься от всех проблем. Самым простым способом является участие в играх. Домашние компьютеры — это лучшие помощники снятия психологической усталости. Можно выбрать любую игру с любыми условиями.

«...Лишь благодаря своим уникальным способностям, смекалке и отваге герои смогут преодолеть все трудности. Неземные красоты далеких миров, опасные приключения, ошеломительные открытия и захватывающий сюжет — только это делает игру просто идеалом приключенческого жанра. Неповторимое сочетание фантастики, фэнтези и триллера подарит вам настоящее удовольствие» — описание одной из игр. Неужели, прочитав такое, вы не захотите погрузиться в этот таинственный мир, ощутить себя человеком, от которого зависит судьба целого мира? Согласитесь, это очень поднимает самооценку и делает уверенным в себе. И это чувство уверенности может остаться и после того, как вы уже войдете в привычную реальную жизнь. Ведь если что-то получается, результаты выполненной работы всегда поднимают настроение.

Компьютерные игры — это очень заразная штука, они затягивают. Время просто летит абсолютно незаметно. Особенно любимы народом ролевые компьютерные игры. В предыдущей главе мы приводили вам классификацию игр, но все равно напомним. Ролевая игра — это такая игра, в которой вы непосредственно управляете своим героем либо от третьего, либо от первого лица. Эта разновидность игр полностью погружает человека в свою реальность, из которой очень не хочется выходить. Ты становишься единым целым со своим героем. Его раны — твои раны, его поражения — это твои поражения, а уж его победы — говорить не о чем.

Процесс благотворного влияния ролевых игр представляется следующим методом: индивид на время окунается в компьютерный мир, чтобы разрядиться, нейтрализовать стресс, отвлечься от проблем. А в патологических клинических ситуациях все идет по-другому: индивид на время возвращается от компьютерного мира к действительности, чтобы не забыть, что он есть на самом деле, и удовлетворить физиологические потребности (со временем об этих потребностях тоже забывает).

*Ролевые игры — наиболее распространенный тип игр, который привлекает к себе наибольшее внимание пользователей, потому что именно ролевые игры дают ощущение полного погружения в мир компьютерного героя, его чувства и переживания, вы как будто находитесь внутри него.*

Давайте, наконец, разберемся, что же лучше: поиграть в компьютер и расслабиться или выбрать более спокойный метод разрядки. К чему же приведет ежевечернее компьютерное расслабление? Многие люди, постоянно

работающие с компьютером, в том числе и геймеры, отмечают, что через короткое время после начала работы появляются головная боль, болезненные ощущения в области мышц лица и шеи, ноющие боли в позвоночнике, резь в глазах, слезоточивость, нарушение четкого видения, боли при движении рук. Часто после полуночных гонок в «Андеграунде» остаток ночи тоже проводишь за рулем, только во сне. О чем это говорит? Да о том, что мозг, а точнее, кора головного мозга настолько перегружается, что развивается запредельное торможение, мозг закикливается, он не способен убрать из памяти ненужную информацию. А если это продолжается ежедневно, то вполне могут произойти и психические нарушения вплоть до развития шизофрении. Можем привести такой пример: в детское отделение психиатрической больницы привезли мальчика, который, как он говорил, настолько перенапрягался в школе (предметы, видимо, трудные были), что единственное, чем он мог себя отвлечь, — это компьютерная игра. Впоследствии он перестал спать, есть, но в школу ходил, как ни странно. А потом на перемене он с ножичком напал на своего одноклассника. Ему показалось, что он какой-то там злой маг из игры. Результат — одноклассник оказался в реанимации, наш геймер в отделении психиатрической больницы. Кстати, он так и не понял, за что его так жестоко наказали. Считает, что врачи просто не поняли его доброго намерения спасти мир от чародея, который хотел уничтожить весь мир.

Итак, мы выяснили, что основной повод, заставляющий сесть за компьютер и играть часами, — это уход от реальности. Заметьте, мы не случайно говорим о временном периоде игры, потому что ведь нет ничего ужасного в том, что человек сядет за компьютер и поиграет в течение часа, а потом спокойно займется другими делами и заботами. Но когда это идет в ущерб здоровью, жизни, как личной, так и общественной, то такое снятие стресса уже можно считать патологией. Человек начинает играть, чтобы расслабиться, а в результате происходит мощное перенапряжение, как физическое, так и психическое.

Основой механизма ухода от реальности является потребность человека в «отстранении» от рутинных забот и волнений, особая градация потребности в сохранении энергии. Уйти от социума и окружающих тебя людей можно путем применения огромного количества методов, даже неролевых компьютерных игр. Хотя отключиться от действительности, уйти возможно только лишь окунувшись в виртуальную реальность, а это уже ролевые компьютерные игры. Психологические аспекты механизма основаны на обычном желании индивида отрешиться от многочисленных проблем и волнений, происходящих с ним каждый день. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет никаких заморочек, нет работы, на которую нужно ходить каждый день, нет хлопот по добыванию денег на жизнь и т. д. После того как человек один или некоторое количество раз входил в виртуальную игру, он осознает, что его виртуальный персонаж и сам компьютерный мир дают возможность удовлетворить те потребности индивида, которые не удовлетворены в действительности. Такого компьютерного персонажа ценят, считают его лучшим, он уничтожает всех неприятелей, и для любого невероятно приятно окунуться в такую роль, ведь в действительности испытать такие ощущения большинство людей не могут.

## Компьютер-воспитатель

Давайте сейчас опять поговорим о подростках. Все знают, что это период гормонального всплеска, становления личности и собственного «я», сложный период и для родителей, и для самого подростка, и для окружающих его людей. У каждого этот период протекает по-разному, более или менее бурно. Например, один подросток поиграет в очередную «стрелялку», получит удовольствие от своей игры и продолжит нормальную, размеренную жизнь. А другой паренек с не очень устойчивой психикой поиграет и подумает: «А что если мне взять арматуру и пойти ударить того парня, который меня сегодня толкнул?» В процессе игры у такого подростка часто происходит быстрое отождествление вымышленного героя и его поступков в игре с ним самим в реальной жизни. Он не будет до конца осознавать, что он делает, обычно слишком эмоциональные подростки не слишком ощущают разницу между реальностью и фантазией.

Очень много было случаев, когда, наигравшись во всякие «полезные» компьютерные игры, человек шел и воплощал в жизнь все то, что он видел на экране. Чувства безграничной силы, всемогущества, а также отсутствие реальных последствий разрушающих фантазий могут перекликаться со стремлением взрослых все контролировать. Формирование психики в этом возрасте таково, что плохое задерживается, а хорошее воспринимается в штывы. Посмотрев, как легко все решить с помощью меча и топора, подросток машинально переносит это в жизнь и начинает думать, что применение силы — наилучший вариант для решения всех проблем. Поэтому для снятия стресса, если уж точно решили снять его с помощью компьютера, советуем гонки или на крайний случай стратегии или квесты.

Зачастую родители, покупающие маленькому ребенку в возрасте 6–9 лет компьютер, считают, что делают это для его пользы и общего интенсивного развития, обосновывая это тем, что чем раньше он овладеет компьютерной грамотой, тем лучше. И когда ребенок днями напролет, а иногда и ночами просиживает перед экраном компьютера, родители с умилением взирают на своего ребенка, сознавая, что таким путем, возможно, они станут родителями нового Билла Гейтса. И это при условии того, что ребенку разрешается проводить около компьютерного монитора не более 1 ч в сутки, так как сидение за компьютером в большей степени, чем на взрослых, влияет на растущий организм ребенка!

Дети используют компьютер совсем в иных целях, чем взрослые, даже если родители сажают ребенка за компьютер, чтобы обучить его, то стоит им отойти, ребенок все равно переключается на игру. Не будем употреблять много научных терминов, но ученые считают, что ребенок, который всем остальным развлечениям и увлечениям предпочитает компьютерные игры, пусть даже и развивающие, рискует нажить себе много проблем. Проведенные исследования доказали, что если ребенок младше 10 лет пристрастился к компьютеру, то это может замедлить его развитие, как физическое, так и психическое. Это называется эмоциональной депривацией, т. е. отчуждением. Ребенок, которому

по возрасту положено бегать, прыгать, познавать окружающий мир, радоваться, да и плакать тоже иногда не помешает, на деле просиживает все свое время за любимой компьютерной игрушкой. В результате он не получает никаких новых познаний об окружающем мире, у него появляется скудность эмоций, ему уже не хочется общаться со сверстниками и играть в обычные детские игры.

По мнению психологов, время, потраченное на работу за компьютером, часто становится первопричиной агрессивных настроений малыша в будущем. Обычно неблагоприятное воздействие приносит стремление маленького хакера проверять все функции и программы компьютера индивидуально. Отсюда и происходит так называемое исчезновение самосохранения.

Специалисты доказали, что упражнения с компьютером совсем маленьких увеличивают концентрацию внимания и формирование художественного воображения. Психологи рекомендуют воспитывать малышей, опираясь на более консервативные способы. До 10–11 лет для детей намного продуктивнее играть в кубики, заниматься спортом, рисовать, чем пребывать ежедневно в виртуальном мире. Добавьте к этому еще и то, что дети совершенно не знают меры в играх. В силу таких данных они максимально подвержены компьютерному синдрому, даже больше, чем старшее поколение. Если ваш ребенок засел за любимую игрушку, оторвать его может только экстренное отключение электроэнергии. Они редко делают перерывы, в итоге их взгляд в течение длительного времени сконцентрирован на экране, что может повлечь нарушение аккомодации и конвергенции, что чревато опасными последствиями. Организм ребенка еще пока способен выносить физические нагрузки, не замечая перегрузок, поэтому усталость глаз, рук и позвоночника замечается ими только после того, как юный геймер выключил компьютер. Призывы родителей «Пора спать! Пора кушать! Пора делать уроки!» не действуют. Что тут скажешь — ребенок расслабляется. Поэтому родители должны препятствовать, а не потакать раннему овладению компьютерными знаниями. Все должно происходить в соответствии с возрастом, пусть пока носится по улицам, оглашая окрестности веселыми криками.

### **Знай меру!**

А теперь нужно привести результаты некоторых исследований, которые проводились в различных странах. Дело в том, что одной из самых распространенных причин погружения в компьютерные игры действительно является уход от стресса, реальной жизни, — это выяснено путем анкетирования большого количества народа, в основном школьников, студентов и работников различных офисов. Во-первых, как было выяснено, уровень тревожности и агрессии намного выше у тех, кто предпочитает расслабляться с помощью игрушек, нежели у тех, кто выбирает другие способы релаксации. Это отрицательный момент. А положительный момент состоит в том, что, оказывается, в момент игры в какую-нибудь сложную компьютерную игру (например, во всеми любимой «Doom») в крови повышается уровень веществ и антител, которые ответственны за иммунитет человека, т. е. повышается иммунитет, обостряются все чувства.

Короткий период напряженной работы, игра на компьютере (особенно интересная) и вызываемые ею мини-стрессы не угнетают, а тонизируют и укрепляют иммунную систему человека, что оказывает в целом благоприятное воздействие на его физическое состояние, да и духовное тоже. Но, это у тех, кто играет не каждый день и не все свое свободное и несвободное время. В дозированных количествах адреналин очень полезен, но, как говорят медики, «в капле — лекарство, а в ложке — яд». Не надо переусердствовать, а то, как уже говорилось, уходя от стресса, можно прийти к тому же стрессу, только увеличенному в 2–3 раза. Малое количество стресса становится причиной скуки и деградации, большое количество — причиной усталости, раздражительности и мышечного напряжения. Эмоции, волнение, переживания нужны человеку (в процессе эволюции человек всегда попадал в различные стрессовые ситуации), если этого не будет, то можно, в конце концов, сойти с ума. Освобожденная от ежедневных забот и стрессов личность задыхается от душевных проблем, что проявляется в агрессии (вот и пойми: много стресса — злишься, мало — тоже злишься), меланхолии и даже в болезнях. Грань между терапевтической дозой стресса и передозировкой очень зыбка и иногда невидима.

Исследованиями влияния стресса на иммунитет человека и зависимости иммунитета от компьютерных игр вплотную занимался один профессор из Калифорнийского университета. Для начала он выяснил, что всякие кратковременные встряски и передряги помогают поддерживать наш организм в тонусе, особенно когда мы знаем, что ситуация обязательно разрешится в положительную сторону. Нужно лишь немного постараться для получения положительного результата. Да, конечно, дрожь пробирает, потеют ладони, повышается артериальное давление, но в крови возрастает уровень защитных антител. Организм как будто понимает, что надо принимать позицию «готовность номер один».

В частности, этот профессор изучал здоровье студентов во время предэкзаменационной подготовки и выяснил одну интересную закономерность. Оказывается, если даже ты болеешь перед экзаменом, то непосредственно в день самого экзамена практически все симптомы болезни исчезают. Организм «группируется», иммунная система выкладывается максимально. Но сессия-то всего 2 раза в год, а если бы она была намного чаще, то весь резерв организма просто истощился бы, и вместо выздоровления мы получили бы сильнейший срыв адаптации. Так же и с компьютерными играми. Никто не отрицает, что, поиграв пару часиков в любимую игру по нашему вкусу, мы расслабляемся душевно, а за счет выработки биологически активных стрессорных веществ наша иммунная система активизируется. Компьютерные игры — это не просто обычный способ ухода от стресса, эмоциональной разрядки, это еще и деятельность, направленная на конструирование миров. Конструирование миров — это специальный психологический термин, который был введен в обиход одним российским ученым приблизительно несколько лет назад. Конструирование миров — это своеобразный процесс создания образа определенного мира в человеческой психике.

Люди, народы, континенты, эпохи и галактики присутствуют в вымышленном мире компьютерных игр. Всем известная и популярная игра «Doom» — первоклассный «шутер» с игрой от первого лица. Как ни странно, но изучению влияния этой игры на человека посвящены многие исследования. Почему же люди так часто снимают стресс, убивая время за этой игрой? А вот почему. Наш мир очень скоротечен, все движется, ежесекундно изменяется. И чтоб адаптироваться к этим условиям и не прогадать, а поступить правильно в той или иной ситуации, человек старается всегда думать логически, взвесить все за и против, разобраться в ситуации, прислушиваться к интуиции и внутреннему голосу некогда, да и не приносит это ощутимых результатов. Игра «Doom» и прочие подобные ей игры не предполагают использование логического мышления вообще. Обыкновенное «месилово», но она дает возможность отключиться от этого жестокого реального мира, руководствуясь в своих поступках и действиях в игре просто душевными порывами и высвобождением бессознательных инстинктов нашего сознания. Поэтому народ и рвется к мониторам, чтоб подправить свое душевное здоровье и выплеснуть накопившуюся отрицательную энергию. Еще обязательно надо упомянуть о сетевых играх, которые являются составляющей глобальной системы!

Тысячи и тысячи подростков и взрослых людей играют в компьютерные игры по сети Интернет. Это тоже в какой-то мере помогает снять стресс. Во-первых, любимая игра, мы уже говорили об эффекте, который оказывается на человека. Во-вторых, во время такой сетевой игры человек может непосредственно общаться с другими людьми, ведь каждый персонаж игры — это такой же живой человек. Такой момент общения особенно привлекателен. Ты можешь не только пообщаться со старыми знакомыми, но и завести новые знакомства с разными людьми из разных городов и даже стран. Поэтому, заглянув в интернет-кафе вечером, мы с трудом найдем там свободное место. Особенно мужчины (примерного возраста от 18 и выше) очень любят проводить там свое свободное время, расслабляясь после напряженного трудового дня, забывая о своих проблемах. Приятная атмосфера, вокруг люди, разделяющие его интересы, любимое занятие, никто не мешает, не отвлекает. Так заведено, что практически во всех этих заведениях подаются кофе и легкие закуски, в некоторых даже алкоголь. Естественно, что покидать такое место совсем не хочется.

Да, с одной стороны, это здорово, что мужчина имеет какой-то свой интерес, но, с другой — нужно следить, чтоб он не превратился во всепоглощающую страсть, потому что, как и любая страсть, она сжигает человека. Как ни прискорбно, но некоторые личности снимают свою отрицательную энергию, простаивая или просиживая около игровых автоматов. Говорим об этом, потому что игровой автомат — это тот же самый компьютер, только в упрощенном варианте. Такой способ релаксации приводит к потере денег и духовного здоровья. Как известно, игровая зависимость быстрее всего развивается именно у лиц, злоупотребляющих игрой в «одноруких бандитов». Люди, снимающие жизненный стресс таким образом, нуждаются в помощи психотерапевта, это ненормальное поведение. Один из таких пациентов сказал, что вначале он приходил в игровой клуб только отвлечься и мог контролировать, сколько денег



он проиграл, но потом просто чувство реальности полностью ушло, и он не мог думать ни о чем другом и после работы сразу же мчался в «Игровые автоматы». Да и работу он потом тоже потерял. Все это очень печально.

Совсем недавно появились в Интернете так называемые виртуальные города. Население этих городов пополняется и растет с каждым часом. Разные города воюют между собой или, наоборот, ведут торговлю друг с другом и заключают дружественные соглашения. Чем же так привлекательно жить в этом городе? Почему это так заманчиво для пользователя?

*«Живя» в Сети, люди обитают в тихой заводи, реализуют свои желания, самоутверждаются, зная о том, что дефолты и теракты не грозят им. Неудивительно, что так и тянет туда народ пожить с ощущением полной защищенности.*

Попытаемся объяснить. Вы приходите в этот виртуальный город полным инкогнито. Только один администратор этого города знает, кем все жители этого города на самом деле являются, потому что именно у него приходится регистрироваться. Итак, этого человека никто не знает, он может представиться кем угодно, открывать свое собственное дело или просто работать на кого-то, выстроить свой дом, выйти замуж или жениться, в общем, жить полноценной жизнью, отличной от той, реальной жизни. Вначале приходишь в этот город в качестве эмигранта, получаешь некую сумму на первое время, а потом вертись как хочешь. И если в реале он простой, скажем, работник офиса или врач, то в виртуальном мире он вполне сможет стать каким-нибудь начальником или создать свой бизнес. Если, например, житель такого виртуального города захочет открыть частную школу, ему непременно понадобится реальный диплом о педагогическом образовании, то же самое и в отношении врачей. В таких городах нет коррупции, взяточничества, там все стабильно и честно. Этим-то и привлекательны виртуальные города.

Но надо сказать для любителей другого образа жизни на просторах Всемирной паутины, что существуют и города другого типа, где царит полнейшее беззаконие, там просто злчное место для сборищ преступников, проституток или наркоманов. Если в жизни человек устал от надоевшего распорядка, хочет экстрима и адреналина, то ему сюда. Меняя обстановку, любой человек расслабляется и получает удовольствие, оставаясь при этом инкогнито.

Кстати, владельцы и создатели этих городов получают огромные деньги, размещая там рекламу товаров, существующих на самом деле. На психику пользователей это влияет, и, «покупая» в виртуале продукт какой-то марки, он бессознательно купит такую же марку в реальной жизни. Посещая эти города, человек действительно может снять весь накопившийся стресс и отдохнуть морально от повседневной суеты. Но не стоит замещать всю свою реальную жизнь, это чревато последствиями. Потом вы просто не сможете полноценно вернуться в семью, работу и т. д.

Еще одно ноу-хау зарубежных разработчиков — шлемы виртуальной реальности.

Многочисленные кинофильмы демонстрировали нам некие конструкции, полностью погружающие нас в мир виртуальной реальности со своими правилами и законами (помните, «Газонокосильщик»). Ну вот, в принципе мы почти к этому пришли. Этот шлем надевается на голову и полностью отключает человека от реальной жизни. Но это очень-очень дорогостоящая штукавина и доступна далеко не всем. При желании человек, придя с работы, загружает определенную программу, надевает шлем и... оказывается на берегу моря, на пустынном пляже, играет спокойная музыка, он гуляет по побережью... Да какой там стресс! Все проблемы уходят, просто растворяются, и ему очень хорошо, это просто отличный способ релаксации, казалось бы, полностью только за. Если бы не одна досадная проблема: человеку после такой прогулки не хочется оттуда возвращаться; загрузив программу, он может оказаться там, где хочется, и скоро полностью замещает свою жизнь нахождением в киберпространстве, что вскоре приводит к моральному и физическому истощению и потере личности для общества.

## **Глава 6. Люди во Всемирной паутине**

Пауки плетут паутину для того, чтобы поймать жертву. Сами они никогда не попадают в собственную паутину. Но когда жертва запутывается в паутине, паук сразу это чувствует при помощи волосков на своих лапках. Он устремляется к своей добыче, чтобы ее убить. (Из энциклопедии «Живой мир»). В истории человечества произошли три информационных революции. Первая случилась во времена изобретения письменности, вторая — изобретение книгопечатания. Сегодня мир находится в начале третьей информационной революции, которая связана с появлением глобальной информационной компьютерной сети Интернет. Компьютер в жизни человека занимает то же место, что и телефон, телевизор, автомобиль. Интернет — это сеть, виртуальный мир со своими законами и своим измерением времени, имеющий особую притягательность. Пользователь может настолько сильно увлечься Сетью, что это неминуемо приведет его самого к зависимости. Чем же так притягателен Интернет для человека? Прежде всего это легкий и беспрепятственный доступ к различной информации. Но, помимо поиска информации, человек использует Интернет и для общения. Существует категория людей, которые долгое время проводят за компьютером. В основном это люди, чья работа непосредственно связана с информацией. Интернет для них не роскошь и не прихоть, а является помощником в поиске нужной информации. Но есть и те, для кого виртуальная реальность является просто времяпрепровождением. У этой категории людей чаще всего развивается компьютерная зависимость.

Как уже говорилось, динамика компьютерной зависимости выглядит так: начальный период увлечения является своего рода адаптацией к виртуальному миру. Человек входит во вкус и находится в периоде резкого роста, т. е. формируется зависимость, которая находится на высоте какое-то определенное

время и остается устойчивой. Затем сила этой зависимости идет вниз и фиксируется на определенном уровне, где остается устойчивой в течение длительного времени. Все чаще возникает вопрос о негативном влиянии виртуальной реальности на человека. Специалисты это связывают с возможностью потери ориентира в реальном мире, что, конечно, связано с психологической характеристикой каждого отдельного человека. Такая проблема актуальна для тех, кто фанатически увлекается компьютерными играми, и такая увлеченность близка к патологии. С другой стороны, компьютерные виртуальные реальности более безопасный вариант, чем патологическое влечение к наркотическим и сильнодействующим веществам. Тревогу интернет-зависимости зарубежные психологи начали бить еще в середине 1990-х гг., в России — только недавно.

Главным признаком интернет-зависимых является навязчивое желание войти в Интернет и неспособность из него выйти. Сеть является средством ухода из реального мира, а поиск информации в Интернете — информационным вампиризмом. Для любого пользователя Интернета зависимость становится проблемой тогда, когда он начинает что-либо терять, а в реальном времени он это признает. Поведение таких людей предсказуемо: многочасовое времяпрепровождение в Сети, нет разделения во времени, чувство эйфории и безграничной свободы. Они не соблюдают режим питания, обманывают родственников и друзей, преуменьшая количество времени, проведенное в Сети. Добавим к этому физические расстройства: частые головные боли, рези в глазах, ломота в костях, скачки давления. Последняя стадия интернет-зависимости — это социальная дезадаптация. Люди перестают получать удовольствие от общения в Сети, но почему-то продолжают находиться в этом виртуальном мире. Это приводит, как правило, к депрессивным расстройствам, а результат — конфликты в семье и на работе. Сильный тип личности может сам справиться со сложившейся ситуацией. Слабому типу помощь могут оказать только специалисты. Психологи считают, что интернет-зависимые люди имеют массу комплексов, у них всегда существует проблема в общении. Идет процесс «разрушения» личности, во время которого человек не решает для себя важных бытовых и социальных проблем. Важно отметить и то, что в таком состоянии у человека развиваются мысли ухода от реальности, о возможности и способе его достижения.

Термин «**интернет-зависимость**» впервые предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 г. Этим определением он описывал патологическую и непреодолимую тягу к использованию Интернет. Доктор утверждал, что у человека развивается психологическая зависимость не от одних видимых первопричин, но и от индивидуальных проявлений и эмоций. Использование компьютера у таких людей вызывает двойной стресс, а зависимость пагубно сказывается в быту, на учебе, в социальной и финансовой деятельности. Феномен психологической зависимости человека от виртуального мира растет с каждым днем, и этот вопрос изучается специалистами в области психологии и психиатрии. Кимберли Янг в 1996 г. впервые с научной точки зрения подошла к изучению феномена интернет-зависимости.

## Категории компьютерной зависимости

Она выделяет пять основных категорий этой зависимости.

1. Киберсексуальная. Зависимость от общения в интерактивных комнатах для взрослых или от киберпорнографии.
2. Киберотношения. Зависимость от виртуального общения, интерактивных игр и конференций, которые заменяют настоящих жизненных спутников и близких.
3. Сильная сетевая вовлеченность. Скрывает в себе вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через Сеть.
4. Информационная перегрузка. Сильная патологическая вовлеченность в перелистывание веб-сайтов и поиск по базам данных.
5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков. Люди, которые долгое время проводят в чатах, за играми, не занимаясь непосредственно работой в Интернете, составляют около 90 % от всех посещающих виртуальный мир. В результате можно составить психологический портрет этих людей. Они часто испытывают трудности в общении, комплекс неполноценности, имеют заниженную самооценку.

Поэтому только Интернет может решить их проблемы. Люди уходят в безопасную зону, где их ни к чему не обязывают. В результате усугубляется еще в большей степени то, от чего они уходят в виртуальный мир. Жизнь протекает по-другому, мысли текут тоже в другом направлении.

Виртуальные компьютерные игры (как многопользовательское измерение) являются одной из зависимостей от Интернета. Они протекают в форме обмена текстами в стиле «Fantasy». Каждый участник игры выбирает для себя персонаж и «вживается» в его роль (это ролевая игра). Действия в игре зависят от характеристики героя: внешности, ума, силы, которые во время игры могут изменяться в любом направлении.

Такие игры являются разновидностью синдрома зависимости от Сети, бегством от реальности и отличаются от обычных компьютерных игр тем, что больше напоминают клуб по интересам. Отличие состоит и в том, что в ролевых виртуальных играх все зависит от фантазии игроков, а сама игра может длиться бесконечно, так как заранее ничего не может быть известно. Такая зависимость сравнивается с принципом меланжевой нити (сравнение переплетения нитей с переплетением одной реальности с другой). Такой плавный переход от одной реальности в другую незаметен для самих игроков. Потребность человека уйти от ежедневных хлопот является потребностью организма сохранить свою энергию.

Это возможно только лишь погрузившись в виртуальную реальность. Таким образом, определение виртуальной ролевой игры заключается в том, что играющий принимает на себя роль виртуального персонажа.

*Многим людям увлечение такими играми не приносит пользы, а наоборот, они нуждаются в психологической помощи. Практически у каждого существуют проблемы в личной жизни, как следствие, возможна потеря смысла жизни.*

Компьютер и ролевая виртуальная игра являются единственным и важным, что существует сейчас. В любой компьютерной игре присутствует элемент азарта, но в ролевой игре этот фактор не имеет большого значения. Разделение на ролевые и неролевые игры имеет свое значение, так как природа образования психологической зависимости существенно отличается. Специалисты не отрицают возможности формирования психологической зависимости от неролевых игр. Но существенная разница между ролевыми и неролевыми играми состоит в том, что сила зависимости по степени влияния на личность во много раз выше у ролевых, чем у неролевых игр. Играя в азартные игры или решая головоломки, человек не принимает роль персонажа. Мотив этих игр — набрать большее количество очков. По этой причине механизм формирования зависимости слабее и имеет свою специфику.

Вернемся к классификации неролевых игр, о которых подробно говорилось ранее.

1. Головоломки. К этому типу игр относят шахматы, нарды и другие игры. Основное желание игрока — доказать свое превосходство перед машиной. Присутствует азарт. Игры на быстроту реакции. В них игрок проявляет свою реакцию на ловкость и быстроту. Нет сюжета, не связаны с реальной жизнью. Основаны на азарте игрока, потребности пройти игру от начала до конца, набрать наибольшее количество очков. Возможна устойчивая психологическая зависимость от этого типа игры.

2. Аркады. Такие игры чаще называют приставочными. Широко распространены на игровых приставках. Основные действия игрока — быстрое передвижение в игре, стрелять, собирать призы. При этом игрок управляет персонажем игры или транспортным средством в игре. Психологическая зависимость чаще носит кратковременный характер.

3. Традиционные азартные игры — виртуальное казино, карточные игры, имитаторы игровых автоматов, рулетки. Психологическая зависимость от этого вида игр сходна с этими играми в реальной жизни.

Приведем пример зависимости от традиционной азартной игры («Профиль»). «В центр имени В. П. Сербского обратились родители пятнадцатилетнего подростка. Юноша предпочитал домашнее образование. Он экстерном учился в общеобразовательной и математической школах. Все свое время он просиживал за компьютером. В клинику его родители привели с типичными симптомами компьютерной зависимости. У мальчика наблюдалось расстройство сна, чувство

тревоги, судороги, заболевания слизистых оболочек глаз. Когда начался курс лечения, выяснилось, что вместо учебы юноша играл в виртуальном американском казино. В процессе по условиям вступления в игру, он завел постоянную кредитную карту. А родители, оплачивая учебу сына, не знали, куда на самом деле уходили деньги. Оплата американских интернет-сайтов давала юноше то, чего не могли дать отечественные интернет-сайты». Человек сам должен найти в себе силы выйти из игры. Если это не произойдет, то он становится психологически больным, как описано в примере с юношей. Но выздоровление от такой зависимости не может быть окончательным. Срыв может произойти в любое время. Все зависит от самого человека. Рассмотрев ролевые и неролевые компьютерные игры, можно сделать следующий вывод.

Ролевые компьютерные игры в большей степени позволяют человеку уйти от реальности в виртуальный мир. Тем самым они оказывают отрицательное влияние на личность в целом: человек живет большую часть времени в виртуальном мире, а в реальной жизни проблем становится больше. В неролевых играх большое значение имеет степень азарта человека. Именно этот критерий влияет на развитие зависимости. У некоторых людей может происходить снижение степени зависимости от виртуальных игр. Это явление связано с различными причинами. Проведя социологический опрос среди молодежи, просиживающей большую часть времени за компьютером, выяснили, что это может произойти в момент «созревания личности», с повышением образовательного уровня. Большинство опрошенных (возраст от 18 до 23 лет) утверждали, что с периодом взросления у них произошло внутреннее переосмысление жизненных ценностей. Компьютер помог им противопоставить виртуальный мир реальному миру. Жизнь рядом живущих людей, соблюдение норм и законов общества определили выбранный путь для дальнейшей жизни. Однако после осознания бесполезности виртуальной игры уйти совсем от нее является для них невозможным. Это говорит о высокой степени устойчивости психологической зависимости от виртуальных игр. Это можно сравнить с химической зависимостью (от алкоголя, наркотиков). Разница лишь в том, что в случае игровой зависимости может наступить спад, а в случае химической зависимости этого явления быть не может.

### **Психологическая зависимость от компьютера**

На основании динамики игровой зависимости выделяются четыре стадии развития психологической зависимости, которые имеют свою специфику.

Возможность их распространения на другие игры и виды компьютерной деятельности существует.

По некоторым данным около 10–14 % игроков можно назвать заядлыми, т. е. находящимися на стадии психологической зависимости от компьютерных игр. Эта стадия характеризуется не только постоянной потребностью в игре, но и другими серьезными изменениями во внутреннем состоянии человека. Происходит изменение самооценки и самосознания. Зависимость может проявиться в одной из двух форм: социализированной и

индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости проявляется в поддержании социальных контактов с людьми, чаще всего с такими же игроками. Эти люди очень любят играть друг с другом с помощью компьютерной Сети. Мотив игры носит соревновательный характер. Эта форма зависимости имеет меньшее влияние на психику личности, чем индивидуализированная форма. Отличия в том, что все не прекращают контактировать с другими людьми, не уходят в себя. Но окружение, состоящее из таких же фанатов, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, уйти в виртуальный мир и довести себя до разрушения.

Индивидуализированная форма зависимости является крайней формой зависимости, когда нарушается взаимодействие человека с окружающим миром. Происходит сбой в основной функции психики. В ней отражается виртуальная реальность, а не воздействие объективного мира. Люди часто подолгу играют в одиночку, потребность в игре присутствует у таких субъектов наравне с основными физиологическими потребностями. Для них компьютерная игра — это своего рода наркотик. Если в течение длительного промежутка времени они не «принимают дозу», то начинают испытывать отрицательные эмоции, чувствовать неудовлетворенность, появляется депрессивное состояние. Это клинический случай, психопатология или образ жизни, который всегда приводит к патологии. Такие случаи требуют отдельного изучения.

На одной из стадий происходит снижение игровой активности человека. Отношения его с компьютером здесь можно сравнить с не плотно, но крепко пришитой пуговицей. Создается видимость, что человек отошел от игры в компьютер на определенное расстояние. Однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм он не в силах. Эта стадия является самой длительной из всех описанных выше стадий. Ее продолжительность может быть даже длиною в жизнь в зависимости от скорости угасания привязанности. Само существование зависимости от компьютерных игр в истории занимает небольшой период. Но случаев полного угасания зависимости — единицы.

*Если игрок остановился на одной из первых трех стадий, то зависимость угасает быстрее. А если он постепенно проходит все три стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, то на последней ступени он будет находиться очень долгий период времени.*

Определяющим фактором будет являться то, до какого уровня произойдет спад величины зависимости после прохождения максимума. Чем сильнее спад, тем быстрее будет угасать зависимость.

Нужно заметить, что полностью зависимость исчезнуть не сможет. Как только появятся новые игры, игровая зависимость может возрасти. После того как человек пройдет всю игру, сила зависимости возвратится на исходный уровень. Эти стадии психологической зависимости могут иметь стертые границы, так как каждый человек индивидуален. Каждый нормальный человек стремится справиться с различными проблемами в реальной жизни. Если что-то не

получается, то ролевая игра может являться самым простым и доступным способом, где он может разыграть и пережить ту или иную проблему. Главное, чтобы игра не стала для человека простым способом уйти в виртуальность. Ведь в этом мире проблемы отступают на задний план. Если человеку необходимо снять стресс посредством игры, то ролевые игры могут в этом помочь. Но обычно люди злоупотребляют этим способом ухода от реальности. В результате теряется чувство меры, игра носит продолжительный характер. Существует опасность полного отрешения от реального мира и приобретения человеком психологической зависимости от компьютера.

### **Механизмы психологической зависимости**

Ролевая игра станет благотворно действовать на человека только тогда, когда уход в виртуальный мир является кратковременным и когда нужно на время отвлечься от проблем. Патология наблюдается тогда, когда представленная картина выглядит наоборот. Человек на какое-то время выходит из виртуального мира в реальную жизнь для удовлетворения физиологических потребностей. Остальное время своей жизни он проводит в Сети. Нормальная повседневная жизнь становится чужой, в ней он перестает чувствовать себя уверенно и комфортно. Чем больше человек играет, тем больше он начинает чувствовать контраст между «Я — реальный» и «Я — виртуальный». Это приводит к еще большей привязанности человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра становится средством компенсации жизненных проблем, а сам человек начинает реализовываться в игровом, а не в реальном мире. Все это влечет за собой ряд серьезных отклонений в формировании личности, в развитии самосознания и самооценки.

Таким образом, известны два главных психологических механизма построения зависимости от ролевых компьютерных игр. Первый — потребность в уходе от реальности, и второй — принятие роли виртуального мира. Они каждый раз выступают вместе, но каждый из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Эти механизмы основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а следовательно, можно предположить, что они не будут работать, если индивид абсолютно доволен своей жизнью, если у него нет психологических отклонений и если считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Другими словами, человек не склонен к зависимости, если его внутренний мир находится в согласии с самим собой, он способен адекватно выражать свои чувства. Однако таких людей не так много. Поэтому большее количество людей имеют предрасположенность к психологической зависимости от ролевых компьютерных игр и Интернета в целом.

### **Причины развития компьютерной зависимости**

Просмотрев список названий современных, новых компьютерных игр, становится ясно, почему развивается компьютерная зависимость. Доказано, что зависимость развивается у лиц с неустойчивой психикой (психопатиями), социофобией (социо — «общество», фобия — «боязнь чего или кого-либо»), у



лиц с сексуальными нарушениями, сексуальной неудовлетворенностью. По мнению психологов, компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, нерешительные, чрезмерно стеснительные, испытывающие трудности в общении, имеющие низкую самооценку, комплексы или чрезмерно застенчивые. Таким людям сложно принять помощь окружающих. Компьютер же заменяет врача, собеседника, спутника жизни, игра становится частью жизни.

Такое положение основано на том, что компьютерные и интернет-игры позволяют уйти от реальности, осуществить свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, испытать какие-то новые эмоции. В виртуальном мире можно поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию. Лица с сексуальными проблемами и сексуальной неудовлетворенностью реализуют свои фантазии в эротических играх, в которых им предлагают стать и боссом концерна, производящего эротическую продукцию, заняться любовью втроем, а то и вдесятером (как, например в игре «Алиса в погоне за мечтой»). Игры с сюжетами войн, гангстерских, мафиозных разборок способны укоренить и породить самые разные фобии (страхи), нарушения сна, неврозы, агрессию. Агрессивность реализуется в играх с сюжетами войн, битв, стрельбы, поединков.

Люди, не сумевшие реализовать себя в повседневной жизни, находят «себя» в компьютерных играх, воплощают мечту (на короткий срок, вечер, а при зависимости на долгие годы). В игре можно стать начальником, артистом, спортсменом, гонщиком, пиратом. Романтические личности не находят романтики в повседневной жизни — романтику они найдут в играх, где можно стать Робин Гудом, пиратом, кладоискателем. Лица с богатой и нереализованной фантазией обращаются к фантастическим играм, играм с элементами мистики, гаданий. Некоторым в жизни не хватает экстрима, выброса адреналина. Такой категории играющих создатели игр предлагают гонки, борьбу, боевики.

Обособленно в ряду компьютерных игр стоят логические и обучающие игры. Если использовать их в разумных пределах (по времени), не в ущерб другим занятиям в жизни, то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту. Взрослые, используя обучающие игры, смогут пополнить свои знания в иностранных языках (в этом виде компьютерной продукции срабатывают сразу два механизма памяти и восприятия: зрительный и звуковой). Создавая логические и обучающие игры, производители основываются на законе «Три И». Именно три «и» — одни из главных причин тяги к игре. Три И — это инстинкт, интеллект и интуиция. Инстинкт — это желание удовлетворять разнообразные физиологические и материальные интересы. Ставку на инстинкт производители делают, создавая эротические игры, игры на биржевом рынке. Интеллект — способность личности логически понять моменты, происходящие с ним и с реальностью, что вокруг него используется и тренируются, как было уже сказано, в логических и обучающих играх; сюда также можно добавить множество игр, где интеллект играет не последнюю роль: все та же игра на бирже, просчитывание

футбольных голов, выгодная стрельба по мишеням и т. д. Интуиция — это способность индивида попадать в корень вещей не путем объяснения или логического мышления, а путем неосознанного мгновенного озарения. Ставку на интуицию производители делают на вездесущих играх в биржу, любых играх, где нужно что-то угадать: счет в футбольном матче, боксерском ринге, в любом соревновании.

Некоторый положительный эффект могут дать игры с несуществующими животными, реализацией детских страхов и фантазий. В психологии существует тест «Несуществующее животное», где испытуемому предлагается его нарисовать и назвать. Этот тест позволяет выявить скрытые страхи, тревоги, а следовательно, изъять их из сознания. Тот же самый эффект у игры с реализацией детских страхов и фантазий. Реализуясь в игре, рисунке, они постепенно могут вытесняться из подсознания. Безобидными и даже полезными можно назвать логические и обучающие игры, особенно для детей. Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Да и многие взрослые лучше запоминают номера телефонов, лица, фамилии, любую информацию сравнивая ее с чем-либо (цветом, запахом, образом и т. д.).

Помимо стремления к новизне (главному двигателю игровой компьютерной индустрии), любому человеку присущи чувства: страх, жадность, надежда — не последние человеческие слабости, на которые делают ставки производители игр. По мнению психологов, слабые и самоуверенные, жадные и медлительные люди обречены стать жертвами рынка, тем более компьютерного и игрового. По мнению специалистов, знание собственных способностей и предпочтений, положительных и отрицательных качеств, разумная самокритика помогут избежать влечения к игре. Имеет большое значение развитие способности контролировать свои эмоции, поведение. Жадность является движущей силой, которая заставляет человека играть в биржевые игры, на финансовых рынках. Не последнюю роль играют надежда и ожидания (заработать как можно больше денег в биржевых играх). Например, «новинка» игровой индустрии — экономическая стратегическая игра «Caesar 3» («Цезарь 3») — симулятор жизни города в Древнем Риме. Игроку предлагается заняться «рождением» Рима: построить дома, устройства системы водоснабжения. Причем игрок должен распределить все роли и обязанности, учесть все до мелочей (от противопожарной безопасности до технической разумности жилых зданий). Строительство должно осуществляться по строгой схеме. После заселения игроку предлагается занять жителей Рима общественно-полезным трудом, далее сельским хозяйством, торговлей и т. д. Учитываются все стороны жизни: управление государством, искусство, религия, медицина, образование, развлечения. С одной стороны, игра — своеобразный тренинг будущего стратега, руководителя и строителя в широком и грандиозном масштабе. С другой стороны, в игре предлагается насилие: войны, сбор налогов. Конечно, без налогов не быть государству, но игроки могут переусердствовать с суммой налога, а это фон для формирования вредных привычек и особенностей: алчности, жадности, которые, в свою очередь, приводят к жестокости, цинизму,

бессердечию, равнодушию. Развлечения — это то, чего от вас будут требовать постоянно.

Все вышесказанное о компьютерных играх подтверждает Александр Шень в своей статье «Компьютерные игры с огнем». В статье автор пытался сравнить компьютерные игры с человеческими. Так, А. Шень говорит о том, «... что большинство человеческих игр рассчитано на нескольких играющих. Их „плюс“ в возможности человеческого общения — главной ценности. Компьютерные игры, как правило, игры для одного. Они не могут обеспечить необходимого для человека общения, создают иллюзию сказки в виртуальной реальности, одним из жителей которой (а чаще даже властителем) является играющий. Играющий в футбол или теннис дышит свежим воздухом и укрепляет тонус. Индивид, постоянно сидящий за компьютерной игрой, ничем не помогает себе, а может единственно ухудшить зрение и научиться быстро нажимать какие-то кнопки. Часто игры (в частности, для маленьких) можно представить как некую репетицию к последующей практике. Необходимо только взглянуть ненадолго на стандартную компьютерную игру, чтобы убедиться, что она учит тому, о чем знать-то и не надо». В своей статье А. Шень анализирует, почему компьютерные игры столь популярны? Почему появилось так много компьютерных и игровых маньяков? Ответы на эти вопросы очевидны: компьютерных маньяков «... привлекает в программировании возможность создать в компьютере виртуальную реальность. В играх в основном заключается аналогичная возможность, но с минимальными затратами». Другую причину популярности и появления все новых и новых игр Александр Шень видит в исследовательском инстинкте, «побуждающем человека узнавать аксиомы, по котором живет заэкраный мир». Эта потребность, данная человеку от природы, была исходно «направлена на познание этой самой природы». А в настоящее время, исследовательский инстинкт «противоестественно переключается на исследование плодов фантазии автора игры». Еще один миф, который приводится в оправдание игр, считает автор, «что они якобы позволяют преодолеть психологический барьер страха перед машиной», да и другие страхи. Как показывает опыт, о чем мы писали выше, компьютерные игры порождают и усиливают эти страхи. Но страхи можно преодолеть другими путями: при помощи психотерапии (различных упражнений и методик), аутогенной тренировки, элементов саморегуляции, йоги, общения с природой, позитивного настроения (о методах лечения компьютерной, игровой и интернет-зависимости читайте в соответствующих главах). Далее А. Шень сравнивает игру с вирусом: «... подобно вирусу, проникающему в клетку, заставляющему ее производить его копии (вместо занятия тем, к чему клетка была изначально предназначена) и приводящему ее к гибели, компьютерные игры проникают в мир вычислительной техники, а замаскировавшись с помощью персональных компьютеров, и вообще в мир науки». Автор справедливо сетует на то, что «... небывалые темпы развития производства компьютерных игр являются признаком ее злокачественного перерождения. Производство компьютерных игр можно поставить наравне с производством наркотических веществ».

Согласно модели ACE (Accessibility, Control and Exhment), разработанной доктором Кимберли Янг в 1999 г., компьютеромания и интернет-зависимость развиваются в связи с такими тремя главными факторами:

- *доступность информации;*
- *персональный контроль и анонимность передаваемой информации;*
- *внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в онлайн. Главная причина широкого распространения компьютерных игр и сайтов — это анонимность игроков и их посещения.*

В свою очередь, анонимность связана со следующими главными расстройствами и проблемами.

1. Различные сексуальные расстройства, отклонения от нормы, ложь и совершение криминальных действий (просмотр и скачивание непристойных или запрещенных картинок (детская порнография)), которые широко распространены на многих сайтах. Такое поведение зачастую начинается с любопытства и имеет увлекательный конец. В этом случае показана психотерапия, направленная на нормализацию сексуальных влечений (аутогенная тренировка, поведенческая терапия, НЛП, позитивная психотерапия).

2. Социальные фобии (страхи) — боязнь общества, межличностных отношений, отсутствие коммуникабельности (приспособления к различным условиям окружающей среды), креативности (способности к изменчивости, гибкости). В этом случае виртуальный мир компьютера и Интернета заменяет реальный мир, которого человек так боится.

*В виртуальном мире человек чувствует себя намного комфортней, чем в реальной жизни, что создает угрозу для успешности в реальной жизни.*

Здесь имеет место персональная психотерапия, преследующая цель уменьшения неадекватного ужаса перед действительностью.

3. Внутрисемейные конфликты приводят человека к компьютеру и Интернету, последние, в свою очередь, усугубляют конфликты, приводят к отдалению людей в реальной жизни, к разводу. В данном случае показана индивидуальная и семейная терапия, при котором супруги дружно принимают участие в примирении и воссоздании семьи после измены в Сети.

4. Возможность ухода от жизненных проблем, от тягот реального мира (попытки снять стресс, депрессию, беспокойство), от обычных каждодневных трудностей (обилие работы, проблемы в учебе, внезапная безработица, расстройства в семье).

5. Наличие психопатий. Психопатии не болезнь, а патологические особенности характера, приводящие в неблагоприятных условиях к длительному стрессу,

хронические болезни, психотравма к психическим заболеваниям. Психопаты наиболее подвержены зависимостям, в том числе компьютерной и интернет-зависимостям. Необщительность, патологическая скромность, застенчивость. Обладатели этих качеств ищут поддержку и спасение в компьютере и Интернете.

б. Дефицит общения. Особенно данная проблема характерна для детей и подростков, изолированных от общества чрезмерно занятыми или обеспокоенными родителями. Знание причин стремления к анонимности и причин развития компьютерной и интернет-зависимостей позволяет правильно диагностировать и планировать лечение.

## **Часть II. Методы лечения компьютерной и интернет-зависимости**

### **Глава 1. Диагностика компьютерной зависимости**

Известие о том, что в октябре 2005 г. в Китае от истощения после многосуточной игры в World of Warcraft умерла девочка по имени Snowly (это принятое в игре имя девочки) повергло мировую общественность в шок. Ее многочисленные друзья по Интернету устроили онлайн-похороны. После этого случая компьютерная и интернет-зависимость по праву стала бичом и эпидемией конца XX — начала XXI вв. Это прежде всего заболевания, проявляющиеся нестерпимой тягой (зависимостью) к работе на компьютере, компьютерным играм и Интернету, психическими нарушениями (бессонницей, кошмарными сновидениями, нервозностью, депрессией, фобиями — страхами). Компьютерной и интернет-зависимости сопутствуют и другие проблемы: ухудшение зрения, нарушение осанки, гиподинамия (малоподвижный образ жизни) и вытекающие из гиподинамии последствия (заболевания сердечно-сосудистой системы, застои в малом тазе, запоры). И это еще не все отрицательные изменения в психическом и физическом здоровье человека. К великому сожалению, этот список постоянно расширяется.

Лечение компьютерной и интернет-зависимости разной степени может проводиться различными методами. Как показывает практика, люди, а это в основном родственники и близкие друзья больных Интернетом людей, к профессиональной помощи медиков обращаются редко. Чаще всего стараются обойтись своими силами, т. е. читают популярную литературу на эту тему, интересуются аналогичными случаями. А когда уже становится очевидным, что травки и примочки не помогают, идут к специалистам за профессиональной помощью.

К методам лечения компьютерной и интернет-зависимости, как и любой другой зависимости, можно отнести:

- *медикаментозные методы;*
- *психотерапевтические методы;*

- *нетрадиционные методы.*

*Выбор методов и средств почти всегда остается за родственниками и друзьями человека, страдающего компьютерной зависимостью. Хочется надеяться на то, что весь процесс лечения будет проводиться под наблюдением специалиста во избежание побочных явлений и появления непредсказуемых реакций.*

Для лечения бессонницы, кошмарных сновидений используют снотворные средства. Для лечения депрессии — антидепрессанты (химические) и травяные (персен, негрустин, ново-пассит). Для лечения неврозов — успокаивающие средства (препараты валерианы, пустырника, персен, негрустин, ново-пассит). Для лечения фобий — транквилизаторы (элениум, феназепам), успокаивающие средства. К психотерапевтическим методам лечения компьютерной или интернет-зависимости относят:

- *семейную психотерапию;*
- *поведенческую терапию;*
- *позитивную психотерапию;*
- *психосинтез;*
- *аутогенную тренировку.*

Направление психотерапии в лечении компьютерной и интернет-зависимости — это прежде всего:

- *коррекция семейных отношений;*
- *лечение сексуальных психологических проблем;*
- *лечение страхов;*
- *психологическая коррекция личности (замкнутости, патологической стеснительности, необщительности).*

И все же, несмотря на то что все методики уже существуют, радикальных методов не придумали. Для того чтобы говорить о том, что наступил момент, когда изобрели точное и стопроцентное лекарство от компьютерной зависимости, пока еще рано. Однако установлены некоторые критерии, на которые можно ориентироваться в процессе поиска универсального лекарства. Например, нужно обращать внимание на мотивы человека, который стремится к компьютеру, на его психическое развитие, желания и окружение. В любом случае компьютерная грамотность должна прививаться ребенку еще в том возрасте, когда он только начинает изучать азы компьютера. Так складывается наша жизнь, что полностью отказаться от компьютера невозможно, но уменьшить его негативное влияние на человека можно. Одна из первых заповедей «правильного компьютерщика» — это памятка о том, что компьютер есть всего лишь инструмент, а не заменитель реальной жизни. Перед тем как принять окончательное решение о лечении человека от компьютерной зависимости, надо понять, почему он предпочитает жить в придуманном мире, а не в реальном, что заставляет его так поступать. А когда причины известны, то

и методы должны выбираться в соответствии с ними, для того чтобы эти причины устранить. Чаще всего это неуверенность в себе и своих возможностях, неумение общаться с другими людьми, внутренние и внешние конфликты, которые человек не может или не хочет решать. Часто решая проблемы своих родственников и друзей, мы не осознаем, что и сами должны соблюдать эти правила и те требования, которые устанавливаем для них.

Если говорить об ошибках, которые совершают окружающие люди по отношению к компьютерным поклонникам, то можно назвать самое распространенное — запрет. Но, просто запрещая ребенку или человеку играть в компьютерные игры, мы заставляем его обороняться, и в окружающем мире он видит врагов. Как известно, запретный плод сладок, и человеку, которому запрещают близко подходить к компьютеру, всегда будет казаться, что именно он прав и что нет ничего лучше, чем сеть Интернета. Тем более что ребенок, подросток начинают осваивать компьютерную науку в переходном возрасте, который характеризуется тотальными изменениями в психологии ребенка, отрицании всех устоев общества. Поэтому и родителям подростков, и тем, кому небезразлична судьба взрослых родственников, следует помнить о том, что, запрещая компьютерные игры и Интернет, можно оттолкнуть человека от себя навсегда. Доверие потерять легко, а вернуть его иногда бывает невозможно. Поэтому, как говорится, семь раз отмерь и один раз отрежь.

Многие вышеназванные методы и терапии могут использоваться только с разрешения специалиста и под его строгим наблюдением, так как глубинные воздействия на подсознание и психику человека требуют профессионализма. Мы рассмотрим лишь те методы лечения этой зависимости, которые могут быть использованы в домашних условиях и не требуют специальных знаний. Для того чтобы принимать решение о лечении или использовании этих методов, необходимо удостовериться в том, что человек, будь то ребенок или взрослый, действительно подвержен негативному влиянию компьютерных игр и Интернета. Эту зависимость и ее степень влияния можно определить, используя нижеприведенные тесты, которые, конечно, не дают стопроцентной гарантии результата, но все же большая доля истины в них есть.

### **Диагноз компьютерной и интернет-зависимости**

Компьютерная зависимость — проблема сугубо психологическая, поэтому не существует объективных способов (каких-либо анализов) точно установить ее наличие. Тем не менее есть методики, которые позволяют наверняка установить, есть ли у ребенка зависимость. В домашних условиях это можно сделать, проверив, присутствуют ли у ребенка признаки компьютерной зависимости, приведенные на стр. 41–42. Дети младшего возраста охотно делятся со взрослыми своими эмоциями, благодаря этому несложно определить, какие ощущения он испытывает при работе на компьютере. Подростки в большей степени склонны скрывать свои чувства, но и их можно «вычислить», если внимательно присматриваться.

Точный диагноз компьютерной и интернет-зависимости может быть поставлен только в процессе беседы с психотерапевтами. Надо сказать, что зависимый человек склонен не признавать у себя наличие зависимости, особенно это касается детей.

На данное время существует огромное количество разных тестов и шкал, которые позволяют определить наличие той или иной степени привязанности, зависимости от компьютерных игр и Интернета. Эти тесты могут использовать родственники людей, которые стремятся к компьютеру в любое свободное время, но сами не признаются в том, что уже попали под это влияние. Вовсе не обязательно быть специалистом, для того чтобы использовать эти тесты, надо просто внимательно их изучить. Выявить скрытый стресс и направление, в котором человек «движется» в жизни, помочь ему выбрать именно ту сферу деятельности, в которой могут пригодиться его знания и которой можно компенсировать недостаток общения с компьютером.

### **Последствия увлечения компьютером**

XXI в. — век информационных технологий. Человек стремится к получению огромного количества информации, и источниками информации сегодня служат печатные издания, телевидение, Интернет. При этом автоматизация и компьютеризация на производстве привела к тому, что человек большую часть рабочего времени (если не всю) проводит в состоянии малой подвижности, т. е. гиподинамии. Работа на компьютере, как уже известно, сопряжена с рядом особенностей и со спецификой влияния этой работы на состояние здоровья человека. Возрастают нагрузки на все органы чувств. Это не может не иметь последствий.

Существует ряд разработок, которые научно обоснованы гигиеническими требованиями к организации деятельности за компьютером.

При работе с компьютером следует иметь в виду специфические факторы, которые влияют на организм пользователей компьютеров. К ним относятся:

- *излучение от компьютеров;*
- *факторы, связанные с изменением качества воздушной среды в помещении, где расположен компьютер;*
- *факторы, связанные с особенностями зрительной работы;*
- *факторы, связанные с качеством видеотерминала;*
- *факторы, которые обусловлены видом работы на компьютере и ее сложностью.*

Ученые и медики утверждают, что при гиподинамии происходят необратимые изменения в организме человека. Прежде всего это связано с ухудшением зрения; снижением подачи крови в кровеносные сосуды из-за неподвижного положения тела при работе за компьютером, в результате ухудшается работа сердца и происходит сбой в нервной системе. Если взрослый человек или



ребенок проводят долгие часы в неподвижной позе, то, естественно, идет нарушение осанки, а это приводит к изменению скелета, ухудшается деятельность органов кровообращения, дыхания и пищеварения. Рассмотрим подробно те изменения в организме человека, которые чаще всего встречаются.

Известно, что у подавляющего большинства операторов к концу рабочего дня появляются различные болезненные явления. Первая проблема — это ухудшение зрения у пользователей компьютеров. Глаз человека — уникальный дар природы. С помощью органа зрения человек получает до 90 % всей информации об окружающем нас мире. Уже в первые годы компьютеризации было отмечено зрительное утомление у людей, долго работающих с компьютером. Изображение на мониторе непохоже на зрительное восприятие привычных глазу объектов наблюдения: оно светится, мерцает, состоит из дискретных точек (т. е. эти точки с определенной частотой вспыхивают и гаснут); цветное компьютерное воспроизведение не похоже на естественные цвета. Глазам приходится постоянно приспосабливаться к меняющимся условиям. Но не только определенное воспроизведение на мониторе способствует зрительному утомлению. В чем оно выражается? При долгой работе за компьютером глаза устают. Человек жалуется на трудность при переносе взгляда с ближних на дальние и с дальних на ближние предметы. Появляется боль в глазах, раздвоение изображения, покраснение век, боли при движении глаз, эффект «песка в глазах». Большую нагрузку орган зрения испытывает тогда, когда человек вводит информацию. Пользователь вынужден часто переводить взгляд с экрана на текст и клавиатуру, находящиеся на разном расстоянии. Если долго не моргать, то глаза пересыхают, а это приводит к воспалительным процессам различного рода. Когда пользователь сидит перед экраном компьютера, ему приходится напрягать зрение, что приводит к перенапряжению глазных мышц. Изображение становится нечетким, человек начинает щуриться, а в результате головная боль и другие симптомы перенапряжения. Если глаза работают в напряжении постоянно, то чаще всего у человека развивается близорукость. Зрительное напряжение при работе на компьютере в большей мере связано с нервным напряжением, а при определенных условиях становится стрессогенным. Медицина ищет и находит все более совершенные средства борьбы с этим и другими заболеваниями глаз. Однако мы сами должны бороться за хорошее зрение и его сохранение. Главной причиной ухудшения зрения является несоблюдение правил при работе с компьютером. Однако на многих предприятиях рабочие места операторов оборудованы с нарушением, что ведет к снижению здоровья и производительности труда.

### **Правила защиты от негативного влияния компьютера**

Для уменьшения утомляемости организма при работе с компьютером существует ряд правил.

1. Монитор, как правило, располагается чрезмерно близко. Существует несколько научных теорий, по-разному определяющих оптимальные расстояния от глаза до монитора, но примерное расстояние все-таки не должно быть менее

60 см. Например, рекомендуется держать монитор на расстоянии вытянутой руки, но при этом человек должен иметь возможность сам решать, насколько далеко будет стоять монитор. Размещайте экран так, чтобы его верхний край располагался чуть выше уровня глаз, что значительно уменьшает нагрузку на мышцы, расположенные вокруг глаз, так как в таком положении они наименее напряжены.

2. Вечернее освещение кабинета или комнаты должно быть голубых цветов; по яркости почти как у монитора.

3. Через каждые 30–45 мин. нужно проводить зарядку для глаз. Даже при небольшой ее продолжительности, но регулярном проведении она является эффективным мероприятием профилактики утомления. Упражнения по времени занимают 1 мин.

Существуют определенные требования к изображению информации на экране компьютера. Во-первых, цветные знаки должны располагаться на светлом (светлосером, белом) фоне; белые знаки лучше всего располагать на зеленом фоне. Во-вторых, контраст между знаком и фоном должен быть в пределах 65–90 %. Яркость символов на экране дисплея должна быть не менее 90 кДж/м<sup>2</sup>. Еще одним важным фактором является то, что изображение должно быть стабильным, не имеющим мерцаний знаков и фона. Еще на экране не должно быть бликов и отражений.

## **Осанка**

Неправильная осанка влечет за собой неравномерную работу мышц. Постепенное развитие кособокости, сутуловатости приводит к тому, что грудная клетка становится более узкой и плоской. Это приводит к тому, что дыхание становится менее глубоким, жизненная емкость легких понижается, самочувствие ухудшается, и человек быстро устает. Сгорбленное положение увеличивает и без того сильную нагрузку на позвоночник. Способствует оттоку жидкого содержимого межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника назад. В результате появляется реальная возможность следующих заболеваний: грыжи межпозвоночных дисков поясничного и шейного отделов, синдрома запястного канала, синдрома ущемления плеча, остеохондроза и др. Сутулость вызывает чрезмерную нагрузку на плечевые сухожилия, что приводит к напряжению мышц плеча и приводит к чрезмерному растяжению мышц, поддерживающих осанку. При работе за монитором компьютера голова человека выдвинута вперед из-за того, что он напряжен. Сидя в такой позе ему приходится откидывать голову назад. Это усиливает прогиб шейного отдела позвоночника. Вытягивание головы вперед является причиной напряжения мышц основания головы и шеи, что ограничивает кровоснабжение в сосудах. Напряженные мышцы у основания головы и шеи при вытягивании головы вперед могут способствовать следующим нарушениям: головной и шейной боли, а также боли в руках и кистях.

## **Заболевания позвоночника**

Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгой работы за компьютером, являются остеохондроз и искривления позвоночника. Остеохондроз опасен для всех людей. Надо заметить, что последствия остеохондроза более опасны, чем последствия различных типов искривления позвоночника. Основной причиной образования искривления позвоночника считается недержание нормальной осанки как во время работы за столом, так и при ходьбе.

### **Остеохондроз**

Остеохондроз — это заболевание, при котором происходит разрушение межпозвонковых дисков, которое может привести к грыже диска (выпячиванию его в любую сторону). Грыжа диска может повредить как спинной мозг, так и нервные отростки, исходящие от него. Последствия таких повреждений могут быть самыми разными: боли в спине, конечностях и внутренних органах. Остеохондроз может начать развиваться как в юности, так и в более позднем возрасте. Одной из основных причин образования остеохондроза считается недостаточное питание межпозвонковых дисков. Это может быть вызвано разными причинами, но главной является дистрофия мышц спины, с помощью которых осуществляется обмен веществ в дисках. Отсюда ясно, что человек, ведущий в основном сидячий образ жизни, вероятнее всего, будет иметь остеохондроз. Симптомами присутствия данного заболевания являются боли или чувство дискомфорта в спине, боли в голове, конечностях или нарушение работы внутренних органов.

Длительное пребывание в одинаковом положении приводит к тому, что мышцы начинают работать непрерывно, без отдыха, в результате накапливаются продукты распада, вызывающие болезненные ощущения. При долгом сидячем положении тела может развиться боль в пояснично-крестцовом отделе позвоночника (люмбалгия). Приступ начинается внезапно при подъеме тяжести, а также при неудачном движении, которое до этого человек выполнял совершенно свободно. Попытка повернуться или согнуть ногу приводит к резкому усилению болей в пояснице и крестце. В это время опасно даже кашлянуть или чихнуть, потому что боль резко пронзает поясницу. Мышцы поясницы при этом находятся в постоянном напряжении, а на месте поясничной впадинки появляется уплощение. Почему так происходит? Боль в этом случае является защитной реакцией. Она не дает двигаться человеку, так как такое положение позвонков препятствует еще большему ущемлению нервных корешков. Человек при этом недуге страдает от нескольких дней до нескольких недель. Основными причинами возникновения этой болезни является малоподвижный образ жизни, неправильное положение позвоночника к спинке сидения, мягкие кровати.

## **Профилактика остеохондроза**

Профилактика — это гармоничное развитие организма с помощью физических упражнений, правильно устроенная кровать и умение правильно распределять двигательные нагрузки. Для удаления продуктов распада и питания мышц необходимо хорошее кровоснабжение. Даже небольшое изменение положения тела каждые 30 мин. переносит нагрузку на другие мышцы, что позволяет мышцам отдыхать. Для того чтобы у вас была правильная осанка, прочтите следующие рекомендации. При работе за ПК лучше всего сидеть на 2,5 см выше, чем обычно. Голова слегка наклонена вперед. Предплечья должны опираться на поверхность стола (перед клавиатурой) для того, чтобы снять статическое напряжение с рук и плечевого пояса. Линия зрения должна быть перпендикулярна экрану и приходится в центр или на 2/3 высоты экрана. Угол, образуемый предплечьем и плечом, а также голенью и бедром, не менее 90°. Между корпусом тела и краем стола должно быть пространство не менее 5 см. Спина обязательно должна иметь опору. Голову нужно держать ровно по отношению к обоим плечам. При взгляде вниз голова должна находиться точно над шеей, а не наклоняться вперед. Всегда следите за своей осанкой. Чаще меняйте позу, вставайте из-за стола, двигайтесь. Очень полезны упражнения на турнике. Перегрузка суставов кистей рук. Нервные рецепторы подушечек пальцев страдают от частых ударов по клавишам, появляются онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это способствует повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в будущем заболевания кисти могут стать хроническими.

## **Синдром запястного канала**

Синдром запястного канала в целом является травмой запястья. Для распознавания его сущности, разберемся в физиологии. Запястье — это место соединения лучевой и локтевой костей (костей предплечья) и восьми костей кисти (мелких костей ладони). Через запястный канал проходят срединный нерв и девять сухожилий мышц кисти. Срединный нерв дает чувствительность поверхности большого, указательного и среднего пальцев со стороны ладони, поверхности безымянного пальца, обращенной к большому пальцу, а также тыльной стороны кончиков тех же пальцев. Срединный нерв помогает мышцам, обеспечивающим движения большого, указательного и среднего пальцев. Патологическое состояние, называемое синдромом запястного канала, вызывается ущемлением срединного нерва в запястном канале. Оно случается при воспалении срединного нерва или сухожилий кисти в результате многочасового сидения за ПК с неправильной осанкой. Увеличивающаяся травма способствует сбору результатов распада в области запястного канала. Если человек, работающий за компьютером, не делает регулярных перерывов и не выполняет простые упражнения для кисти, результаты распада способствуют воспалению, а затем и прогрессии синдрома запястного канала. Его симптомы: жгучая боль и покалывание в области запястья, ладони и пальцев, кроме мизинца; движение большого пальца ослаблено; болезненность и онемение во время сна; слабость в ладони.

Для того чтобы избежать этого недуга, соблюдайте следующие правила.

1. Делайте регулярные перерывы в работе с клавиатурой и мышью.
2. Организуйте рабочее место так, чтобы нагрузка на область запястного канала сводилась к минимуму. Проводите упражнения каждые 30 мин. на растягивание и укрепление мышц запястья и ладони.
3. Меняйте позу дважды в час, соблюдая правильную осанку.
4. Неправильное положение рук при печати на клавиатуре приводит к неизлечимым растяжениям кисти. Необходимо не столько правильно разместить клавиатуру от края стола и поставить кисти на требуемую поверхность, сколько следить, чтобы локти находились параллельно столешнице и под углом  $90^\circ$  к плечу. Следовательно, клавиатура устанавливается в 10–15 см (в зависимости от длины локтя) от края стола. Если установка произведена именно таким образом, то нагрузка концентрируется не на кисть, в которой вены и сухожилия проходят около поверхности кожи, а на более «мясистую» часть локтя.
5. Глубина стола должна давать возможность полностью класть локти на столешницу, сместив клавиатуру к монитору. Существует ряд физических упражнений для устранения вредных эффектов от неподвижного сидения в течение длительного периода времени, а также для профилактики грыжи межпозвоночных дисков поясничного и шейного отделов, синдрома запястного канала.

### **Утомляемость**

Поговорим об утомляемости. Любая деятельность человека подчиняется одному физиологическому закону: на каком-то этапе деятельности сама работа начинает замедляться, внимание рассеивается, падает производительность, развивается утомление. Давно уже известно, что умственное переутомление вреднее физического, и умственное переутомление наблюдается чаще. Почему так происходит? Дело в том, что мозг человека может длительное время работать с перегрузками, а мышцы дают знать о перегрузке незамедлительно. Поэтому утомление мозга человек ощущает не так остро, как утомление мышц.

Тренировать можно не только мышечную силу, но и быстроту реакции, способность продолжать работу, т. е. нужно вырабатывать выносливость. Если после нормального ночного сна утомление переходит на следующий день, то человек переутомлен. Это влечет за собой потерю работоспособности, бессонницу. Активный отдых дает возможность переключиться с одного вида деятельности на другой, что приводит к быстрому снижению утомляемости.

*Существует универсальное средство преодолеть утомление — дозировать время работы за компьютером. Можно тренироваться в спортзале, чтобы заполнить время, которое ранее тратилось на компьютерную игру.*

## Другие заболевания

### Заболевания желудочно-кишечного тракта

Существует еще одна проблема, которая напрямую связана с работой на компьютере. Это развитие болезней желудочно-кишечного тракта: гастритов, язвенной болезни желудка. Уже доказано, что человек должен принимать пищу 3–4 раза в день и в определенные для него биологические часы.

Исследованиями физиологов доказано, что выделение пищеварительных соков происходит рефлекторно через определенное время. Люди, чья работа связана с долгим сидением за монитором, обычно забывают о правильном питании.

Длительные нарушения в питании (такие как еда на бегу, всухомятку, беспорядочный прием пищи с разными интервалами) приводят, как правило, сначала к гастриту, а затем к язвенной болезни желудка. Соблюдайте основные правила питания: старайтесь есть разнообразную пищу, которая содержит в себе все необходимые для организма вещества, и придерживайтесь определенного режима питания.

### Сердечно-сосудистые заболевания

Следующим недугом у пользователей компьютера может быть нарушение кровообращения, которое может привести к заболеваниям, связанным с поражениями сосудов мозга и сердца. Болезни сердца и сосудов являются наиболее опасными и самыми распространенными недугами в настоящее время. Представьте себе, что на протяжении всей жизни километры сосудов разного диаметра постоянно несут кровь ко всем внутренним органам. Система кровообращения замкнутая. Чтобы эта циркуляция постоянно поддерживалась на нормальном уровне, наш главный орган — сердце — создает необходимое давление, чтобы кровь поступила через все мелкие сосуды к каждому органу. У взрослого человека длина всех сосудов равна 1/3 расстоянию от Земли до Луны (120 000 км). В момент сердечных сокращений волна давления крови достигает скорости до 25 м/с. Благодаря такой скорости полный круг кровообращения совершается всего за несколько секунд. Как уже говорилось раньше, сидячая работа приводит к застою в работе кровеносных сосудов. Этот фактор может привести к повышению или понижению кровяного давления (гипертонии и гипотонии), что напрямую связано с состоянием сосудов.

Рассмотрим, что такое гипертоническая болезнь и каковы причины ее появления. Благодаря тому что наши сосуды работают непрерывно, приток крови к различным органам меняется в зависимости от потребностей. Этой сложной деятельностью сосудов руководит нервная система организма. Она посылает по многочисленным нервам большое число «приказов» к отдельным сосудам. Подчиняясь этим сигналам-распоряжениям, кольцевые мышцы в стенке сосудов то сокращаются, то расширяются. В силу ряда причин сложная и точная работа нервной системы может нарушиться. Тогда и кольцевые мышцы будут сокращаться несогласованно, что приводит к повышению артериального давления. В начале заболевания давление «скачет» кратковременно и обычно до небольших цифр. Такие «подскоки» его бывают связаны в большинстве случаев с нервным напряжением, различного рода переживаниями. Помимо

перенапряжения нервной системы, на развитие гипертонической болезни влияют и другие факторы. Если человек ведет сидячий, малоподвижный образ жизни, не занимается систематически физическим трудом или физическими упражнениями, то его нетренированная сердечно-сосудистая система отвечает на всякое, даже слабое физическое напряжение или нервное воздействие резкими колебаниями артериального давления. Небольшое значение в развитии гипертонической болезни может иметь неправильный режим приема пищи.

Употребление пищи с повышенным содержанием поваренной соли, высококалорийная еда в сочетании с малоподвижным образом жизни приводят к нарушению в работе сердечно-сосудистой системы. Если гипертоническая болезнь уже имеет место, то неправильное питание и связанные с ним нарушения обмена веществ способствуют развитию склероза сосудов. Каковы же основные проявления гипертонической болезни? Чаще всего человек жалуется на головную боль. В начале заболевания он испытывает, скорее, тяжесть в голове. После сна это ощущение не проходит, и с течением времени появляются уже настоящие головные боли, иногда тяжелые. Нередко человек ощущает головокружение, тошноту, а также шум в ушах и голове. Сон становится некрепким и поверхностным, человек сквозь сон начинает слышать все, что происходит вокруг него. Человек с трудом засыпает, особенно после напряженной работы, со временем у него может развиться бессонница. В результате меняется в первую очередь характер: появляется раздражительность, вспыльчивость, нетерпимость к мнению других людей. При гипертонической болезни человека нередко беспокоят ноющие и колющие боли в области сердца. Если повышенное давление держится длительное время, в дальнейшем могут появиться отеки, одышка. Эти явления могут еще сопровождаться ощущением жара во всем теле, которое исчезает внезапно. При этом идет обильное потоотделение. А иногда, напротив, появляется неожиданное ощущение холода, озноба. Некоторые люди, страдающие гипертонической болезнью, настойчиво интересуются цифрами артериального давления. По этому поводу нужно заметить, что высота артериального давления не всегда определяет тяжесть заболевания. Не всегда и не у каждого человека есть необходимость снижать повышенное артериальное давление до идеального уровня.

Иногда наступает хорошее приспособление организма к новому, немного повышенному уровню давления. При этом никаких лечебных вмешательств не требуется. Сердце при гипертонической болезни работает с напряжением, усиленно, так как при каждом сокращении ему приходится выталкивать кровь в сосуды с повышенным давлением. С другой стороны, сосуды, которые несут кровь к сердцу, уплотняются, склерозируются. Сердце получает недостаточное питание, а это приводит к склерозу самого органа. При неблагоприятном сочетании этих условий все это приводит к нарушению работы сердца. Повышенное артериальное давление способствует развитию ишемической болезни сердца, инсульта, а также других болезней. Ишемическая болезнь сердца (ее еще называют коронарной) возникает в связи с недостаточным притоком кислорода к сердечной мышце. Эту болезнь можно еще назвать острым или хроническим энергетическим кризисом сердца. Сердечная мышца страдает от недостатка энергии, т. е. ей не хватает кислорода и питательных

веществ. При некоторых условиях сердцу требуется больше кислорода. А если доставка кислорода не может быть увеличена в силу ряда причин, потребность сердечной мышцы в кислороде не удовлетворяется.

В зависимости от того, в какой степени и на каком участке это выражено, может возникнуть одна из форм ишемической болезни: стенокардия, инфаркт миокарда или промежуточные формы между ними. **Стенокардия** — это кратковременное, быстро обратимое несоответствие притока кислорода к сердечной мышце и ее потребностям в нем. Это несоответствие может быть вызвано спазмом, сокращением кольцевой мышцы в стенке коронарных сосудов. Спазм происходит из-за поражения атеросклерозом коронарных сосудов. Но стенокардия может развиваться и без атеросклероза. **Ишемическая болезнь сердца (ИБС)** в настоящее время широко распространена. Все чаще она возникает у людей молодого возраста. Особенно частое распространение этой болезни среди мужского населения. Что предрасполагает к заболеванию ИБС? Факторами риска являются повышенное артериальное давление, повышенное содержание в крови холестерина, малоподвижный образ жизни (гиподинамия), частые стрессы. Все эти факторы риска нередко связаны между собой. Как можно предупредить заболевания сердца и сосудов? Для людей, занятых умственным трудом, необходимы систематические занятия физкультурой.

Ученые установили, что сила и работоспособность сердечной мышцы зависят от силы и развития всей мускулатуры тела. Если человек весь рабочий день проводит в закрытом помещении, то ему необходима прогулка в вечернее время.

Это приносит пользу и помогает достигать следующих целей:

- *снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры;*
- *выполняет некоторую часть необходимой тренировки;*
- *регулирует дыхание, приводит в норму всю дыхательную систему*

### **Заболевания органов дыхания**

Заболевания органов дыхания развиваются из-за долговременной работы на ПК, имеют чаще аллергическую первопричину. Происходит такое от того, что при длительной работе ПК корпус дисплея и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.

Вокруг компьютера всегда есть электростатическое поле, которое, в свою очередь, притягивает пыль. Эта пыль оседает у человека в легких. Любая из этих причин негативно воздействует как на легкие, так и на всю нашу систему в целом.



## **Профилактика компьютерной и интернет-зависимости**

1. Общение с детьми, так как психологи установили, что основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей является недостаток личностных связей и взаимопонимания с семьей, родственниками и нужными людьми. Обычно предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители имеют связи за границей или часто отсутствует в командировках, а также дети преуспевающих бизнесменов: компьютер и Интернет компенсируют общение с родителями, а потом родители становятся неважными и неглавными персонами. Поэтому основной способ профилактики зависимости у детей — это создание условий для общения.
2. Правильное воспитание детей (разъяснение, убеждение, личный положительный пример, неприемлемость физических и моральных наказаний).
3. Разумное использование компьютера и Интернета. Родители должны объяснить ребенку, что домашние задания — это приоритет номер один; если работа сделана, компьютер твой, нет — не твой.
4. Как было сказано в начале главы, компьютерной и интернет-зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка, поэтому важно воспитание и самовоспитание именно в этом направлении (приемы саморегуляции).
5. Наиболее подвержены развитию зависимостей индивидуумы в подростковом возрасте (это период формирования ценностей, расширения социальных контактов).

Поэтому очень важно правильное воспитание в этот период, так как зависимый подросток ограничивает свой круг общения компьютером. Это приводит к следующему: отсутствует жизненный опыт, развивается инфантилизм в решении жизненных вопросов, появляются трудности в социальной адаптации, раздражительность, агрессивность. Родителям необходимо понять своего ребенка и принять своевременные меры.

## **Профилактика заболеваний органов дыхания**

Общеизвестный факт: электростатическое поле компьютера, особенно домашнего, отрицательно влияет на деятельность дыхательных путей человека. Для того чтобы оградить себя от негативного влияния, необходимо соблюдать несложные гигиенические правила профилактики. Например, можно использовать такие правила гигиены:

1. Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
2. Для повышения влажности необходимо ставить открытый сосуд с водой. Например, аквариум с рыбками, что увеличивает влажность, а также рыбки успокаивают нервы. Декоративные водопады повышают влажность, а падающая вода является естественным ионизатором воздуха.

3. После покупки компьютера нужно включить его и оставить на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик, из которого сделан корпус дисплея, при нагревании выбрасывают в атмосферу огромное количество вредных веществ.

У людей, работающих за компьютером, между сидением и туловищем создается тепловой компресс, что способствует застою крови в тазовых органах и, как следствие, болезни, лечение которых занимает много времени. Помимо этого неактивный образ жизни является причиной ожирения.

Излучение дисплеев последнего поколения стало менее сказываться на нашем здоровье, но все же доля риска всегда есть. Если приходится работать с совсем стареньким монитором, то лучше устанавливать его как можно дальше от себя. Детям следует (желательно, конечно) играть и работать с монитором, который обладает встроенной защитой от излучения. Неокрепший молодой организм ребенка получает большие дозы излучения, и процесс формирования иммунной системы и общего развития может быть нарушен. Аккомодационная система глаза малыша уже способна к зрительной нагрузке, но сильное ее нарастание опасно, так как перегрузки могут привести к нарушениям функционирования организма. Вот почему любая работа для дошкольников, в том числе и продолжительность их нахождения за компьютером, должны строго контролироваться. При работе за компьютером малышам приходится находить ответы на пространственные и логические задачи. Для этого требуются живое абстрактное мышление, способность сравнивать, сопоставлять, анализировать, а также обладание быстрой реакцией. И это требует значительного умственного и зрительного напряжения, так как на довольно близком расстоянии приходится рассматривать мелкие буквы, рисунки, цифры, штрихи. Время от времени перенося взгляд с монитора на клавиатуру, малыш каждый раз изменяет систему аккомодации глаза, что способствует напряжению глазных мышц.

Таким образом, нагрузка на глаза в работе с ПК сильно отличается от нагрузки при других видах зрительной работы — чтении или просмотре телепередачи. Добавим сюда и неудобное положение, способствующее возрастанию статистической нагрузки и падению и без того низкой двигательной активности современного ребенка. Еще одним важным фактором является нервно-эмоциональное напряжение. Не секрет, что работа за компьютером, в частности с игровыми программами, является причиной сильных нервных перегрузок, так как требует точной реакции. Длительная концентрация нервных функций способствует возникновению у ребенка усталости. «Общение» с компьютером приводит к особому эмоциональному стрессу. Исследования доказали, что даже само ожидание игры протекает с максимальным количеством образования гормонов коры надпочечников. Предупредить переутомление можно, если разумно ограничить длительность работы ребенка за компьютером, делать упражнения для глаз, правильно организовать рабочее место, применять только лицензированные программы, учитывая возраст ребенка. Это необходимо, поскольку, как показали результаты исследований, беспокойство, рассеянность, усталость начинают возникать уже на 15-й минуте нахождения малыша за ПК, а после 30 мин. У 25 % детей были зафиксированы неприятные явления как в

центральной нервной системе, так и со стороны зрительного аппарата. Представьте, что происходит или может произойти с ребенком, который часами бесконтрольно просиживает за компьютером.

### **Заболевания психики**

Компьютер прочно вошел в жизнь человека. Сначала создали машину, которая могла складывать и вычитать. Прошло несколько десятилетий, и с помощью компьютера человек может узнавать все новое в различных областях, общаться через Интернет, учиться с помощью дистанционного интернет-образования. И с каждым днем растет число людей, которые активно его используют. Для многих людей компьютер и Интернет стали самоцелью, вместо того чтобы быть средством для совершенствования и познания. Но существует одна категория людей, которые увлекаются не только Интернетом, но и компьютерными играми. Игры в народе существовали всегда, а с появлением компьютера появились компьютерные игры. И играют в них не только дети, но и взрослые. Компьютерная игра — это мир, где есть свои правила, но эти правила можно менять, и вы имеете возможность действовать самостоятельно в отличие от кино- и телевизионных игр, где вы только наблюдатель. Разные игры по-разному действуют на человека.

Компьютерные игры дают человеку власть, и за нее не надо нести ответственность (в жизни так не бывает). В играх время течет быстрее. За малый промежуток времени в игре вы можете сделать то, на что в реальной жизни уйдут годы. Большая часть этих людей попадает в зависимость от компьютерных игр, и больше всего подвержено к этому молодое поколение (от 10 до 30 лет). В странах Западной Европы существует такой термин как «патологическое использование компьютера». В данный момент такое выражение подходит людям, которые патологически используют компьютер в своей жизни. Именно у этой категории людей, безусловно, возникнут изменения в психическом здоровье. Но в данный момент мы поговорим о таком воздействии компьютера, которое отражается на психике. И если зрение, слух могут испортиться из-за неправильно подобранных и используемых элементов (монитора, наушников), то на психику обычно воздействуют игры и Интернет. Это то, что «затягивает», то, от чего невозможно оторваться, то, без чего некоторые абсолютно не видят своего существования, — это неконтролируемая зависимость от Интернета либо от игр. У этих представителей есть как связующие звенья, так и черты отличия. Общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физиологических симптомов, которые тесно связаны между собой. Психологическими симптомами являются следующие: эйфория за работой на компьютере; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; «уход» от семьи, друзей; проблемы на работе или в учебе; ощущение пустоты в реальной жизни. Физиологические симптомы: компьютерный зрительный синдром, изменения осанки, синдром запястного канала, хроническая усталость, неправильная регуляция кровообращения, нерегулярное питание и пропуск приемов пищи, пренебрежение личной гигиеной, а также расстройства сна и изменение его режима. Уже сегодня стало

очевидным, что такое использование компьютера опасно для человека и негативно влияет как на его личность, так и на все сферы его жизни.

Давайте рассмотрим подробно зависимости от компьютерных игр. У людей, которые испытывают тягу к компьютерным играм, отмечается высокий уровень эмоциональных нарушений, который выражается депрессией, тревогой, раздражительностью, вспыльчивостью и эмоциональной неустойчивостью. Эти люди испытывают постоянную потребность в игре, но вместе с тем не могут полностью ее удовлетворить. Они живут в условном разделении реального мира и виртуального, т. е. в реальном мире у них сниженное настроение, отмечается высокая тревожность, а в виртуальной жизни их настроение улучшается, а наблюдения показывают, что в процессе игры преобладают положительные эмоции.

*У зависимых от игр людей существует ряд проблем: бытовых, семейных, во взаимоотношениях с людьми, в учебе, работе. Именно поэтому для них реальность скучна и неинтересна.*

В другом (виртуальном) мире этих проблем нет, там возможны любые поступки, и человек сам устанавливает правила игры. Следовательно, выход из виртуальной игры для зависимого человека является стрессом. Он вновь живет в нелюбимом реальном мире, где ему нет места. От этого снижается настроение, падает активность, ухудшается самочувствие. Таким образом, постоянная потребность в игре и одновременно с этим невозможность полного удовлетворения этой потребности являются основными причинами расстройства психики и плохого настроения. Но существует еще одна причина отклонений в эмоциональной сфере зависимых от игр людей. Она выражается в субъективном переживании в бесполезности увлечения играми. Они осознают эту зависимость, но знают, что не могут прекратить играть из-за психологической зависимости. В результате они чувствуют себя бесполезными обществу, ведь в нем окружающие их стремятся играть, как и их самих, не одобряют. Внутреннее противоречие самому себе часто становится основной причиной психических расстройств и заболеваний.

Этот вопрос расхождения с нормами общества волнует большинство зависимых от игр людей, а исключения — это всего лишь психологическая защита. Итог всегда один — желание играть встает на первое место в жизни. Но как только игра заканчивается, исчезает хорошее настроение, так как реальность заставляет видеть все то, что ты пропустил или не сделал. Зависимые от игры люди имеют потребность в принятии роли виртуального компьютерного персонажа. Это является компенсацией за нежелание жить в реальном мире. Ими движет потребность в принятии роли, которая служит ключом в понимании снижения настроения и причины дискомфорта. Эта роль является формой познавательной потребности, которая присуща каждому человеку. Если мы говорим о людях, которые просто увлекаются компьютерными играми, то мы говорим о нормальном удовлетворении познавательной потребности. В большинстве случаев речь идет о потребности принятия роли виртуального персонажа как компенсации «плохой» жизни в реальном мире. Зависимый человек входит в

роль, обретает свое виртуальное я. И оно не испытывает проблем адаптации, потому что оно ловкое, сильное, ему доступны деньги, на которые в виртуальном мире можно все купить. Но в реальной жизни все другое. Поэтому выход из виртуального мира является возвращением из роли сверхчеловека в свое обычное состояние. Сравнение себя с виртуальным персонажем усиливает проблему адаптации в реальности, повышается тревожность, что нередко приводит к депрессивному состоянию. Уйти от реальности, принимая чужую роль, пытаются лишь те люди, которые неадекватно оценивают себя. Поскольку высокая тревожность является критерием нежелания жить в реальном мире, можно предположить, что эти люди изначально тревожны, т. е. этой психологической аномалией они страдают до начала развития компьютерной зависимости.

Можно сделать вывод и выделить три возможные основные причины отклонений в сфере эмоциональных психических состояний у зависимых от компьютерной игры людей.

1. Наличие постоянной потребности в виртуальной игре и вместе с этим несостоятельность замещения этой потребности.
2. Субъективное переживание на сознательном уровне практической ненужности увлечения виртуальными играми и отсюда личностной ненужности, а также невозможность самозапрещения вследствие психологической зависимости.
3. Неадекватное отношение к себе в результате «я» — реального и «я» — виртуального.

Здесь встает вопрос: действительно ли эти люди не адаптированы к реальной жизни с людьми и из-за этого проводят больше времени у компьютера, или зависимость вызывает нежелание жить в социуме? Можно утверждать, что правильно и то и другое. Повышение адаптации в реальном мире возможно лишь в случае, когда индивид проводит в виртуальной реальности немного времени, только чтобы избавиться от напряжения и т. д. Такие ситуации можно сравнить с воздействием алкоголя (минимальные дозы алкоголя полезны — антисклеротическое действие). Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют зависимые люди, зачастую жесток и беспощаден. Сам же герой противостоит этому миру, представляя такие качества, как сила, ум, знания, оружие, средства защиты и т. д. Ему требуется уничтожать виртуальных врагов. А те, в свою очередь, пытаются убить его. Человек, когда находится длительное время в такой среде, переносит ее принципы на действительность. Он ощущает себя максимально незащищенным, все смотрят на него косо, а все, что его окружает, представляет собой большую угрозу, чем в действительности. Описанное выше отношение к миру и будет называться высоким уровнем тревожности личности.

Следующей разновидностью компьютерной зависимости является интернет-зависимость. Эта проблема имеет нечто общее с зависимостью от игр, но существуют и отличия.

Первыми, кто столкнулся с этой бедой, стали психотерапевты и компании, которые используют Интернет в своей работе. Если в такой фирме появляется сотрудник, у которого патологическое влечение к пребыванию в Сети, то компания несет существенные убытки.

*Интернет-зависимость определяется как нехимическая зависимость от пользования сетью Интернет. Люди предпочитают жить в Интернете, фактически отказываясь от своей реальной жизни. Существуют некоторые особенности в поведении интернет-зависимых людей. Это состояние характеризуется стремлением ухода из реального мира посредством изменения своего психического состояния.*

Вместо того чтобы решать возникающие проблемы здесь и сейчас, человек уходит в мир Интернета. Тем самым он выбирает комфортное состояние сейчас, проблемы переносит на потом. Такой уход может осуществляться разными способами. Элементы такого поведения присущи любому человеку. К примеру, употребление алкоголя человек также выбирает, чтобы уйти от реальной действительности.

Период патологической зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности изменяет психическое состояние и становится центральной идеей в сознании. В этом процессе человек перестает решать бытовые, социальные проблемы, идет остановка в личностном развитии. Такой уход сопровождается не только действием, но и мыслями ухода от реальности. В чем причины притягательности Интернета как средства ухода из реального мира? Первым фактором является неограниченный доступ к информации. Далее существует возможность общаться анонимно. Следующее: фантазии имеют обратную связь, так как в Интернете проще всего найти собеседника, который может удовлетворить любой ваш интерес. Сам термин «интернет-зависимость» предложил в 1996 г. доктор Айвен Голдберг. Этим понятием он описал патологическую тягу к использованию Интернета. Он предполагал, что у человека может образоваться психологическая зависимость не только от внешней среды, но и от собственных эмоций и действий. Само использование компьютера вызывает у человека двойной стресс и причиняет значительный ущерб психологическому, физиологическому состоянию. А также оно вызывает семейный и межличностный конфликт. Голдберг дал характеристику зависимости. Зависимость — это явление, которое «пагубно воздействует на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую и психологическую сферы деятельности человека».

Внимательно исследуются механизмы возникновения интернет-зависимости у современных людей. Интересно высказывание Дж. Сулера: «Киберпространство — один из методов изменения структуры сознания. Как и в измененном состоянии сознания вообще, киберпространство и все события в нем видятся

настоящими обычно даже более остро, чем действительность».

Первооткрывательницей в изучении интернет-зависимости стала Кимберли Янг. В 1996 г. она разместила на одном сайте Интернета оригинальный текст на выявление интернет-зависимых лиц. Согласно ее исследованиям у людей интернет-зависимых отмечаются следующие состояния:

- *навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;*
- *состояние эйфории в предвкушении следующего сеанса выхода в Сеть;*
- *увеличения количества времени, проводимого в Интернете;*
- *соответственно, увеличения расходов на времяпрепровождение в виртуальном мире.*

Эти проявления вы обнаружите у лиц и с другой зависимостью, будь то алкоголь, наркотики или работа. Если не предпринять никаких мер, состояние зависимых превращается в манию. Испытывая подъем эмоций в процессе работы за компьютером, они вместе с тем культивируют в себе неадекватность поведения, невнимательность, неопрятность, избегание людей, утрату общепринятых ценностей, потерю личностных ориентиров, наплевательское отношение к своим близким. Огромное заблуждение многих людей, которые живут с пьющими или интернет-зависимыми членами семьи, в том, что такие качества они обращают на свой личный счет. Эти люди больны, и болезнь их способствует необратимым изменениям личности, возникновению неадекватных черт характера. Сегодня за компьютером сидят и малыши! Если в детском саду есть компьютерный класс, там пребывание за ПК будет ограничено. Но в домашних условиях они совершенно бесконтрольны. Отсюда, ребенок к концу дня напряжен, раздражен, неадекватен. А после отхода ко сну спит плохо: постоянно просыпается, будит родителей. Родители бывают сильно удивлены, когда узнают, что виновник всего — любимый компьютер!

Наиболее ответственный период формирования психики личности — возраст от 3 до 5 лет. Необходимо жестко контролировать в этот период время, посвящаемое компьютерным играм. Взрослые люди более или менее осознанно делают свой выбор. Но дети зачастую попадают в зависимость от образа жизни своих родителей. Они быстро приспосабливаются к миру компьютеров. Некоторые изменения невозможно заметить сразу, их сможет определить только опытный педагог или психолог. У детей идут изменения в эмоциях: повышенная агрессивность, вспышки насилия, дети перестают фантазировать, с трудом обобщают и анализируют информацию. Компьютер может стать причиной нарушений в области психического и интеллектуального развития детей, хуже развиваются некоторые виды памяти, наблюдаются эмоциональная незрелость, безответственность.

Чрезмерное увлечение компьютером в семьях может привести к тому, что ваше чадо может стать интернет-зависимым. При этом родители «компьютерными детишками» гордятся и не замечают, что их дети развиваются молчаливыми и неэмоциональными. Но ребенок постепенно уходит из социума. В школах уже идет обязательная информатизация, но в домашних условиях еще не развилась культура общения с компьютером. Вхождение детей в Интернет должно

сопровождаться контролем со стороны близких и преподавателей. У ребенка должны сформироваться навыки прежде всего живого человеческого общения.

Психологи внимательно изучают проблемы, которые возникают у детей от общения с компьютером. Возможны трудности в социальной адаптации у ребенка. Они не будут преодолеваться, а, наоборот, могут усугубиться. Дети входят в опасную зону интернет-зависимости, игровой компьютерной наркомании.

Особенно внимание необходимо уделить и феномену хакерства. Если у детей наблюдается опережение или отставание в развитии всевозможных психических функций, следовательно, неуравновешенность возрастает. В итоге родители могут вырастить маленького монстра. У ребенка еще пока отсутствует волевой самоконтроль. Он воспринимает учителя как носителя внешней воли. Взрослый должен управлять развитием ребенка.

Существует и развивается дистанционное интернет-образование, которое может быть полезно для особо одаренных ребят или для тех, кто находится на дальнем расстоянии, или для детей с ограниченными возможностями. Информационные образовательные технологии делают образование более открытым, так как компьютер, подключенный к сети Интернет, позволяет получать знания в удобное время и по индивидуальной программе. Такое обучение применяется в различных образовательных сферах. Особенно широкое применение оно получило в тех отраслях, где поток информации постоянно обновляется (к примеру, информационные технологии, бухгалтерский учет, правовая сфера, налогообложение и др.). Представители этих специальностей должны быть в курсе всех нововведений, и поэтому они все чаще приходят к одновременному познанию без отрыва от производства.

Существуют серьезные опасности, с которыми дети встречаются непосредственно в сети Интернет. Это доступ к порнографии. Дети могут найти эту информацию из-за ее широкого распространения в сети Интернет. Ограничение доступа не всегда срабатывает. Родителям следует всегда интересоваться, какие сайты посещает их ребенок. К примеру, можно найти сайт с изготовлением бомбы, мальчикам эта сфера всегда была интересна. Дети все больше играют в игры с насилием. После этих игр они ведут себя агрессивно. Специалисты обращают внимание на интернет-кафе, усиленно распространяющиеся в России, где дети независимо от возраста и желания родителей имеют доступ к порнографическим сайтам.

Люди не хотят понимать, что компьютер не может быть безопасным, так как он становится источником электромагнитного излучения и неионизирующей радиации. Неотрывное пребывание за компьютером приводит к психосоматическим заболеваниям и расстройствам нервной системы. Персональные компьютеры безопасны, если соблюдать элементарные правила работы. Эти правила зафиксированы в нормативных санитарных документах. Но кто из пользователей их соблюдает? Многие, к примеру, и не предполагают, что находиться у монитора компьютера следует не более 4 ч в сутки, что



компьютеры следует заземлить, что на всю технику должны быть гигиенические сертификаты. В цивилизованных странах установки для работы беременных и кормящих женщин строго нормированы, и при их нарушениях компанию облагают штрафами. В результате нарушений этих правил увеличивается количество глубоко больных пациентов, буквально отдавших жизнь за компьютер. Судьба этих таких «гениев» — микроскопическая пенсия по инвалидности и минимальная вероятность хотя бы надежды на частичное восстановление здоровья. Большинство компьютерщиков страдают от компьютера не физически, а духовно.

Результаты экспериментов американских ученых показывают, что 6–8 % пользователей Интернета страдают такой патологией, ведь почти все применяют его не только для работы или учебы. В результате нормальный диалог с другими людьми заменяется общением в киберпространстве. Интересно, что стадии формирования интернет-зависимости схожи со стадиями «привязки» к наркотику. Врачи в этом убедились на примере своих пациентов, большинство из которых — молодые люди, лечащиеся от такой зависимости по настоянию родителей. Ломка у приверженцев Интернета проходит, как у наркоманов. А после лечения пациенты обязательно нуждаются в реабилитации. Как начинается заболевание? Завязитого игрока можно отличить сразу. Он не замечает внешние события, на красоту природы не реагирует, так как компьютерная графика безгранична. В искусственном компьютерном мире появляются такие пейзажи, которые не существуют в природе. Тяга к играм приводит к тому, что человек становится интернет-зависимым. В самом начале это легкообратимое расстройство. Сначала пропускаются занятия или работа, домашние дела отходят на задний план. Идет постепенное отдаление от родных и близких людей. Пользователь скрывает, сколько времени он проводит в Сети.

*По степени ухода от действительности интернет-зависимость походит на идентичную тягу к наркотикам, алкоголю, азартным играм.*

На следующей стадии происходит следующее. Если человека насильно отлучить от Интернета и компьютера, то он будет испытывать такое же чувство ломки, как и наркоман. Снижается уровень работоспособности, внимательность. Появляются навязчивые мысли, бессонница, потребность в употреблении кофе, сигарет, спиртного, наркотиков. Можно сказать, что в некотором роде наркотическая зависимость может быть следствием увлечения Интернетом. К психическим расстройствам приплюсовываются постоянные мигрени, перепады давления, чувство жжения в глазах, ломота в костях. Последняя стадия — социальная дезадаптация. Человек не получает удовольствия от общения в Сети, но продолжает «висеть» в Интернете. Состояние депрессии приводит к серьезным конфликтам на работе и в семье. Сильные личности еще могут попытаться переключиться на что-либо иное. А слабому типу личности могут помочь лишь специалисты. Например, в США интернет-зависимость считается официальным заболеванием и лечится психиатрами и психологами.

Огромное количество детей проводит время в интернет-клубах. Родители, заботящиеся о физическом и психическом здоровье своего ребенка, должны

установить часы для работы с компьютером. Проверьте, чем занимается ваш сын или дочь. Ни для кого же не является тайной, что если возникновение печатных и видеоматериалов порнографического содержания пока что вроде контролируется государством, то выход на такие сайты в Интернете доступен всем. Непродолжительная работа за компьютером в течение 1–2 ч вызывает у 73 % подростков общее и зрительное утомление, хотя стандартные уроки приводят к утомлению только у 54 % подростков. Увлечшись компьютером, испытывая большой эмоциональный позитивный настрой, ученики даже не осознают переполюющего их утомления и не бросают своих дел. Когда же на мониторе отображается не обучающая программа, а обычная виртуальная игра, дети и при сознательном чувстве утомления не в силах оторваться от него.

Кимберли Янг выделила в своем исследовании четыре основных типа интернет-зависимости:

- *киберсексуальная зависимость, которая проявляется в непреодолимом влечении к посещению порносайтов;*
- *пристрастие к виртуальным знакомствам. Поиск новых знакомств, который приводит к избыточности интернет-друзей;*
- *навязчивая потребность в интернет-играх, постоянные покупки или участие в аукционах, обсуждениях на форумах;*
- *бесконечные путешествия по виртуальному миру, поиск информации по базам данных и компьютерные игры, приводящие к информационной перегрузке.*

Вариант текста К. Янг был адаптирован для российских людей. Он был обработан у 600 пользователей Интернетом. Результаты получились следующие: 1/3 частью являются женщины, возраст опрошенных от 12 до 47 лет. 49 % имеют высшее образование, 20 % — среднеспециальное, 15 % — незаконченное высшее. 78 % используют Интернет для работы, остальные 22 % исключительно для развлечения и отдыха. Этому расстройству подвержены гуманитарии, а также люди, не имеющие высшего образования. Большую категорию составляют мужчины (около 70 %). Подтвердились и такие данные, что большинство интернет-зависимых лиц злоупотребляют алкоголем, являются патологическими игроками. Стаж интернет-зависимости у таких людей более 2 лет. Но есть и те, у которых стаж составляет менее года. Можно предположить, что у последней категории лиц нет зависимости. Скорее всего это увлечение новой игрушкой. Янг считает, что интернет-зависимые люди становятся раскрепощенными в киберпространстве. Они способны на большой эмоциональный риск после высказывания своих суждений, т. е. эти люди способны отстаивать свою точку зрения, говорить «нет». Они перестают бояться оценки и утверждения окружающих (чего боятся в реальной жизни). При сравнении интернет-зависимости с другими зависимостями прослеживается много общего.

Существует зависимый тип личности. Люди этого типа попадают в группу риска в отношении злоупотребления вредными привычками, психологической зависимости от другого человека, зависимости от еды и интернет-зависимости. Можно дать следующую характеристику интернет-зависимым людям: крайняя

несамостоятельность, неумение отказать из-за страха быть отвергнутыми, чувствительность к критике. Такие люди не берут на себя ответственность за принятие каких-либо решений. Следовательно, они попадают в зависимость к более сильной личности. Им свойствен страх одиночества, но в то же время круг их общения узкий. Возможно общение со многими людьми, но это общение поверхностное. Зависимый тип личности боится делиться своими переживаниями с окружающими, так как существует недостаток близких отношений. Люди импульсивны, не умеют планировать свое время и деятельность, поставленные ими цели так и остаются просто целями, так как часто отказываются от них из-за частого пребывания в состоянии депрессии.

*За рубежом и в России (в Интернете) существуют центры поддержки пользователей Интернет. В них предлагают помощь и психологическую поддержку с помощью ICQ — сетевого аналога телефона доверия и виртуальной психологической службы. Но специалисты все же рекомендуют очную индивидуальную или групповую психотерапию, где делается упор на работу с образами, эмоциями, так как именно эта область вызывает затруднения у зависимых от Интернета людей*

Таким образом, интернет-зависимые люди компенсируют свои потребности в общении в киберпространстве, чувствуют себя в нем более защищенными. Но такое влечение к общению негативно влияет на саму личность и его социальное общение. Существует ряд примеров, когда интернет-зависимые люди совершают жестокие поступки по отношению к своим близким. Так, в США 35-летняя женщина после развода перестала уделять должное внимание своим малолетним детям. Она так увлеклась Интернетом, что проводила за компьютером по несколько суток, не отвечая на призывы своих детей. Суд лишил ее родительских прав.

Специалисты выделяют, что в лечении этой категории людей наиболее эффективным является групповой вариант психотерапии. Для того чтобы уберечь людей от компьютерной зависимости, в некоторых странах вводятся ограничения пользования компьютером. Например, в Китае несовершеннолетним запрещено посещать интернет-кафе. Запрещено размещать подобные заведения возле школ, а при работе в Сети нельзя заходить на сайты порнографические, азартно-игровые. За нарушение любого из этих заключений и требований выписывается штраф в 1800 долларов, а это для Китая огромные деньги. В самой многочисленной стране собираются ввести программы, которые будут осуществлять надзор за часами, просиженными за онлайн-игрой, и удалять пользователя от Сети, когда его время будет на исходе.

Поговорим о наиболее часто встречающемся расстройстве у людей интернет-зависимых — нарушении сна. Бессонница (различного рода нарушения сна) является самым распространенным явлением, которое неблагоприятно сказывается на самочувствии и работоспособности. Зачем человеку нужен сон? Ответы на этот вопрос волновали ученых и медиков с давних времен. В одном нет сомнения, что сон является абсолютно необходимой и неотъемлемой

составляющей повседневной жизни. Грубые сбои в режимах сна являются первопричиной различных заболеваний. Длительное или полное лишение человека сна может завершиться смертельным исходом. В глубине мозга есть специальный центр сна и центр бодрствования. Их поражение всегда ведет к различным расстройствам. Существует определенный ритм. Взрослый человек спит в среднем 1/3 часть суток. Привычный суточный ритм, сложенный из восьмичасового сна и шестнадцатичасового бодрствования является приобретенной человечеством привычкой. Некоторым людям достаточно спать менее 8 ч. Эдисон, Петр Первый спали всего по 4 ч, сохраняя при этом высокую работоспособность.

Как узнать свою норму сна? Недосыпание человека сказывается явно. Появляется сонливость в дневное время, снижаются внимание, работоспособность и настроение. Если этих признаков нет, а вы спите менее 8 ч, то это ваша норма. Сон является неизбежным состоянием. Сон имеет свои закономерности и периоды. После засыпания идет период медленного сна (глубокого). Длится этот период около 1,5 ч. Затем следует второй период — быстрый сон. Длится он примерно 15 мин. Именно во втором периоде человеку снятся сны. Эти периоды чередуются в течение сна несколько раз. Расстройства сна проявляются по-разному. Например, сон может быть поверхностным с частыми пробуждениями. А может нарушаться стадия засыпания или пробуждения. Наиболее частыми причинами расстройства сна являются невротические состояния, которые могут быть из-за переживаний и любых неурядиц. Очень многие люди страдают нарушениями сна. У одних сон быстро восстанавливается, а у других возникают продолжительные его отклонения, а это ведет к обязательному врачебному вмешательству. Помнить нужно одно: сон является важнейшим процессом, который обеспечивает нормальное функционирование организма в любых ситуациях.

Синдром дефицита внимания — это осложнение, обусловленное особенностями современной жизни, связано с процессами, которые возникают в мозге при скоплении слишком большого количества информации (Эдвард Хэллоуэлл). Это случается тогда, когда на работника возлагаются повышенные обязанности, с которыми он не в силах справиться. В результате он становится рассеянным, нетерпеливым, беспокойным, раздражительным. Человек становится похожим на такого человека, который действительно страдает отклонениями, вызванными малым количеством внимания. Необходимость произвести что-то нужное осуществляется не слишком эффективно. В итоге производительность труда падает, хотя человек и старается сделать ее выше. Чем этот синдром отличается от давно известных науке нарушений, обусловленных дефицитом внимания? Тем, что нарушения из-за недостатка внимания являются обычными последствиями перегрузки. Наиболее распространенные причины возникновения синдрома у специалистов в области информационных технологий. Рабочий день обычно начинается с просмотра электронной почты, во время этого происходит что-то еще, например звонят домашние или сотрудника вызывают к руководителю и т. д. Человеческий мозг в состоянии обработать любую информацию, поступающую в течение дня, но для человека с

ослабленными психикой и общим состоянием здоровья сложно выполнить такую работу.

Вместо того чтобы трудиться эффективно, мозг начинает работать в режиме выживания, а сам человек воспринимает все проблемы и невзгоды очень серьезно и, соответственно, слишком близко к сердцу. В отчаянии он может сбиться с ритма жизни и растеряться: за какое дело браться в первую очередь? В такие моменты могут исчезать и чувство юмора, и приоритеты, сбиваться программа действий. В эти моменты жизни любой человек, подверженный зависимости от компьютерных игр, старается меньше общаться с другими людьми и неоднозначно, сложно относится к восприятию всего нового. Чем больше работник берет на себя ответственности, тем быстрее он впадает в панику. Качественно и быстро сделать работу ему не удастся, постепенно появляется страх потерять работу. Этот страх подчиняет себе передние доли мозга, которые отвечают за эффективность. Энергия расходуется на то, чтобы представить все последствия. Вместо того чтобы рисовать в уме мрачные сцены, следует активизировать части мозга, способные выполнять различные задачи, и заняться их решением.

Эдвард Хэллоуэлл полагает, что элементарная коррекция процесса работы поможет избавиться от синдрома дефицита внимания. Вот несколько советов.

1. Разбивайте сложные задачи на более простые.
2. Не позволяйте накапливаться документам, обрабатывайте все сразу.
3. Держите часть своего рабочего места свободным.
4. Создавайте приятную обстановку, чтобы решить поставленные задачи.
5. Устраивайте отдых, общайтесь с приятными вам людьми.
6. Выделяйте время на обдумывание поставленных задач.
7. Не тратьте много времени на просмотр электронной почты.
8. По окончании рабочего дня составьте на следующий день план из 3–5 пунктов.

Поговорим о том, как человек теряет свою независимость. Происходит это незаметно, посредством воздействия компьютера на образ жизни человека, поведение его в обществе и образ его мыслей. Интернет-зависимый человек начинает стремиться соответствовать тому образу, который он сам себе создал в процессе переписки в киберпространстве. А если он игроман, то скорее всего выберет себе образ героя игры. Человек перестает обращать внимание на присутствие дурных черт характера, таких как распушенность, погоня за большими деньгами, частая смена половых партнеров и др. Очень многое зависит от выбора этого человека. То, что мы смотрим или во что мы играем, напрямую влияет на образ наших мыслей, поведение и характер. Существует

ряд методов, с помощью которых возможно воздействие на физическое, духовное и психическое состояние человека. Осуществляется это через цветное воздействие, звук, скорость, сенсорику.

Рассмотрим некоторые из них.

1. Воздействие цветом. Давно отмечено физиологами, что цвета оказывают на человека различное воздействие и вызывают разные ощущения. Например, красный цвет возбуждает, а зеленый цвет успокаивает. Существуют методы лечения различных заболеваний с помощью цвета. Например, депрессивный синдром можно лечить так: больных помещают в светлые комнаты с добавлением красного цвета или оранжевого. В лечении людей с болезнями глаз и сердечно-сосудистой системы используется зеленый цвет. Таким образом, используя определенные цвета и применяя специальные программы, можно изменить физиологическое и психическое состояние человека. С помощью цвета автор компьютерных программ может влиять на настроение, деятельность центральной нервной системы.

2. Сенсорика. Нейрофизиологи установили, по тому, куда направлен взгляд человека (вверх-вниз, вправо-влево), можно установить, какая система используется человеком для кодирования в мозге и воспроизведения поступающей информации, т. е. направлению взгляда соответствует определенный сенсорный канал: визуальный (зрение), кинестетический (ощущения), аудиторный (слух). Человека можно заставить погрузиться в любое состояние, значительно увеличивая эффект с помощью того, как на экране появляются сочетания цвета, ритма передвижения и т. д.

3. Морфинг — метод визуализации с эффектом перемещения одного лица в другое. Могут перемещаться целые сюжеты. Но общий характер единого движения под ритмичную музыку вызывает ощущение того, что это один и тот же персонаж. Он просто меняет свою внешность. Морфинг позволяет осуществлять в игре изменения, которые невозможны в обычной жизни, например, мгновенное изменение внешности героя. В его основе лежит буддистская идея о перевоплощении.

4. В некоторых компьютерных играх с упрощенной анимацией, а также в видеоклипах используется еще один прием: идет быстрое чередование двух близких зацикленных фаз движения. Создается впечатление вибрации. К примеру, персонаж останавливается, но находится в состоянии тремора (вибрации). Этот прием притягивает внимание к такому объекту. Часто к вибрирующему персонажу добавляется музыка с высоким уровнем громкости и высокой частотой звучания.

Все эти трюки усиливают визуальные эффекты и действуют продолжительное время.

Итак, виртуальная реальность сегодня является самой популярной среди компьютерных игр. Ее появление влечет за собой ряд проблем, в том числе и

этических. Многие люди считают ее выходом из проблемы, связанной с сексом. На рынке виртуальных игр лидирует так называемый виртуальный секс, где человек сам выбирает себе любого партнера и в любом количестве. Он может утолять свой сексуальный «голод», когда хочет и сколько хочет. При этом нет страха заразиться венерическими заболеваниями, не существует проблем в семье, нет риска быть кем-то замеченным. Именно эти критерии позволяют многим говорить о пользе виртуального секса.

С другой стороны, исследования показывают, что распад семей резко увеличивается, так как виртуальный секс негативно влияет на психику человека, оказывая развращающее действие. Самым опасным является то, когда им занимаются дети. Можно ли привыкнуть к такой «игре»? Исследования показывают, что да. Развлекаясь несколько часов подряд с виртуальной реальностью, человек полностью оторван от реальности, ориентация нарушена. В области технологии виртуальной реальности сегодня разрабатываются специальные сенсорно стимулирующие цвета — звуковые матрицы. Они позволяют программировать сознание, воображение, помогают в таком состоянии получать расслабление. Меняя цветовую гамму, можно вызвать стресс, усталость, вызвать депрессию. Цифровой стереозвук и разнообразие красок на мониторе создают условия для воздействия на пользователя. Человек, живущий в виртуальном мире, погруженный в монитор и слышащий стереозвук, является идеальным объектом для воздействия на его психику. Еще раз перечислим проблемы, с которыми сталкивается человек, подверженный интернет-зависимости: проблемы в физическом плане, связанные с серьезными расстройствами в центральной нервной системе, сердечно-сосудистой, дыхательной. Страдают зрение, суставы. Эта зависимость создает прямой доступ к манипулированию сознанием человека. В играх человек может стать волшебником или Богом (человек создал сам базу данных игры). Он может делать все, что ему угодно, когда удобно и с кем угодно.

Виртуальная реальность является одним из новых наркотиков, который позволяет уйти из реальной действительности в другой мир, создавать его и управлять им. Человек желает повелевать всеми, и он считает, что может это сделать. Но он не обращает внимания на то, что этот мир создан искусственно. Живя в этом пространстве, он перестает интересоваться происходящим в реальном мире. Его перестают интересовать жизнь близких, их состояние и проблемы. В киберпространстве у такого человека все хорошо, и там он — Бог. Многие процессы, которые происходят в нервных клетках организма человека, оказываются под воздействием внешних электромагнитных полей. Такие заболевания как шизофрения и депрессия отличаются по степени электрической активности клеток мозга. Постороннее излучение влияет на нормальную работу мозга. Оно способно перевести работу клеток головного мозга на уровень тяжелых психоэмоциональных расстройств, депрессии.

Исследования тканей мозга самоубийц показывают, что у 95 % из них было пониженное содержание серотонина. Это вещество отвечает за самоконтроль человека. Существует тесная связь между эмоциями и биохимическими процессами, происходящими в организме человека. Ученые из Колумбийского

университета доказали, что снижается уровень выработки серотонина под влиянием электромагнитного излучения. В списке самоубийц специальность программиста стоит не на последнем месте. Прогноз специалистов очень неутешителен, с каждым годом число интернет-зависимых людей будет расти. Эта зависимость является одним из способов реализации в киберпространстве планов, не осуществимых в реальной жизни. Таких людей становится все больше по той причине, что компьютеры прочно вошли в обиход почти каждого человека.

Человек — существо тонкое и очень многогранное. Когда он работает за компьютером, то соприкасается с ним очень многими своими гранями. В результате происходят изменения различного рода в организме и психике (изменяются эти грани). Мнение, что миллионы людей сидят за компьютером и прекрасно себя чувствуют, неправильное. Это доказано. Многие носят очки, значит, уже не все в порядке. Восстановить зрение удастся не всем. Люди страдают нечетким видением мира, а это может сказаться на характере и других личных качествах. Посмотрим на другую проблему — искривление позвоночника. В результате идет защемление нервов, нарушение кровотока к органам, соответственно, нарушается функционирование этих органов. На подсознательном уровне у этих людей ощущается дисгармония в работе мозга и тела. Часты проявления эмоционального плана, когда возникают любые боли или неприятные ощущения — нервозность, взволнованность, нетерпение, тревожность, капризность. Все эти проявления приводят к неустойчивой и расшатанной психике. (Сегодня этими качествами наделен почти каждый современный человек, и мы не замечаем, как все стали больными людьми.) Каждый раз, включая компьютер, вспомните правила безопасности при работе с ним. Нужно уметь восстанавливаться: делать физические упражнения через каждые 2 ч, проводить гимнастику для глаз, соблюдать правильный и щадящий для организма режим питания. Все это приведет к тому, что человек сможет контролировать работу своего организма всегда и везде — сидя за компьютером, перед телевизором, во время еды и в других ситуациях.

## **Глава 2. Тесты**

### **Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр и Интернета**

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных и интернет-игр предлагается серия вопросов-утверждений, опрашиваемые должны ответить, верно или нет утверждение.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?



3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?
6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?
8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?
9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми? Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета?
10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?
11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?
12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем 1 раз в неделю)?
13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?
14. В последнее время у вас было сильное желание играть?
15. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?
16. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25 % и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

### **Тест «Стремление к новым играм»**

Предлагается на ряд вопросов ответить «да», «иногда», «нет».

1. Можете ли вы завершить работу, если она вам не интересна?

2. Преодолеваете ли вы внутреннее сопротивление, если требуется предпринять что-то неприятное?
3. Оказываясь в конфликтной ситуации, способны ли вы оценить ситуацию объективно?
4. Если вам прописана диета, можете ли вы преодолеть кулинарные соблазны?
5. Можете ли вы утром встать пораньше, если в этом нет особой необходимости?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Сможете ли вы не изменить своих намерений, даже если они вызывают страх?
9. Будете ли вы принимать неприятные лекарства, если вам рекомендует врач?
10. Сдержите ли вы данное обещание, если выполнение принесет много хлопот?
11. Сразу ли вы соглашаетесь на командировку в незнакомый город?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к должникам?
14. Сможет ли интересная телепередача заставить вас отложить работу?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными не были обращенные к вам слова?

### ***Интерпретация результата теста***

1. Если на все вопросы ответили «да»: сильная воля, устойчивый характер, твердость убеждений, но это крайность, которая может отрицательно влиять на окружающих и самого отвечающего.
2. Если среди ответов преобладают ответы «да»: склонность к переменам, устойчивость силы воли максимальная.
3. Наиболее подвержены переменам, стремлению ко всему новому ответившие на все вопросы «нет» или в большинстве «нет».
4. Золотая середина — преобладание ответов «иногда».

Каждому, кто интересуется новыми играми, рекомендуется определить свой истинный, «психологический» возраст: «Может, пора вырасти? Выйти из детства?»

### Тест «Сколько вам на самом деле лет»

В тесте 13 вопросов, предлагается на каждый из них выбрать один ответ.

1. Ваш младший брат (сестра, ребенок, сосед) принес к вам в квартиру свой велосипед, ваша реакция:

- а) вы всячески стараетесь от него (имеется в виду велосипед) избавиться — 1;
- б) выражаете с утра до вечера свое недовольство — 2;
- в) надеваете на него чехол (на велосипед), чтобы не садилась пыль — 3.

2. Какой запах (в парфюмерии) нравится вам больше всего?

- а) цветочный — 2;
- б) горьковатый — 3;
- в) сладкий — 1.

3. Вопрос для женщин. Если бы вы могли стать мужчиной, вы хотели бы стать таким, как:

- а) Никита Михалков — 3;
- б) Олег Меньшиков — 2;
- в) Владимир Машков — 1.

Вопрос для мужчин. Если бы вы могли стать женщиной, вы хотели бы стать таким как:

- а) Любовь Орлова — 3;
- б) Ирина Розанова — 2;
- в) девочка из рекламы сока «Моя семья» (молодая актриса Диана Шпак) — 1.

4. Новый год с семьей. Дети объедаются шоколадом еще до ужина, ваша реакция:

- а) просто рассмеетесь — 2;
- б) присоединитесь к ним — 1;
- в) сделаете им замечание — 3.

5. Ваш друг или подруга нечаянно разбивают вашу любимую вазу (для женщин) или машину (для мужчин), ваша реакция:

- а) скажете: «На счастье» — 1;
- б) расплачетесь, сильно расстроитесь — 2;
- в) не простите ее (его) — 3.

6. У вас есть возможность осуществить мечту. Какую?

- а) шикарный автомобиль — 2;
- б) превосходный любовник (любовница) — 3;
- в) экзотический сад и дом, полет на Луну — 1.

7. Вопрос для женщин. В глубине души вы:

- а) царица Савская — 1;
- б) Екатерина II — 2;
- в) Анна Каренина — 3.

8. Вопрос для мужчин. В глубине души вы:

- а) Александр Македонский — 1;
- б) Петр Первый — 2;
- в) Сергей Есенин — 3.

9. Вам поручается организовать отпуск с друзьями. Вы воспринимаете это:

- а) с энтузиазмом — 2;
- б) негативно — 3;
- в) вы восхищены — 1.

10. Вам выдался выходной день в полном одиночестве. Вы предпочтете:

- а) отдых на океанском побережье — 3;
- б) отдых на комфортабельной яхте — 2;
- в) компьютерные игры — 1.

11. Вы хотели бы заниматься:

- а) теннисом — 1;
- б) плаванием — 2;
- в) ходьбой — 3.

12. Для вас физическая любовь ассоциируется с:

- а) обязанностью — 3;
- б) праздником — 2;
- в) опытом — 1.

13. Осознание того, что вы хорошо выглядите, порождает в вас желание:

- а) путешествовать — 2;
- б) делать покупки в дорогих магазинах — 1;
- в) соблазнять — 3.

## ***Подсчет и интерпретация результатов***

От 13 до 15 очков — вам не больше 10 лет. Ваш реальный возраст не слишком отличается от любого ребенка, поэтому вовсе не удивительна ваша зависимость от игры. У вас непреодолимое желание все испробовать, во все поиграть. Вам не хватает реального взгляда на вещи и умения сдерживать свои желания, но привязанность к игре мимолетна, она может быстро надоеть.

От 16 до 27. Вы — вечный подросток. Творческая личность, вы также стремитесь к чему-то новому. Зависимость от чего-либо, в том числе от игры, может быть уже более сильной и стойкой, чем при характере ребенка.

От 28 до 39 очков. Вы — взрослый человек. Контролируете свои желания, рационально выбираете способ снятия стресса, ухода от реальности.

### **Тест «Скрытый стресс»**

Тест позволяет выявить скрытый, накопившийся стресс и вовремя обратиться за профессиональной помощью или постараться изменить что-то в отношениях с человеком, подверженным компьютерной зависимости. Всем известно, что даже незначительные повседневные неприятности существенным образом воздействуют на нервную систему человека. Любые, часто повторяющиеся негативные события накладывают свой отрицательный отпечаток на психику человека, и такое негативное повседневное влияние может послужить фоном для развития психических нарушений у лиц с психопатией, в том числе компьютерной и интернет-зависимостью. Ниже приводятся девять ситуаций, которые могут оставить след на психике. Человеку предлагается выбрать те ситуации, которые больше всего нервируют.

1. Вы хотите позвонить по телефону, но требуемый номер постоянно занят.
2. Вы выполняете работу, а кто-то непрерывно дает вам советы.
3. Когда вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
4. Если с кем-то разговариваете, а кто-то постоянно вмешивается в вашу беседу.
5. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
6. Если кто-то без причины повышает голос.
7. Вам неприятно, если в одежде, интерьере присутствует комбинация цветов, которые, по вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
8. Когда вы при встрече, здороваясь с кем-либо за руку, не чувствуете ответного пожатия.
9. Когда разговариваете с человеком, который все знает лучше вас.

Если вы поместили более пяти ситуаций, то можно предположить, что даже бытовые проблемы оказывают на вашу психику сильное негативное влияние. Следовательно, необходимо обратить особое внимание на стиль жизни. Родственники должны понимать, что результат в пять из девяти ситуаций — это уже повод обратить свое внимание на поведение своего ребенка или человека, которые стремятся любую свободную минуту к компьютеру.

### Тест «Что я хочу в жизни»

Задайте этот вопрос родственнику (другу, ребенку), подверженному компьютерной зависимости, послушайте, что он ответит, и попросите ответить на вопросы этого теста (табл. 1). В зависимости от того, какой будет результат, можно выбирать стратегию по борьбе с компьютерной зависимостью. Предложите человеку, предпочитающему компьютеры людскому общению, парные противоположные утверждения. Попросите выбрать его одно из двух утверждений, которое, по его мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в одной из сторон от нуля в графе «баллы» в зависимости от того, насколько он уверен в своем выборе. Кроме того, можно выбрать цифру «0» — в том случае, если он считает, что оба утверждения верны.

**Таблица 1**

Утверждения	Баллы	Утверждения
1. Обычно мне очень скучно.	3210123	1. Обычно я полон энергии.
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	3210123	2. Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	3. В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3210123	4. Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день мне кажется всегда новым и непохожим на другие.	3210123	5. Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3210123	6. Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	7. Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	8. Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	9. Моя жизнь наполнена интересными делами.
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.

### Обработка результатов

Для подсчета баллов надо перевести помеченные позиции на симметричной шкале (3 2 1 0 1 2 3) в оценки по восходящей (1 2 3 4 5 6 7) или нисходящей (7 6 5 4 3 2 1) на асимметричной шкале. Восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводят следующие пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. Нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 — следующие пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

## **Ключ к тесту**

1. «Цели в жизни». Эта субшкала позволяет выявить наличие или отсутствие целей испытуемого, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне определенности жизни будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по данному графику могут показывать не только целеустремленного, но и безответственного человека. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам.

2. «Эмоциональная насыщенность жизни». Содержание этой субшкалы можно охарактеризовать известной поговоркой «Единственный смысл жизни — это сама жизнь». Ее результаты позволяют определить, считает ли «компьютерный» человек свою жизнь интересной, эмоционально насыщенной и наполненной смыслом. Высокие показатели этой субшкалы и низкие по другим субшкалам покажут человека, живущего одним днем. Ему совершенно неважно, что было вчера и что будет завтра, для него есть только сегодня. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в сегодняшнем дне, обращение к прошлому (воспоминания насыщают жизнь и придают ей смысл).

3. «Удовлетворенность самореализацией». Баллы по этой шкале отражают оценку прошедшего периода жизни (ее продуктивность и наличие смысла). Высокие баллы этой субшкалы характеризуют человека, который считает, что самое лучшее в своей жизни он уже прожил и ждать от жизни ему нечего, остается только жить воспоминаниями.

4. «Я — хозяин жизни». Высокие баллы соответствуют представлению о себе как очень сильной, свободной, самостоятельной, целеустремленной личности. Низкие баллы — результат неверия в собственные силы контролировать события своей жизни.

5. «Управляемость жизнью». Высокие баллы говорят о самостоятельности, решительности, низкие — о фатализме, суеверии. Фаталисты не ставят планов и целей на будущее, так как считают, что все уже заранее predetermined и ничего с этим не поделаешь.

## **Тест «Коммуникабельны ли вы?»**

(Тест предложен В. Ф. Ряховским, вопросы теста и интерпретация приводятся без изменений.) Тест оценивает уровень общительности человека.

Инструкция: Предлагаются 16 вопросов, на которые следует ответить одной из трех альтернатив: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?

2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невозможно?

3. Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-либо вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам долг?
9. В ресторане или в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения, нежели стать в хвост и томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не принимаете?
14. Услыхав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли промолчать и не вступить в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Как вам удобно излагать свою точку зрения (мнение, оценку): в письменном виде или в устной форме?

За каждое «да» начислите 2 очка, «иногда» — 1 очко и «нет» — 0. Подсчитайте сумму набранных вами очков.



## ***Интерпретация результатов***

30 — 32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и это ваш недостаток, так как страдаете от этого только вы сами. Но и близким вам людям тяжело приходится. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Необходимо направить усилие на общительность, необходимо контролировать себя.

25 — 29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, любите одиночество, и поэтому у вас, вероятно, небольшой круг друзей. Новая работа и необходимость новых контактов, если не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту закономерность своего характера и бываете недовольны собой. Но в вашей власти изменить эти особенности характера. При увлеченности вы ведь приобретаете полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

15 — 28 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой среде ощущаете себя вполне комфортно. Новые проблемы вас не волнуют. И все же с новыми личностями сходитесь с оглядкой, в спорах и пари участвуете неохотно. В ваших выражениях чаще преобладает сарказм без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы, стоит лишь захотеть.

14 — 18 очков. Нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, очень терпеливы во взаимоотношениях с другими людьми, поддерживаете свою точку зрения без излишней вспыльчивости. Без нежелательных переживаний идете на встречу с новыми людьми. Шумные компании и неуместные неадекватные поступки вызывают раздражение.

9 — 13 очков. Вы весьма общительны, порой, быть может, слишком сильно. Любопытны, общительны, любите выражать свое мнение по разным вопросам, что иногда может вызывать раздражение окружающих. С удовольствием знакомитесь с новыми людьми. Вам нравится быть в центре внимания, никому не отказываете в требованиях и мольбах, хотя не часто можете их исполнить. Бывает, взорветесь, но быстро остываете. Вам не хватает усидчивости, терпения и отваги при столкновении с потенциальными трудностями. При необходимости, конечно, вы сможете себя заставить не отступить.

4 — 8 очков. Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Любите находиться в центре всех дискуссий, хотя сложные вопросы могут вызвать у вас головную боль и даже хандру. С удовольствием берете слово по каждому вопросу, даже если не имеете представления о нем. Везде ощущаете себя как дома. Хватаетесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете довести его до завершения. По этой причине работодатели и коллеги относятся к вам с сомнением и недоверием. Задумайтесь над этими фактами. Все в ваших руках.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы болтливы, многословны, ввязываетесь в дело, которое к вам не относится. Беретесь судить о предметах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно

или невольно вы часто бываете причиной всевозможных конфликтов в вашем близком кругу. Вспыльчивы, обидчивы, часто действуете необъективно. Ответственная работа не для вас. Людям — и на работе, и дома, и вообще всюду — трудно с вами. Да, вам бы улучшить себя и свой характер! Прежде всего воспитайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к людям, наконец, подумайте и о своем здоровье — такой стиль жизни не протекает безнаказанно.

### **Тест-опросник К. Леонгарда**

С помощью этого опросника родственники и люди, заинтересованные в том, чтобы человек меньше работал за компьютером, могут понять, что представляет собой этот «компьютерный раб» и насколько изменилась его душевная конституция. Кроме того, с помощью этого опросника можно определить тайные струны души того, о котором думали, что знаете его как себя самого.

Очень полезно участвовать в этом мероприятии сразу нескольким друзьям, родственникам, это поможет превратить сам процесс в некую игру (что, собственно, отвлекает на некоторое время от компьютера) и сближает людей.

Опросник и его интерпретация приводятся без изменений. Предлагается ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Отвечать быстро, долго не раздумывая. Если не согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «да», если нет, поставьте «нет». Над вопросом долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет.

1. Пытаетесь ли вы после того, как отпустили письмо в почтовый ящик, проверить, не осталось ли оно висеть там?
2. Считаете ли вы, что у других людей меньше порядка в делах, вещах, чем у вас?
3. Очень ли вам мешает косо висящая на окне штора или неровно лежащая на столе скатерть, стараетесь ли вы сразу устранить эти недостатки?
4. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же тщательно, как и свое любимое дело?
5. Уйдете ли вы с работы или из дома, если у вас там не все в порядке?
6. Трудно ли вам будет уснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или над какой-либо проблемой?
7. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь лежала на своем месте?
8. Есть ли у вас привычка перед сном или перед тем, как уйти, проверять, выключены ли газовые или электрические приборы, хорошо ли заперта дверь?

9. Была и у вас в школьные годы (или есть в настоящее время) привычка переписывать листы бумаги, тетради, если вы в них допустили ошибки и без исправлений не обойтись.
10. Возникала у вас мысль против собственной воли броситься под поезд или выброститься из высоко расположенного окна?
11. Стремитесь ли вы как можно добросовестнее выполнять свою работу?
12. Боретесь ли вы за свои интересы, если с вами поступают несправедливо?
13. Высказываете ли вы обычно людям свое личное мнение по тому или иному вопросу?
14. Склонны ли вы заступиться за человека, с которым поступили несправедливо?
15. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
16. Сильно ли вы страдаете от несправедливости?
17. Если вас кто-нибудь обидит, быстро ли вы забываете обиду?
18. Сделаете ли вы первый шаг к примирению, если вас кто-нибудь оскорбит?
19. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками (или в настоящее время) или списывать у товарищей?
20. Долго ли вы злитесь на кого-либо?
21. Можно ли сказать, что вы недоверчивый и осторожный человек?
22. Бывает ли у вас состояние сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления к чему-либо?
23. Быстро ли вы можете разозлиться на кого-нибудь или на что-нибудь?
24. Убегали ли вы из дома, когда были маленьким?
25. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-нибудь умышленно рассердит, обидит?
26. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
27. Тянет ли вас иногда вдаль?
28. Становитесь ли вы после принятия алкоголя резким, делающим все без раздумий и быстро?

29. Считаете ли вы себя деловым, предприимчивым, активным человеком?
30. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
31. Как вы считаете, подходите ли вы для увеселительных мероприятий?
32. Можно ли сказать, что вы и при неудачах не теряете чувства юмора?
33. Нравится ли вам работа организационного характера?
34. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
35. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
36. Бывает ли ваше настроение подавленным, угнетенным?
37. Считаете ли вы, что жизнь в целом тяжелая штука?
38. Считаете ли вы, что в будущем ничего хорошего вас не ожидает?
39. Предпочитаете ли вы во время беседы в основном молчать?
40. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
41. Много ли вы общаетесь, разговариваете с другими?
42. Часто ли вы смеетесь?
43. Особо ли связано ваше настроение с жизненными событиями и переживаниями?
44. Часто ли у вас без причин меняется настроение?
45. Являетесь ли вы стеснительным человеком?
46. Считаете ли вы, что ваше настроение зависит от погоды?
47. Приходилось ли вам лечь в хорошем настроении, а проснуться в удручающем и еще несколько часов оставаться в таком настроении?
48. Изменяется ли ваше настроение в момент алкогольного опьянения?
49. Становитесь ли вы радостными в веселом окружении?
50. Можете ли вы сильно вдохновиться, воодушевиться на что-либо?
51. Бывает ли у вас состояние, когда вы чувствуете себя сильно проникнутым чувством радости?
52. Случалось ли вам переживать полную безнадежность, глубокое отчаяние?

53. Может ли ваше настроение измениться за короткий промежуток времени от высочайшей радости до глубокой грусти (тоски)?
54. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
55. Трудно ли вам спуститься в темный подвал?
56. Мучают ли вас неопределенные мысли о том, что с вами или вашими родителями случится какое-нибудь несчастье?
57. Трудно ли вам ночью пройти через кладбище?
58. Считаете ли вы себя пугливым человеком?
59. Часто ли вы видите страшные сны?
60. Считаете ли вы себя более смелым человеком, чем в детстве?
61. Можете ли вы назвать себя мягкосердечным человеком?
62. Оказывает ли на вас воздействие вид крови?
63. Любите ли вы животных?
64. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
65. Считаете ли вы себя большим любителем природы?
66. Сильно ли вы переживаете, если горе случится с другим человеком?
67. Смогли ли бы вы убить человека?
68. Всегда ли вы искренни со своими знакомыми?
69. Бывали ли у вас раньше истерические припадки или истощение нервной системы?
70. Всегда ли вы старательно относились к своей деятельности?
71. Охотно ли вы в школе выступали с чтением стихов?
72. Случались ли у вас ссоры и неприятности, которые так изматывали вас, что вы не выходили на работу или не посещали школу?
73. Легко ли вы приспосабливаетесь к новым ситуациям?
74. Можете ли вы быть приветливыми с людьми, не открыв им своего истинного отношения?

75. Охотно ли вы в молодости участвовали в клубах художественной самодеятельности или театре?

76. Легко ли вы можете отвлечься от проблем и вопросов, обременяющих вас, и не думать постоянно о них?

77. Смогли ли бы вы, если бы вам пришлось участвовать в театральном представлении, с полным перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

78. Трудно ли вам выступать на сцене перед большим количеством народа?

### ***Подсчет результатов***

Совпадение ответа с ключом дает 1 балл, несовпадение — 0, далее по группам (I, II, III и т. д.) находится сумма баллов и умножается на коэффициент. По данному результату определяется количество акцентуации.

### ***Ключи***

Педантичные личности 1. 1Д, 2Д, 3Д, 4Д, 5Н, 6Д, 7Д, 8Д, 9Д, 10Д. Коэффициент — 2.

Застревающие личности 2. 11Д, 12Д, 13Д, 14Д, 15Д, 16Д, 17Н, 18Н, 19Н, 20Д, 21Н. Коэффициент — 2.

Возбудимые личности 3. 22Д, 23Д, 24Д, 25Д, 26Д, 27Д, 28Д. Коэффициент — 3.

Гипертимические личности 4. 29Д, 30Д, 31Д, 32Д, 33Д, 34Д, 35Д. Коэффициент — 3.

Дистимические личности 5. 36Д, 37Д, 38Д, 39Д, 40Н, 41Д, 42Н. Коэффициент — 3.

Циклотимические личности 6. 43Д, 44Д, 45Д, 46Д, 47Д, 48Д, 49Д. Коэффициент — 3.

Экзальтированные личности 7. 50Д, 51Д, 52Д, 53Д. Коэффициент — 6.

Тревожно-мнительные личности 8. 54Д, 55Д, 56Д, 57Д, 58Д, 59Д, 60Н. Коэффициент — 3.

Эмотивные личности 9. 61Д, 62Д, 63Д, 64Д, 65Д, 67Н. Коэффициент — 3.

Демонстративные личности 10. 68Д, 69Д, 70Д, 71Д, 72Д, 73Д, 74Д, 75Д, 76Д, 77Д, 78Н. Коэффициент — 2.

### ***Интерпретация результатов***

До 13 — норма. 13–20 — скрытая акцентуация.

Выше 20 — явная акцентуация. Каждому присущи свои особенности.

1. Педантичный. Для людей с этой доминантой характерна склонность к чрезмерной аккуратности, формализму, сомнениям и занудливости. В семье они редко бывают лидерами, в конфликты вступают редко, но докучают домашним чрезмерной аккуратностью и пережевыванием подробностей всего произошедшего, на работе способны замучить посетителя формальными требованиями. Положительные качества в плане общения — надежность в делах, серьезность и аккуратность, отсутствие перепадов настроения. Проблемы в общении могут возникать вследствие занудливости, стремления уйти от решения важных вопросов и переложить их решение на других, из-за склонности к формализму. Вероятность конфликтов возрастает вследствие их высокой личной ответственности или при недостаточной оценке их личных заслуг.

2. Застревающий. Люди с этой доминантой не склонны забывать ни добро, ни зло. У них четко определенный круг друзей и врагов, в конфликтах они обычно выступают в качестве активной стороны, предъявляют чрезмерные требования к близким и своим подчиненным, но при этом предъявляют такие же высокие требования и к себе. В плане общения застревающие далеко не подарок: их отличают самонадеянность, обидчивость, подозрительность, мстительность, ревность, доходящая до фанатизма, жажда справедливости. Особенно опасны в ситуациях ревности, задетого самолюбия, нанесенной обиды, несправедливости, помех к достижению честолюбивых целей.

3. Возбудимый. Для людей с этим типом характерна неадекватная реакция, они молчаливы, угрюмы, неконтактны, склонны к хамству, нецензурной брани и постоянным конфликтам по незначительным поводам. Они неуживчивы в коллективе, не избегают ссор даже с начальством и в то же время склонны к льстивости и услужливости, в семье деспотичны и жестоки. У них ослаблен контроль над влечениями, включая алкоголь, наркотики, азартные игры, компьютер и Интернет, асоциальное поведение. Следует отметить, что вне приступов гнева они добросовестны и аккуратны, любят детей и животных.

4. Гипертимический. Это сверхбойкие люди, у которых постоянно приподнятое настроение. Они чрезвычайно контактны, не лезут за словом в карман, оживленно жестикулируют, энергичны, инициативны, обладают чувством нового, оптимизмом. Могут огорчаться по поводу замечаний окружающих. В то же время их отличают легкомысленность, недостаточно серьезное отношение к служебным и семейным обязанностям, склонность к аморальным поступкам, раздражительность в кругу близких, прожектерство, склонность к смене профессии и места работы, повышенная конфликтность в условиях жесткой дисциплины, монотонной деятельности или вынужденного одиночества.

5. Дистимический. Этот тип людей противоположен гипертимическому. Они неконтактны, замкнуты, немногословны, склонны к пессимизму, предпочитают не вступать в конфликты, тяготеют шумным обществом, с сослуживцами близко не сходятся, ценят тех, кто одаривает их дружбой и склонен им подчиняться, прекрасно себя чувствуют на работе, не требующей широкого круга общения. Людей с дистимической акцентуацией отличают высокая

нравственность, чувство справедливости. Сложности в общении связаны с их пассивностью, неповоротливостью, некоторой замедленностью мышления, отрывом от коллектива. Вероятность конфликтов возрастает в ситуациях, требующих бурной деятельности, при смене привычного образа жизни.

6. Циклотимический. Для людей с этой доминантой характерна склонность к периодической смене настроения. В момент улучшения настроения показывают себя как личности с гипертимической доминантой, в период спада настроения — с дистимической доминантой. В веселом обществе резко оживляются, в серьезном — молчаливы, замкнуты. Контактность циклотимических личностей меняется в зависимости от настроения, интересы — от цикла настроения, часто недовольны своей деятельностью, меняют места работы.

7. Экзальтированный. Люди этого типа склонны к искреннему, но преувеличенному выражению чувств. Для них характерны влюбчивость, привязанность к друзьям и близким, альтруизм, чувство сострадания, художественный вкус, артистичность, высокая контактность. В общении для них характерна коммуникабельность, чрезмерная впечатлительность, патетичность, склонность к паникерству и подверженность отчаянию. Конфликтность возрастает при неудачах или горестных событиях.

8. Тревожно-мнительный. Это боязливые, осторожные, неуверенные в себе люди. Для них характерен пониженный фон настроения. Они краснеют от смущения, исполнительны, редко вступают в конфликты, жаждут видеть в супругах опору. В общении дружелюбны, самокритичны, вследствие беззлобности служат мишенями для шуток, из-за робости имеют низкую контактность, тяготеют к неответственной работе, не требующей широкого круга общения. Для них неблагоприятны ситуации страха, угрозы, насмешек, несправедливых обвинений.

9. Эмотивный. Для людей с этой доминантой характерна склонность к состраданию, сердобольности, излишней чувствительности, слезливости, альтруизму, радости за чужие удачи, чувству долга, исполнительности. Контактность в общении ниже среднего уровня, предпочитают узкий круг друзей, которых понимают с полуслова, редко вступают в конфликты, обиды не выплескивают наружу. Проблемы в общении могут возникать вследствие крайней чувствительности, слезливости, обостренной реакции на такое поведение раздражительных людей.

10. Демонстративный. Для людей этого типа характерны манерность, эгоцентричность. Они стремятся к лидерству, жаждут внимания и похвалы, проявляют поверхностность чувств, склонны к интригам при внешней мягкости, высокомерны, эгоистичны, неординарны.

В общении для них характерны высокая контактность, целенаправленность, актерское дарование, способность увлечь других. Проблемы в общении с ними возникают вследствие того, что они склонны провоцировать конфликты, проявляют упорство, необузданность поступков, лживость, хвастливость, а



также стремление избегать серьезной работы. Конфликты вероятны в условиях ущемления интересов, недооценки их заслуг.

### Шкала депрессии (Адаптирована Т. И. Балашовой)

Для того чтобы родственники и сам человек, зависимый от компьютерных игр, могли определить направление работы с зависимостью, можно воспользоваться этой шкалой и определить наличие и уровень депрессии. Этот тест простой, но, возможно, потребует помощи родственников, хотя бы для того, чтобы адекватно посчитать баллы и сделать результаты.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

A — никогда или изредка.

B — иногда.

C — часто.

D — почти всегда или постоянно (табл. 2).

**Таблица 2**

№	Предложения	A	B	C	D
1	Я чувствую подавленность.	1	2	3	4
2	Утром я чувствую себя лучше всего.	1	2	3	4
3	У меня бывают периоды плача или близости к слезам.	1	2	3	4
4	У меня плохой ночной сон.	1	2	3	4
5	Аппетит у меня не хуже обычного.	1	2	3	4
6	Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом.	1	2	3	4
7	Я замечаю, что теряю вес.	1	2	3	4
8	Меня беспокоят запоры.	1	2	3	4
9	Сердце бьется быстрее, чем обычно.	1	2	3	4
10	Я устаю без всяких причин.	1	2	3	4
11	Я мыслю так же ясно, как всегда.	1	2	3	4
12	Мне легко делать то, что я умею.	1	2	3	4
13	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.	1	2	3	4
14	У меня есть надежды на будущее.	1	2	3	4
15	Я более раздражителен, чем обычно.	1	2	3	4
16	Мне легко принимать решения.	1	2	3	4
17	Я чувствую, что полезен и необходим.	1	2	3	4
18	Я живу достаточно полной жизнью.	1	2	3	4
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.	1	2	3	4
20	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.	1	2	3	4

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$УД = S_{пр.} + S_{обр.}$ , где  $S_{пр.}$  — сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$S_{обр.}$  — сумма цифр, «обратных» зачеркнутым, к высказываниям 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания 5 зачеркнут ответ 2 — ставим в сумму 3 балла; у высказывания 6 зачеркнут ответ 3 — ставим в сумму 2 балла; у высказывания 11 зачеркнут ответ 4 — ставим в сумму 1 балл и т. д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов:

УД не более 50 баллов — депрессии нет;

УД более 50 и менее 59 баллов — легкая депрессия;

УД от 60 до 69 баллов — субдепрессивное состояние или замаскированная депрессия;

УД более 70 баллов — истинное депрессивное состояние.

### **Глава 3. Методы лечения зависимости**

#### **Семейная терапия**

Семейная психотерапия особенно эффективна в лечении компьютерной и интернет-зависимости в том случае, если их причиной стали проблемы в семье (в семейных отношениях). Для начала данного вида терапии необходимым условием является абсолютное добровольное желание каждого члена семьи. С каждым членом семьи проводится беседа, тестирование, где выявляются роли, лидеры и возможные варианты лечения компьютерной зависимости. Однако необходимо учитывать и тот факт, что не каждой семье доступна профессиональная помощь психотерапевта и не все решатся самостоятельно обратиться за такой помощью. Для многих людей это означает то же самое, что признать себя больным человеком.

Противостоять компьютерной зависимости можно разными методами, например пользоваться поддержкой членов семьи. Понятно, что в семье с благоприятной психологической атмосферой вряд ли ребенок или даже взрослый человек «заразится» компьютерной болезнью. Поэтому первым делом необходимо адекватно рассмотреть вопрос о том, какие отношения в семье. Возможно, что ребенок или взрослый подсознательно стремятся к тому, чтобы компенсировать недостаток внимания в семье компьютерной игрой, которая позволяет быть такими, какие они есть на самом деле. Многочисленные

управления или научные методики не могут исправить ситуацию, если этого не хотят сами члены семьи. Самым первым и, пожалуй, главным шагом к началу борьбы с компьютерной зависимостью считается изменение (выравнивание) психологической атмосферы в семье. Остальные же упражнения, которые будут приведены ниже, можно использовать как дополнение к основной работе внутри семьи. Все эти упражнения можно приспособлять и адаптировать к каждому конкретному случаю в зависимости от психологии человека и степени зависимости от компьютера или Интернета.

## **Упражнения**

### **Упражнение «Контрконцепция»**

Для того чтобы выработать в себе способность относиться к жизни и разным ситуациям адекватно, можно использовать самые разные упражнения. Например, еще в древности использовали понятие «контрконцепции», что в переводе с греческого языка означает «противостояние чему-либо или кому-нибудь». Человеку, находящемуся в зависимости от компьютерных игр, можно предложить рассмотреть конкретную похожую на его ситуацию, разложить ее по косточкам и сделать выводы и возможные прогнозы. Пожалуй, самым ярким примером может служить басня. Родственники, особенно родители детей, которых невозможно оторвать от компьютера, могут использовать простую школьную программу: изучать басни, пояснять ребенку смысл басни, мораль. Взрослому человеку можно предложить реальные ситуации, которые произошли с кем-либо в жизни. Можно использовать даже народное литературное творчество: пословицы и поговорки.

### **Упражнение «Согласие и противодействие»**

Это упражнение помогает раскрыть поведение человека, понять его поступки и мотивы поведения. Ничего сложного в этом упражнении нет: надо поставить себя на место собеседника и попробовать понять причины его поведения. Для этого можно использовать следующие три шага.

1. Договориться с человеком о том, что необходимо обсудить конкретную тему, т. е. убедить его в этой необходимости.
2. Попробовать поменяться местами и поведением, затем высказать свое мнение и выслушать мнение собеседников. Другими словами, это можно сделать и на кухне, и на прогулке, просто поговорив с ребенком или родственником о том, что всех их беспокоит.
3. Закрепление того уровня отношений, который смогли достигнуть (например, сказать, что с этого дня при каждом подобном случае (в случае разногласий) можно поменяться местами и выяснить, что думают по этому поводу остальные члены семьи).

### **Упражнение «Я и мой жизненный путь»**

Для того чтобы помочь человеку, который находится в компьютерной зависимости, освободиться от таковой, можно использовать это упражнение. Он заключается в составлении и изучении (хронологии) своей жизни в контексте истории своей семьи. На семейном совете или в присутствии близких людей можно попробовать вместе с больным человеком составить подробный отчет нескольких лет жизни человека. В этом так называемом отчете можно отразить все изменения, которые можно считать значимыми и которые оказывали влияние на человека. Для того чтобы не отвлекаться от главной задачи, используется методика «вопрос-ответ». Например, можно использовать такие вопросы: как характеризовался человек в школьные, студенческие годы. Как окружающие люди относились к конкретным поступкам этого человека? Можно задавать другие вопросы, которые могли бы оказать помощь в составлении характеристики. Будет лучше, если вопросы будет задавать каждый присутствующий по очереди, так «больной» сможет отвечать спокойно, зная заранее, что его не станут засыпать кучей вопросов со всех сторон. Важно отметить также и изменение его самочувствия, внешних признаков психологического состояния. Нельзя забывать и о мнении самого «больного», большое значение имеет его личное отношение к жизни, к конкретной ситуации. Такие наблюдения может сделать даже человек, не обладающий специальными навыками и опытом работы с такими «больными». Иногда простые душевные разговоры и посиделки за кухонным столом могут дать больше результата, чем посещения кабинетов психологов и психотерапевтов. Можно начать вести записи в дневнике, анализ которых часто помогает рационально оценить свои же поступки по прошествии определенного времени.

#### **Упражнение «Создание линии времени»**

Данное упражнение направлено на составление «вероятной линии жизни», которая будет состояться из событий прошлых лет, планироваться из того, что есть на данный момент. При этом необходимо описать каждый возможный вариант событий, например, если человек, подверженный компьютерной зависимости, будет продолжать жить так, как живет на данный момент, то его будущая жизнь может сложиться так, а если он изменит свое отношение к компьютеру, то его жизнь может быть вот такой, т. е. надо создать что-то наподобие алгоритма вероятных событий жизни человека. Составление такого алгоритма дает возможность рассмотреть все возможные варианты будущего конкретного человека. Все полученные результаты должны быть рассмотрены вместе с «больным». Надо добиться того, чтобы он понял, как может сложиться его дальнейшая жизнь. Взрослого человека сложно убедить в рациональности такого подхода, но все же желание родственников может стать решающей силой в противостоянии интернетной и компьютерной зависимости.

#### **Упражнение «Избавление от негативных эмоций»**

Это упражнение поможет снять нервное напряжение и избавиться от негативных эмоций. Такое упражнение состоит из нескольких шагов. Это упражнение желательно выполнять совместно с человеком, зависимым от компьютера, своим примером показывая, как можно избавляться от плохого

настроения, таких негативных эмоций, как ярость, гнев, злость. Чаще всего это упражнение состоит из нескольких шагов.

Закрыв глаза и расслабившись, можно представить себе картину, которая должна напоминать реальную негативную ситуацию. Можно абстрагироваться от самого себя в этой ситуации и посмотреть на свои действия как бы со стороны. Следующим шагом необходимо попытаться оценить собственные действия и поступки, дать адекватную оценку своему «двойнику». Прокручивая негативную ситуацию повторно, но уже со стороны, как наблюдатель, а не участник, человек может увидеть то, что не видел, находясь в гуще событий. Таким образом, можно мысленно исправлять ситуацию так, как это хочется самому человеку. А когда все идет именно так, то и настроение будет постепенно исправляться в лучшую сторону. Такое упражнение можно применять перед сном, для того чтобы избавиться от плохого настроения. Особенно это полезно людям с неустойчивой психикой и легко возбудимым.

#### **Упражнение «Работа с беспокойством»**

Главный козырь этого упражнения — это самовнушение, которое помогает регулировать свое состояние в зависимости от того, каких результатов необходимо достичь. Например, перед выступлением в большой аудитории человек может решить, как он будет себя вести, что будет говорить, где будет стоять и как будет реагировать на вопросы, которые вызывают у него беспокойство. Выстроив, таким образом, свое «виртуальное» поведение, можно добиться того, что уровень стрессового состояния и беспокойства значительно снизится. Это упражнение можно использовать не только перед выступлениями, но и в любой другой жизненной ситуации. Например, в случае, когда человек вынужден не по своей воле жить длительное время без компьютера.

#### **Упражнение «Работа с привязанностью»**

Избавиться от компьютерной и интернет-зависимости (или хотя бы снизить уровень зависимости) можно с помощью этого упражнения. Можно представить свою зависимость в виде нити, ленты. Затем необходимо попытаться представить, с кем может связывать эта лента-привязанность, что может произойти с человеком, если эту ленту-привязанность разорвать или же оставить, как есть. Если, например, привязанность дает положительные результаты и человек способен адекватно оценить свою привязанность к компьютеру и получает взамен определенные положительные результаты, то можно оставить все, как есть. Если родственники заранее знают, что длительное сидение за компьютером дадут новые знания, повышенный уровень интеллекта, то можно просто регулировать длительные занятия за компьютером. А если человек явно не может самостоятельно определить конечный результат такого времяпрепровождения, то родственникам и близким ему людям необходимо отвлекать его и постоянно внушать, что эта лента-привязанность негативно влияет на самого человека. Кроме того, для ленты-привязанности необходимо провести экологическую проверку, т. е. решить, что может произойти в случае, когда интернет-зависимость будет побеждена. Не будет ли хуже, и если будет, то какова степень этой угрозы. И только в том случае, когда предполагаемый

конечный результат подходит самому зависимому от Интернета человеку, можно начинать постепенно разрывать эту ленту. После того как лента-зависимость разорвана и уничтожена или, по крайней мере, ослаблена настолько, насколько можно, человеку необходимо проверить свое психологическое самочувствие.

### **Упражнение «Самоисцеление»**

Это упражнение необходимо для того, чтобы человек смог развить в себе способности кодировать (настраивать) свой мозг на помощь своему организму излечиться от разных заболеваний и травм. Первым шагом будет постановка вопросов и ответы на них.

1. Надо четко решить для самого себя, как распознавать, когда процесс исцеления уже начался и идет или уже закончился. Можно придумать такие вопросы: «Как могут измениться мои ощущения, когда болезнь пройдет и что может измениться в моей жизни?», «Как я смогу определить, когда я совсем выздоровел или еще нет?», «Что можно сделать еще для того, чтобы процесс выздоровления шел быстрее и действеннее?»
2. Желательно научиться подбирать методы лечения своих заболеваний внутренне, т. е. заставлять свой организм самостоятельно заниматься самолечением. Но делать это следует только тогда, когда заранее известно, что вылечиться можно самому. Например, простуда, бессонница, депрессивные состояния. Другими словами, и сам зависимый от Интернета человек, и его родственники, которые заинтересованные в его излечении, должны уметь настраиваться на «волну самоисцеления».
3. Следующим шагом должно быть положительное воспоминание о том, как в прошлом аналогичном случае проходило лечение извне, с помощью посторонней помощи. Настраиваясь на положительный результат, организм самостоятельно программируется на аналогичные действия. Например, длительная работа за компьютером заканчивается постоянной головной болью, и организм не может найти правильные ресурсы для борьбы с заболеванием. Таблетка обезболивающего препарата помогает снять болезненные ощущения, и в следующий раз человек должен вспомнить этот процесс, и организм уже сам «вспоминает», какие ресурсы были задействованы при головной боли, и применяет их.
4. Необходимо научиться различать начальное состояние заболевания и состояние, когда процесс самоисцеления уже завершен. Надо четко делить эти две разные ситуации, так, как понимая разницу между ними, человек может заставить свой организм работать на благо. Для того чтобы научиться быстро различать эти состояния, можно использовать стандартные вопросы: «Что я чувствую, когда у меня (что конкретно) болит?», «Что у меня болит и в чем причина?», «Как я могу самостоятельно устранить эту причину и что для этого мне необходимо?»

Важно помнить и то, что момент поражения или заболевания кодируется в нашем подсознании как негатив, и те чувства, которые мы испытываем при этом, могут быть сигналом для того, чтобы вовремя остановиться и не повторять прошлых ошибок. Часто именно подсознание позволяет нам вовремя остановиться на пороге новой ошибки.

*Вспоминайте аналогичные ситуации и то, что было причиной их возникновения и что помогало вылечиться.*

5. На этом этапе человек должен научиться настраиваться на позитивное решение проблемы или на излечение от заболевания. Всегда следует помнить о том, что настрой должен быть позитивным, иначе если «программирование» — отрицательное, человек сам себе навредит. Всегда настраивать себя на лучшее могут и родственники «больного» человека, они должны внушать ему, что он сможет самостоятельно избавиться от этой привязанности к компьютерным играм. Они сами должны в это верить.

6. Теперь зависимому человеку нужно переложить свою болезнь на положительный опыт в аналогичной ситуации, т. е. настраиваться на то, что кто-то уже смог вылечиться от этого заболевания, избавиться от компьютерной зависимости, следовательно, и он сможет.

7. На данном этапе следует еще раз проверить, на само ли деле проблема интернет-зависимости направлена на положительный результат. Родственникам и самому человеку необходимо понимать, что исцеление от этой зависимости само не придет, ее надо лечить и начинать надо со своих мыслей и самоконтроля. Родные и близкие люди должны наблюдать за поведением «больного» человека, уже по его поведению можно определить, настроен он на лечение или нет.

8. Это упражнение необходимо проводить под контролем человека, неотягощенного компьютерной зависимостью, который сможет адекватно оценивать состояние, поведение и все изменения в жизни «больного».

В данное время можно легко сказать о том, что компьютеризация профессиональной и бытовой жизни идет полным ходом, и, наверное, не осталось ни одной сферы деятельности, которая бы не была охвачена компьютерной сетью. А поскольку все люди по-разному реагируют на влияние компьютера (психика-то тоже у всех разная), то и способов нейтрализовать это влияние множество. Каждый сам выбирает для себя тот или иной метод, но тем не менее уже выработались общие приемы для свободного и повседневного применения. Снимать компьютерную усталость и психологическую зависимость можно с помощью психологических программ, которые можно использовать каждому, кто хочет быть независимым от компьютерной сети и вовремя освободиться от лишних психологических стрессов. Несложные и действенные психологические упражнения можно выполнять в любое время, особенно действенно это будет после завершения работы за компьютером и вечерами. Каждая программа, помогающая снять психологические нагрузки

после работы с компьютером, включает в себя несколько советов и несложных упражнений, которые, как мы надеемся, помогут вам сохранить свое психологическое равновесие и здоровье.

### **Упражнение «Эффективность работы на компьютере»**

В самом начале рабочего дня, перед тем как включить компьютер и приступить к работе, постарайтесь «отключить» все свои посторонние мысли о любых занятиях и предметах и сосредоточьтесь на предстоящем процессе работы. Желательно настроиться на положительные эмоции, которые будут ожидать вас в рабочее время, а все негативные эмоции надо оставлять «за дверью». Этому легко научиться: сначала будет трудно заставить себя делать это каждый день, но потом уже войдет в привычку, и человек перестает замечать свои действия. Главный козырь этого управления — это установление психологической защиты от негативного влияния на человека компьютерных сетей. Будет лучше, если человек, находящийся в зависимости от компьютерных игр или Интернета, самостоятельно прочитает этот текст.

Сев за стол, закройте на несколько секунд глаза и представьте себе, что находитесь в райском уголке, где все красиво и прелестно. Найдите для себя самое лучшее место в этом раю, зафиксируйте эту картинку в своей памяти и почувствуете, как жизненная сила и энергия наполняют ваше тело. Другими словами, можно представить себя в шапке-невидимке, которая всегда поможет скрыться от негативной энергии, исходящей от компьютера. По большому счету это упражнение можно использовать не только на работе, а везде, где необходимо защититься от постороннего влияния на человека. Затем вспомните состояние своей максимальной работоспособности, которое у вас когда-либо было, и постарайтесь его повторить, настроиться на ту же волну. Это состояние максимальной компьютерной работоспособности надо представлять в следующем варианте: голова, глаза, руки, умственные способности, компьютерная мышь и все остальные части компьютера — все это единые элементы одного целого. Используйте эти элементы в своей работе для повышения эффективности работы. Учитывайте рекомендации, которые необходимы в работе за компьютером, они разработаны для вашего же блага (например, делайте перерыв каждые 2 ч на 5 — 10 мин, в это время можно дать отдых глазам и рукам). Кроме того, не секрет, что необходимо менять позу за столом, так как неправильная осанка или долгое пребывание в неподвижной позе могут привести к заболеваниям позвоночника и внутренних органов. Для детей или взрослых людей, которые не могут самостоятельно установить себе время отдыха, можно использовать помощь родственников или других людей, которые адекватно относятся к компьютерам. Например, попросить их написать на листе бумаги фразу яркими буквами: «Через каждый час — 5 мин. отдыха!» Повесьте этот листок перед глазами так, чтобы его можно было видеть постоянно. Еще лучше придумать график работы за компьютером, повесить его тоже на видное место и стараться придерживаться его постоянно. Вдумчиво прочитайте эти записи, постарайтесь запомнить не слова, а смысл этих слов. Когда наступит время отдыха, подсознание само прикажет вам остановить



работу и заняться другими делами, например пойти прогуляться в магазин за хлебом или просто пообедать.

Если ваша работа предполагает постоянную занятость за компьютером и использование Интернета, то лучше всего сразу подсознательно настроиться на то, что это все лишь работа и что, как только она будет выполнена, все это можно забыть. Найденный в сети Интернета материал должен быть зафиксирован не в вашей памяти (не стоит ее захламлять), а в памяти компьютера. При надобности ее можно найти, посмотреть и снова закрыть.

### **Упражнение «Интернет-склад»**

Для того чтобы ребенок не испытывал болезненную привязанность к Интернету, можно использовать такое упражнение. Расскажите ему о том, как выглядит захламленный склад, в который складывается все, что только можно в определенном порядке или в беспорядке. Вместе с ребенком или другим родственником нарисуйте словесную картинку о том, какие вещи там могут храниться и как там можно что-то потом найти. При сложных случаях зависимости можно добавить несколько фраз о том, какой в этом складе беспорядок и как там грязно. А в грязи копать не очень-то приятно.

После того как работа за компьютером закончена, не стоит резко вставать со своего рабочего места, лучше всего посидеть с закрытыми глазами пару минут. При этом наш мозг успевает перестроиться на другую работу, а именно: восстановить функции глазных мышц и способность видеть дальше полуметра. С закрытыми глазами представьте себе, что перед вами «Черный квадрат» Малевича. Что вы там видите? Да, все, что угодно, но важно увидеть спокойствие и услышать тишину. Еще можно мысленно представить себе, что все негативные эмоции собираются в один большой клубок и этот клубок выбрасывается в корзину для мусора, вы накрываете ее плотной крышкой и нажимаете кнопку на крышке «Стереть». Так можно закончить работу за компьютером. Все это описывается и читается долго, но в применении — это очень легко и быстро выполняется и запоминается. Со временем даже ребенок сможет выполнять эти нехитрые упражнения даже без напоминания взрослых.

### **Программа снижения компьютерной зависимости**

Эта программа предназначена для тех, кто стремится к свободе от компьютерной зависимости, хочет стать независимым от Интернета, а также быть просто счастливым человеком. Для начала задайте себе вопрос о том, что важнее для вас: реальный мир или виртуальный. Подумайте над ответом, потому что от этого ответа многое зависит. Если вам важен реальный мир, то почему тогда так много времени тратите на виртуальный? Попробуйте честно ответить на этот вопрос, а если не получается, то попросите сделать это за вас человека, которому доверяете. Пусть он напишет на бумаге все, что вас привлекает в виртуальном мире и чего вы можете бояться в реальном мире. Прочитайте эти ответы и сделайте свои замечания, выскажите свое мнение по

уже готовым ответам. Иногда дать ответ «согласен» или «не согласен» гораздо проще, чем дать развернутый ответ самостоятельно. Попробуйте представить себя в виде компьютерного наркомана, понравится ли вам этот образ? Нет? Если не понравился, то сделайте над собой усилие, попросите помощи у тех, кому доверяете. Можно сделать и так: нарисовать от руки страшное существо, сидящее за компьютером, и перечеркнуть весь рисунок ярким красным цветом. Повесить его на самое видное место как предостерегающий рисунок. Рядом повесьте еще один лист бумаги, на котором нарисован нормальный человек, можно даже повесить свою любимую фотографию. Затем внимательно посмотрите на оба рисунка и определите, какой из них должен быть примером для подражания, а какой — нет. Хороший рисунок (свою фотографию) мысленно зарядите потоком мощной положительной энергии, при этом можно даже вслух говорить фразы «Я хочу быть таким», «Я смогу стать таким», и т. д. А на отрицательный пример выплесните всю негативную энергию, для того, чтобы в будущем он вас сам отталкивал и внушал недоверие и отвращение. Подсознательно вы сами будете себя контролировать, глядя на эти рисунки.

### **Собственный психокомпьютер**

По мнению многих профессиональных психологов, направление психокибернетики разработано и предназначено специально для программистов, интересующихся методами раскрытия внутренних сил и пробуждения ресурсов. Специально для них разработано несколько комплексов упражнений, применение которых не только поможет пользователям и программистам более эффективно использовать компьютер, но и пробудить в себе бесконечные силы сознания и способности собственного мозга.

Внушите самому себе мысль о том, что компьютер — это всего лишь некое продолжение вас, с помощью которого можно искать и получать новую информацию. Старайтесь постоянно внушать себе, что компьютер — это простой металлический прибор, с помощью которого можно раскрывать свои тайные способности и получать новые знания. Утвердитесь в мысли о том, что эта машина изобретена лишь с целью решения сложных задач, которые человек пока самостоятельно решить не может. Если не получается, то можно попробовать по-другому: представить, что тот компьютер, за которым вы работаете, представляет собой ваш собственный внутренний психокомпьютер. Дисплей компьютера необходимо сравнить с мысленным экраном своего психокомпьютера, оперативную память — с кратковременной своей памятью по поводу простых и повседневных событий. Компьютерную память легко представить как человеческое сознание, на тончайших стенках которого записано огромное количество самой разнообразной информации. Курсор компьютерной мышки — это ваше внимание, которое вы направляете на разные цели и объекты. Компьютерные программы работают по аналогии с вашими (нашими) глубинными психологическими программами, которыми мы все пользуемся на подсознательном уровне. Все мысли, которые мы обычно прокручиваем в своем мозгу, выводятся на экран дисплея компьютера, и их можно прочесть посторонним людям, поэтому можно представить весь компьютер в виде нашего мозга и все его функции — нашими действиями.

Человеческий мозг обладает практически теми же функциями, что и обыкновенный компьютер, однако почему-то пользоваться компьютером умеют многие, а собственными природными способностями — нет. Ваша главная задача — это научиться с помощью компьютера использовать свои способности, а не чужие. Именно для этого создали компьютер. Попробуйте вместе со своими родственниками или друзьями проиграть такую игру: создайте мысленно каждый свою картинку и озвучьте словами весь процесс ее рисования. Компьютер выдаст вам алгоритм таких действий, а у вас получится? Потренируйте свою память и логическое мышление без помощи компьютера (например, в свободную минуту просто попробуйте составить несколько шагов, которые необходимы для того, чтобы зайти в магазин). Спросите себя о том, какие действия надо сделать для этого. Постепенно такие тренировки войдут в привычку, и стремление все рассчитать на компьютере будет уменьшаться.

Попробуйте такое упражнение, его можно выполнять даже с друзьями, если в одиночку лень или просто не хочется отрываться от монитора компьютера. Представьте себе разноцветные геометрические формы: круг, квадрат, треугольник, пирамиду, крест. Все они находятся в середине энергетически заряженного мощного свечения, которое вы впитываете в себя.

Потом можно перейти к более сложным образам (например, представьте себе несколько пейзажей, выберите из них тот, который больше всего вам понравился и лучше всего заряжает вас энергией). Закрепите этот рисунок в своем сознании и рассматривайте его некоторое время, например, минуту, ровно столько, сколько надо для того, чтобы изучить все уголки пейзажа. Теперь представьте, что вы не просто гуляете, а, как вампир, питаетесь мощной энергетикой этого тихого и уютного пейзажа. После этого мысленно, как в детских мультфильмах, «растите» себя и становитесь выше маленького компьютера. Когда подсознательно поймете, что вы уже выше своего компьютера и он не может командовать вашими действиями и мыслями, то можете остановиться. Теперь мысленно повторите несколько раз фразы «Я сильнее тебя, ты просто инструмент для работы», «Я сильный и все могу». Фразы можно придумывать в зависимости от ситуации, от того, насколько сильна зависимость от компьютера.

В случае, когда человек затрудняется или не может выбрать свой путь лечения, он может обратиться за помощью к тем, кому доверяет, или сами родственники и друзья могут предложить ему свою помощь. Представьте, что вы управляете своим внутренним компьютером и нажимаете на кнопку мышки, включая программы самонаводящего устройства, которое из многочисленных образов на мысленном экране безошибочно точно выбирает правильное направление. Нажимайте на эту воображаемую кнопку столько раз, сколько нужно для того, чтобы на экране возник единственно точный и устраивающий вас образ и выход из проблемной ситуации. Мысленно закрепите этот образ программы, самонаводящейся на успех. Представьте себе образ своей проблемной ситуации и себя в ней, загруженного отрицательными эмоциями, тяжелыми и ненужными психологическими состояниями. Можно представить себя как человека, на плечах которого висит множество мешков с разными проблемами, эти мешки

очень тяжелые и давят на плечи, вы ощущаете эту физическую и моральную тяжесть. Представьте, что этот негативный образ занимает ровно половину мысленного экрана. На другой половине нарисуйте положительный образ самого себя, действующего в правильном, нужном вам направлении. Для того чтобы преодолеть эти препятствия, которые мешают вам действовать в реальной ситуации, надо приучить свой мозг к другим образам и программам. Нажмите на кнопку своей воображаемой мышки и замените негативное изображение на позитивное. Как можно ярче представьте, что положительный образ увеличивается и начинает занимать весь экран. Потом щелкните мышкой еще раз и включите особую программу, которая заставляет этот положительный образ излучать пучок направленной энергии на вас, заряжая вас эмоциями уверенности.

Теперь представьте себе экран монитора своего внутреннего компьютера в точности такой же, как и монитор обыкновенного компьютера. На вашем мониторе вы видите такие же стандартные папки с программами, но эти программы вы устанавливаете самостоятельно. Например, программы «Релаксация», «Активизация», «Вдохновение», «Успех», «Победа над препятствиями», «Обаяние», «Здоровье» и др. На каждой из них изображены вы в этом идеальном состоянии и в благотворно воздействующей обстановке. Мысленно создайте эти программы, нарисуйте в своем воображении все, что положительно на вас влияет, насыщая их яркими образами и придумывая фон, на котором разворачиваются ваши действия. А теперь представьте, что вы щелчком мыши запускаете эти программы и начинаете созерцать последовательно возникающие образы.

Работа с программами идет поэтапно:

- *наблюдение за прокручивающейся последовательностью образов своего идеального психологического состояния и поведения;*
- *установление более глубокой психоэмоциональной и энергетической связи между собой — зрителем и собой — актером;*
- *перевоплощение в любой из этих образов, в результате которого вы покидаете позицию зрителя, становитесь актером и перевоплощаетесь в какой-либо из образов, проживая все намеченные действия;*
- *впитывание энергии и психологических ресурсов этого образа или состояния из образа актера в образ зрителя.*

Затем вы завершаете программу, в которой вы вбираете все накопленные во время мысленного путешествия ресурсы и возвращаетесь в реальность. Впоследствии вы можете создавать сами любые программы.

По принципу привычной всем сети Интернет можно создать собственную программу, но уже на своем подсознательном уровне (например, поиск необходимой информации). Настройтесь на представление, что вы черпаете знания, мудрость и силу (энергию) из этого неисчерпаемого психического поля Вселенной. Включайте эту программу почаще в ситуациях, когда вы что-то не

знаете, и через какое-то время у вас появится чувство, что вы знаете и понимаете мир гораздо лучше.

### **Упражнение «Замена головы»**

Всегда надо помнить о том, что каким бы совершенным ни был компьютер, очень важно, кто им управляет. На данном этапе лечения от компьютерной зависимости ваша задача должна заключаться в том, чтобы работать уже не с образом компьютера, а с собой, вживаясь в образ другого человека, обладающего гениальным умом и совершенным сознанием. Сначала выберите несколько человек, которые известны своим умом, знаниями или выдающимися способностями, о которых вы хоть немного знаете и знания которых вам нужны. Попробуйте проделать следующую операцию: мысленно пересадите голову и мозги каждого из гениев (насколько вы это представляете) на место своей головы. Представьте также, насколько изменится ваше самоощущение и насколько могучим становится ваш интеллект. Вы увидите, насколько поразительно изменилось ваше самоощущение и состояние ума! Выполняйте это упражнение, и вы обязательно изменитесь внутренне.

### **Упражнение Р. Ассаджиоли**

Согласно Ассаджиоли личность состоит из:

- *низшего бессознательного. Это примитивная часть личности, основанная на инстинктах, влечениях, побуждениях, комплексах, снах, фантазиях;*
- *среднего бессознательного (подсознательного): навыков, усвоения опыта, плодов ума;*
- *высшего бессознательного (супербессознательного): вдохновения, творчества, героизма, альтруизма, т. е. высших чувств;*
- *полей сознания (осознаваемой части личности): ощущений, мыслей, желаний;*
- *сознательного «я»: центра сознания человека (неосознаваемой части личности), эго, высшее «я», истинной сущности человека.*

Субличности — это полуавтономные части личности, образующиеся вокруг потребностей, использующие тело, эмоции, мысли человека. Человек может стать совокупностью этих субличностей. Задача психосинтеза — формирование и перестройка личности вокруг истинного «я». Именно формирование должно быть первоначальным звеном в лечении компьютерной зависимости. Затем необходимо перестроить привычные уже человеку мысли.

Этапы психосинтеза:

- *выбор новой личности, к которой мы стремимся — I этап;*
- *использование всех имеющихся в распоряжении энергий и возможностей — II этап;*
- *создание гармоничной целостной личности — III этап.*

Психосинтез можно сравнить с нотами, при объединении которых создается музыка. От того, как сочетаются ноты, зависит общее звучание песни, поэтому правильно сочетание данного психосинтеза должно подбираться под наблюдением специалиста, но для уточнения общей картины состояния можно использовать это упражнение.

### **Упражнение «Круг субличностей»**

Это упражнение можно выполнять в свободное время вместе с родственниками, а также в качестве детской игры. Оно помогает выявить скрытые желания человека, его тайные мечты, сформировать точные образы и составить план действия по его выполнению. Первым шагом будет устное высказывание своих целей и потом фиксирование их на листе бумаги.

1. Перечислите все свои самые смелые желания, какие могут быть у вас на данный момент времени, запишите их на бумаге по порядку.
2. После того как записаны все мечты, вместе с помощником внимательно перечитайте весь список.
3. В процессе чтения этого списка постарайтесь сосредоточиться на своих внутренних ощущениях, что вы чувствовали, когда вслух произносили своих заветные желания. Запомните эти переживания и ощущения.
4. Составить список основных желаний (10–20 желаний).
5. Из этих желаний выберите 5–6 самых заветных.
6. Из этих 5–6 желаний выберите очень важные желания.
7. А теперь на большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром 20 см, внутри него — круг поменьше (это кольцо — ваше «я»), в этом кольце разместите те 5–6 субличностей, которые являются выразителями желаний.
8. Цветными карандашами или фломастерами нарисуйте символы, которые соответствуют и отражают ваши собственные желания.
9. Дайте каждой субличности (5–6 желаниям в малых кругах) название, имя (например, «Критик», «Саботажник», «Любовь», «Вечность» и т. д.).
10. Раскрасьте свое «Я» разными цветами в зависимости от того, в каком цвете вы видите свои желания. Упражнение можно повторять несколько раз, меняя названия субличностей.

### **Упражнение «По следам субличностей»**

Это упражнение желательно (с детьми — даже обязательно) выполнять в присутствии человека, который достаточно хорошо знает «больного» компьютерной зависимостью.

Стоя в середине комнаты, человек должен изобразить любую из своих субличностей из предыдущего упражнения и ответить на вопросы, которые будет задавать ему его помощник. Эти вопросы надо записывать в том порядке, в котором они задавались. Вопросы могут быть самые разные, но они должны касаться тех сфер жизни, в которых человек испытывает проблемы. Например: «в каких жизненных ситуациях появляется эта субличность?», «Как часто?», «Какие обстоятельства провоцируют появление этой субличности?», «Помогает ли субличность действовать в какой-либо ситуации?», «Каким образом помогает?», «Препятствует ли она в чем-нибудь?», «Что происходит с вашим телом, эмоциями, мыслями?» После того как все вопросы и ответы записаны, можно сделать выводы по каждому пункту. В соответствии с поставленными целями те ответы, которые не могут быть признаны правильными, необходимо детально изучить и изменить тип данной субличности.

### **Упражнение «Определите своего критика»**

В каждом человеке всегда «живет» критик, который в определенные моменты жизни препятствует через подсознание человека действию. Для того чтобы выполнять это упражнение, необходимо найти в себе своего критика, свой внутренний голос. Закройте глаза и спросите себя, есть ли у вас внутренний критик, потом дайте ему имя (прокурор, следователь, великий Белинский), проанализируйте, каким тоном он с вами разговаривает, чего требует от вас. Теперь станьте сами критиком, объясните своей личности, как она нуждается в критике, что без критики в личности будет царить беспорядок, обсудите с критиком, как сохранить личность, используя ее ценные качества, уменьшить отрицательные. Можно проводить подобные диалоги в свободное от основной работы время.

### **Упражнение «Встреча с саботажником»**

В душе все мы бунтари, но не каждый может открыто признаться в этом самому себе. Человеку предлагается подумать о деле, которое он бы хотел успешно проделать, а потом о причине, которая бы нанесла ущерб этому делу, помешала бы ему осуществиться, это и будет саботажник-причина. Далее предлагается нарисовать саботажника на листе бумаги. Изобразите его так, как видите. Дайте волю своей фантазии. Потом раскритикуйте поведение своего саботажника. Попробуйте проанализировать мотивы его поведения. Вместе с близким вам человеком сделайте соответствующие выводы: что вам может помешать выполнить свою программу лечения от компьютерной зависимости и как устранить эти помехи.

### **Упражнение «Знакомство с нашими внутренними актерами»**

Человеку предлагается взять бумагу и карандаши, найти удобное для себя место (можно в своей комнате), расслабиться, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох, обратить свое внимание внутрь себя. Представьте себя режиссером своего спектакля в театре, занавес опущен, вы сидите перед сценой, лицом к ней. А на сцене, за занавесом, находятся актеры, принимающие участие в вашем

спектакле. На сцене появляется первый актер, сценарий можете придумать самостоятельно. Подумайте о том, какие вопросы вы как режиссер хотите задать, что порекомендовать (об этом вы можете спросить свою субмодальность режиссера), и послушайте ответы. Отвечать надо так, как вы отвечали бы на месте этого актера. После того как все вопросы заданы, а ответы получены, сделайте выводы, ведь отвечала ваша вторая сущность, которая не может жить своей полноценной жизнью. Пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза. Упражнение можно повторять несколько раз (например, когда ощущаете потребность поступить так, как стараетесь не делать). Такая двойственность ощущений может означать, что подсознательно вы испытываете дискомфорт, но сознательно этого еще не понимаете.

### **Упражнения «Храм тишины»**

Используя это упражнение, можно определить свое отношение к внешнему миру. Оно отнюдь не сложное. Надо взять лист бумаги, карандаш или ручку и найти тихое, уединенное место, где вам никто не сможет помешать. Это упражнение чем-то напоминает занятия йогой: найдите себе удобное положение, расслабьтесь и закройте глаза. В таком положении очень удобно думать и слушать свой внутренний голос. Можно представить себе яркую картину: вы находитесь на красивой поляне у подножия горы, к вершине которой вам необходимо подняться по узкой, извилистой тропинке. Представьте себе, как поднимаетесь по этой тропе на вершину горы и как с каждым шагом вам становится легче дышать.

Когда «подниметесь» на вершину горы, то сразу почувствуете каждой клеточкой чистый горный воздух и тишину. Именно эта тишина должна стать основным фоном дальнейшей работы со своим подсознанием.

Если сложно разговаривать одному (вообще-то беседы с самим собой даются не каждому!), то придумайте себе собеседника, например человека, который вам симпатичен. Можно представить в качестве собеседника близкого друга, родственника или просто незнакомца, который внешне внушает доверие. «Молчаливый» разговор с этим человеком должен строиться на принципе «вопрос-ответ», т. е. вы сами от лица собеседника задаете себе же вопрос, который вас волнует, и сами же отвечаете на него. Такое упражнение помогает понять свои проблемы, не используя помощь посторонних людей, родственников, так как можно задавать самому себе те вопросы, которые вы боитесь услышать от других и на которые честно ответить им вряд ли сможете. Задавая себе самые деликатные вопросы, человек, находящийся в компьютерной зависимости, может отвечать хотя бы самому себе честно. Устраивая себе такие прогулки в «храм тишины», где можно побеседовать и найти ответы почти на любые вопросы, человек отвлекается от причины своей болезненной зависимости.



## **Упражнение «Что есть „я“?»**

Это упражнение используется для того, чтобы помочь человеку найти свое «я», повысить уровень своей самооценки. Данное упражнение состоит из нескольких шагов.

1. Первый шаг состоит в поиске уединенного места для занятий. Для выполнения этого упражнения необходимо взять несколько листов бумаги и карандаш (ручку). На первом листе написать заголовок «Что есть „я“?». На поставленный вопрос необходимо дать развернутый ответ в письменном виде на этом же листе. Учитывая тот факт, что человек, подверженный компьютерной зависимости, не всегда может дать откровенный и честный ответ даже на листе бумаге, его (человека) могут контролировать родственники и близкие друзья, но только с его согласия. При этом они могут задавать дополнительные или наводящие вопросы так, чтобы человек не отвлекался от основной темы.

2. После того как на первый вопрос ответ получен, можно перейти ко второму этапу, который основывается на обращении к своему подсознанию. Для этого необходимо расслабиться, закрыть глаза, постараться абстрагироваться от посторонних мыслей. Мысленно задайте себе этот же вопрос и отпустите свое сознание, пусть оно выдаст вам все возможные варианты картинок, которые находятся в вашем подсознании, и очень вероятно, что о них вы и не догадывались. Не старайтесь думать, просто наблюдайте за работой своего мозга и запоминайте все картинки. После того как все картинки просмотрены, можно вернуться к своим записям и записать все ответы, что запомнили. После каждого отдельного описания картинки обязательно запишите свои ощущения, которые затем можно сравнить. Если сам человек не может сравнить, то можно сделать по-другому: «больной» просто записывает все ассоциации относительно данной темы, а кто-нибудь из родственников затем помогает ему сравнить его ощущения от каждой картины.

3. Третий шаг этого упражнения — это закрепление положительных эмоций и тех ощущений, которые повышают самооценку человека, находящегося в зависимости от компьютерных игр или Интернета. Необходимо выделить отдельные эмоциональные картинки с положительными эмоциями и постоянно их вспоминать, детально рассматривать и изучать, для того чтобы подсознательно настраивать себя на все положительное. Родственникам и остальным заинтересованным людям можно посоветовать напоминать о том, что хорошего может приобрести человек, поборов в себе компьютерную зависимость.

## **Упражнение «Психосинтетическая автобиография»**

Это упражнение необходимо для того, чтобы выявить значимые изменения в жизни и поведении человека, который подвержен компьютерной зависимости. Кто-нибудь из родственников или друзей этого человека должен помочь составить автобиографию «больного». Или же он сам может составить автобиографию, в которой он должен отразить все важные моменты своей жизни начиная с того времени, как говорится, как помнит себя. После того как

автобиография написана, «больной» с помощью родственников или близких друзей может проследить все изменения в своем поведении, в отношении к жизни, людям и самому себе.

После того как вся автобиография будет изучена, можно сделать общие выводы: что положительного и отрицательного получил человек вместе с компьютерной зависимостью, как увеличить положительный эффект и уменьшить отрицательное влияние этой зависимости.

*Для усиления эффекта от этого упражнения можно на чистом листе бумаги, поделенном на две равные части, записывать положительные и отрицательные изменения в каждом конкретном промежутке времени.*

### **Упражнение «Превращение проблемы в цель»**

Это упражнение можно использовать для того, чтобы человек избавился от компьютерной зависимости с помощью самой компьютерной зависимости.

1. Первым шагом будет составление списка проблем, которые появляются или уже появились в результате действия этой зависимости.
2. Затем необходимо описать каждую проблему так, чтобы другим эта проблема также казалась проблемой.
3. Для каждой проблемы необходимо сформулировать путь ее ликвидации, т. е. поставить конкретную цель. После этого проблему следует рассматривать уже не как проблему, которая отрицательно влияет на человека, а как конкретную цель, которую можно достигнуть, приложив некоторые усилия.

Таким образом, любая проблема может стать простой целью, которая уже не приносит вред, а иногда даже применяется при лечении от компьютерной зависимости.

### **Упражнение «Изучение своего страха»**

Это упражнение можно применять в случаях, когда человек испытывает определенный страх или дискомфорт при отсутствии рядом компьютера. Этому человеку можно предложить нарисовать свои страхи и ощущения на листе бумаги. Вслух проговорить все свои ощущения по этому рисунку, описывая словами каждый момент и каждый предмет. Например, очень эффективно будет применение этого упражнения в случае, если любители компьютерного мира будут выполнять его вместе. Коллективная работа в данном случае только приветствуется. Все принимающие участие могут поделиться на две группы: «пациенты» и «терапевты». Первой группе предлагается озвучить свои страхи и отрицательные эмоции, нарисованные на листе бумаги, а второй группе — сделать соответствующие выводы. Затем обеим группам желательно поменяться ролями и повторить упражнение. Весь смысл этих действий заключается в том, чтобы научить людей, находящихся в компьютерной зависимости, находить

конкретные страхи в своей жизни и понимать их сущность. А зная сущность своего страха, человек может при желании избавиться от него.

Определенную проблему в современном обществе составляет привязанность детей и подростков к компьютерным играм. Для того чтобы снизить степень этой привязанности, родители или взрослые родственники могут использовать некоторые упражнения. Возможно, эти упражнения полностью не снимут зависимость, но помогут немного отвлечь ребенка от монитора компьютера и занять его более полезными для молодого организма делами, например физической культурой. Регламентировать работу ребенка за компьютером родители (взрослые родственники) могут, самостоятельно устанавливая время отдыха и компьютерных игр. Кроме того, необходимо показывать своим примером, что и как надо делать (например, если время, отведенное для компьютерных игр, закончилось, это не значит, что ребенка надо отправить гулять или делать уроки, а самому усаживаться за те же игры). Надо идти с ним гулять и вместе с ним делать уроки или же заняться домашними делами. Можно попробовать метод кнута и пряника, что, впрочем, и так повсеместно применяется в каждой семье, разница заключается в том, что не каждый родитель умеет правильно применять эту методику. В идеальном варианте родители и взрослые родственники должны стать больше другом ребенку, чем строгим воспитателем, который только и знает, что наказывать за все подряд. Правилам работы за компьютером надо учить детей с первых дней, ясно и четко (без лишнего ужаса) объяснять им все отрицательные и положительные стороны влияния компьютеров на человека.

В процессе того, как развивается ребенок и как он реагирует на компьютерные игры, можно судить по его отношению к окружающей среде и общему поведению. Родителям необходимо принимать действенное участие: вместе с ребенком изучать новинки на «компьютерном» рынке, вместе делать покупки и вместе учить новые программы. Тогда общность интересов сблизит не только на время вынужденного времяпрепровождения, но и даст дополнительные возможности понять, чем хочет заниматься ваш ребенок.

## **Упражнения при утомлении глаз**

### **Упражнение № 1**

1. Возьмите в вытянутую руку карандаш. По широкой амплитуде передвигайте его вправо, влево, вверх, вниз, непрерывно следя за ним глазами, голова при этом неподвижна. Повторить 40–50 раз.
2. Встаньте у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводите взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего — в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.
3. Ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения. Повторить не менее 40 раз.

4. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40–45 раз.

5. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет, пристально рассматривать его в течение примерно 5 с. Перевести взгляд на свои ручные часы. Повторить 12–18 раз. Эти упражнения рекомендуется делать 2 раза в день в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 2–3 недели и снова начинайте цикл.

### **Упражнение № 2**

1. Выполняется сидя. Закрывать глаза на 3–5 с, а затем открыть их на 3–5 с. Повторить 4–6 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Выполняется сидя. Быстрые моргания глазами в течение 1–2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. Выполняется стоя:

- 1) смотреть прямо перед собой 2–3 с;
- 2) поставить палец руки на расстоянии 25–30 см от глаз;
- 3) перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3–5 с;
- 4) опустить руку.

Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуются очками, выполняют это упражнение, не снимая их.

4. Выполняется сидя: 1) опустить веки; 2) массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

### **Упражнение № 3 (физкультпауза)**

1. Исходное положение (далее И. п.) — сидя, откинувшись на спинку стула, кресла. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к столешнице, выдох. Повторить 5–6 раз.

2. И. п. — сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5–6 раз.

3. И. п. — сидя. Руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз.

4. И. п. — сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5–6 раз.

5. И. п. — сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4–5 раз.
6. И. п. — сидя. Смотреть прямо перед собой на любой неподвижный предмет 2–3 с, перевести взгляд на кончик носа на 3–5 с. Повторить 6–8 раз.
7. И. п. — сидя, опустить веки. В течение 30 с массировать их кончиками указательных пальцев.

### **Основные правила работы за компьютером**

Многие родители, родственники, руководители учебных заведений задаются не праздным вопросом о том, существуют ли правила работы с компьютером, позволяющие сохранить здоровье и продуктивно работать? Разные исследователи и научные работники, психологи, специалисты компьютерных дисциплин предлагают свои правила работы с компьютерами. Но все они, несомненно, придерживаются мнения о том, что общие правила можно немного изменять в соответствии с индивидуальными способностями человека, уровнем его подготовки, качеством самого компьютера.

Специалисты утверждают, что они должны быть достаточно жесткими: время работы за компьютером необходимо ограничить 30 мин. максимум можно работать не больше часа в день.

В зависимости от возраста человека эти цифры могут изменяться (например, для маленьких детей 4–7 лет нежелательно проводить за монитором более 10 мин.).

Врачи утверждают, что семилетние малыши способны без видимого вреда для здоровья работать за компьютером не более 10 мин. в день. Естественно, что ребенок может проявить свое неудовольствие. Но ребенку необходимо четко объяснить, что долго сидеть перед дисплеем вредно для его здоровья. В конце концов, вы же контролируете, чтобы он (хотя бы приблизительно!) соблюдал режим дня, читал и писал в хорошо освещенном помещении, чистил зубы, и пр. Главное, чтобы это не выглядело как наказание. Не ставьте компьютер в детской комнате, это предрасполагает к бесконтрольному применению. Но если вы станете ежеминутно заглядывать в комнату и проверять, чем занимается ваш ребенок, он сочтет, что вы за ним следите. Недоверие всегда приводит к конфликту, особенно в переходном возрасте.

Для того чтобы ребенок не стал заложником компьютерных игр, ему необходимо дополнительное внимание родителей и родственников. В идеале родители должны принимать непосредственное участие в жизни своего ребенка, например, заниматься с ребенком спортом, другим активным отдыхом, посещать разные мероприятия (музеи, ТЮЗы). Но, если это невозможно, есть другие методы ограничения времени работы за компьютером.

Кроме компьютера, существуют спортивные игры, дворовые подвижные игры. Тренируйте мышление и память вместе с ребенком логическими играми. В этом вопросе залогом успеха будет энтузиазм взрослого. Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как к сверхценности. Не предлагайте ему в награду возможность поразвлечься игрой на компьютере. Компьютеру следует отводить более скромное место в ряду других занятий. Жизнь ребенка в Интернете является острой проблемой ухода от реальности. Очень часто ребенок имеет легкий доступ к Интернету, который негативно сказывается на психике вашего ребенка. Бесчисленные веб-страницы на любые темы являются неприемлемыми для детей. «Статистика показывает, что девять из десяти детей в возрасте от 8 до 16 лет видели порнографию в Интернете и открывали ее в большинстве случаев случайно, собирая информацию по школьным заданиям». Разумно ограничивать ребенка во время его нахождения в Интернете. Необходимо интересоваться, какие сайты посещает ваш ребенок и для чего. Некоторые взрослые, доверяя своему ребенку, бывают сильно удивлены тем, чем он увлекается, если «не вовремя» заглянули в комнату. Информация об опасности доступа к неприемлемому содержанию необходима всем тем родителям, чьи дети активно используют интернет-ресурсы. Одним основным и эффективным методом блокировки входа детей на нежелательные сайты считается особый инструмент для фильтрации веб-содержимого. Это антивирусное решение, содержащее систему контроля сетевого доступа, легко устанавливаемую родителями: для любого пользователя компьютера создается индивидуальный фильтр для запрета доступа к определенной информации. С одной стороны, родители могут выбирать то содержимое, которое могут просматривать дети (например, разрешать вход на страницы, посвященные играм), с другой — запрещать им просматривать сайты, которые относятся к порнографии и насилию.

### **Обустройство рабочего места**

Помещения с компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение. Естественное освещение должно иметь коэффициент естественной освещенности не ниже 1,2–1,5 %. Искусственное освещение в помещениях с компьютерами должно быть равномерным. Дополнительно можно пользоваться настольными лампами для документов.

Мебель должна соответствовать росту пользователя компьютера. Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50–70 см от компьютера, упираясь взглядом перпендикулярно в центр монитора. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с незначительным изгибом шеи. Для равновесия малышу необходимо находиться на стуле, облокотившись на 2/3 — 3/4 длины бедра. Между туловищем и краем столешницы должно оставаться пустое пространство не менее 5 см. Руки традиционно находятся на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под углом 90° и находятся под столом на необходимой подставке. Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в максимально освещенное помещение, но так, чтобы на дисплее не было бликов.

Занятия на компьютере принесут пользу, если родители примут во внимание данные рекомендации и будут их выполнять. Во многом от этого зависит здоровье ребенка. Гигиенистами отмечено, что чтение, особенно у малышей, очень затруднено и способствует быстрому утомлению, если буквы имеют непривычные очертания. По этой причине доктора без энтузиазма воспринимают увлечение многочисленными шрифтами, в частности в обучающих программах для детей. Контроль зрения у школьников младших классов выявил, что при чтении текста, написанного шрифтом сложного начертания, у школьников уменьшается скорость чтения, отмечается значительное падение критической частоты слияния световых мельканий.

СанПиН состоит из нескольких параметров, определяющих необходимую форму и параметры знака. В основном нормируется отношение ширины знака к высоте (0,5–1,0, лучше 0,7–0,9), т. е. знаки не должны быть ни узкими, ни широкими. Наилучший размер знаков диктуется как необходимыми для определения размерами, так и тем, что знаки не должны быть огромными, тогда при чтении можно сразу обозреть максимальное их количество.

Кресло должно быть комфортным, также оно должно обеспечивать физиологически рациональную функциональную позу, при которой не изменяется циркуляция крови и не возникают негативные последствия. Оно обязательно должно быть с подлокотниками, позволять сидящему в нем человеку поворачиваться, изменять высоту и угол наклона сиденья и спинки. Желательно, чтобы была возможность регулировать высоту и расстояние между подлокотниками, от спинки до переднего края посадочного места. Желательно, чтобы все функции были автономными, легко воспроизводимыми и давали максимальную фиксацию. Кресло должно вращаться, чтобы дать человеку возможность дотянуться до далеко расположенных предметов.

Положение за компьютером. Регулируемое оборудование должно быть таким, чтобы можно было принять следующее положение: поставьте ступни плоско на пол или на подножку. Поясница слегка выгнута, опирается на спинку кресла. Руки должны удобно располагаться по сторонам. Предплечья можно разместить на мягких подлокотниках таким образом, чтобы запястья располагались чуть ниже, чем локти. Локти согнуты и находятся примерно в 3 см от корпуса. Запястья должны принять нейтральное положение (не подняты, не опущены).

Для снижения блескости необходимо:

- *использовать для общего освещения лампы с рассеивателями и экранирующими решетками, яркость которых в зоне углов излучения более 50° от вертикали не должна превышать 200 кд/м<sup>2</sup>;*
- *использовать для местного освещения светильники с непросвечивающими отражателями и защитным углом не менее 40°;*
- *размещать рабочий стол так, чтобы оконный проем находился сбоку (слева). При этом дисплей должен находиться на столешнице справа или слева от оператора;*
- *размещать рабочий стол между рядами светильников общего освещения;*

- *использовать дисплей, имеющий антибликовое покрытие экрана или антибликовый фильтр.*

Частым фактором, способствующим быстрому утомлению глаз, становится и контраст между фоном и символами на экране. Ясно, что небольшая контрастность замедляет различение символов, но и максимальная не приносит пользы. Следовательно, контраст должен находиться в пределах от 3: 1 до 1,5: 1. У пользователей при низких уровнях контрастности быстрее наступали неблагоприятные изменения. Они выражались в низкой способности фокусировать изображение, регистрировалось больше жалоб на усталость глаз и общую усталость. Технический уровень современных мониторов не позволяет полностью избавиться от вредных воздействий. Но их следует сводить к минимуму. В 1996 г. были разработаны и выпущены новые санитарные нормы, которые действуют сегодня. Основная цель их внедрения — облегчить адаптацию к не свойственным для организма индивида воздействиям, не теряя при этом работоспособность и здоровье пользователей компьютеров.

Для снижения вредных воздействий ПК нужны технические и аппаратные методы защиты от внешних воздействий.

Рекомендуются следующие средства индивидуальной и коллективной работы.

1. Защитный фильтр на экране, имеющий сертификат соответствия и гигиеническое заключение, особенно на дисплеи выпуска 1996 г. и ранее. Спектральные и эргономические характеристики максимально сохраняют цветовую гамму на дисплее, создают особую мягкость изображения, снижают утомляемость. Их высокая пропускная способность (70 %) не требует увеличения яркости.
2. Спектральные компьютерные очки оптической фирмы «Лорнет-М» для улучшения качества изображения, защиты от огромных энергетических оттоков зримого света и для профилактики компьютерного зрительного синдрома. Фильтр КОМ рекомендуется при работе преимущественно с цветным текстом или графикой, а фильтр Ж — с черно-белым текстом, особенно в помещениях, где много бликов и некачественные люминесцентные светильники. Очки «Лорнет-М» рекомендованы Минздравом РФ.
3. Таблица для индивидуального постоянного контроля остроты зрения, запаса аккомодации, а также эффективности мер лечения и профилактики глазных заболеваний.
4. Компьютерные программы типа «Relax» для снятия усталости аккомодационных мышц и их тренировки. В случаях возникновения у работающих с компьютером зрительного дискомфорта, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических требований, режимов труда и отдыха, следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работы на компьютере, коррекцию систематических пауз для отдыха или заменять деятельность на другую.



Во время работы следует делать перерывы для того, чтобы снять нервно-эмоциональное напряжение. Чтобы избавиться от утомления зрительного анализатора, следует выполнять комплексы упражнений для глаз.

Упражнения производятся сидя или стоя, подальше от монитора, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая мышцы глаз, на счет 1–4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
2. Перевести взгляд на переносицу и сконцентрировать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
3. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо — вверх, налево — вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6; затем налево — вверх, направо — вниз и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз. При соблюдении всех вышеизложенных рекомендаций работа с компьютером не принесет проблем со здоровьем.

Подчеркивается важность исследования проблемы — комплексного воздействия факторов малой интенсивности.

С целью минимизирования негативного воздействия излучения компьютерного оборудования и возникновения компьютерной зависимости можно пользоваться следующими советами.

1. Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.
2. Располагайтесь удобно перед компьютером. Ноги должны быть согнуты под прямым углом.
3. Компьютер надо устанавливать так, чтобы на экран не падал прямой свет (прямой свет отсвечивается от экрана, что вызывает дополнительную нагрузку на глаза).
4. Оптимальное расположение при работе — боком к окну, желательно левым.
5. Располагайтесь за компьютером так, чтобы расстояние до дисплея было не менее 50 см. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами, а не сбоку! Пусть верхний край экрана будет на уровне глаз или чуть выше. При диагональном расположении монитора вам придется постоянно вертеться на стуле. От этого неизбежно пострадает осанка.
6. Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузку на зрение. Минимум необходимого разрешения — 800 x 600, опускаться ниже этого предела — опасно.

7. Шрифт на экране не должен быть слишком мелким, размытым или цветным, а фон — светлым: цветные шрифты и фон «плывут» и не дают отчетливого изображения: шрифт рекомендуется темный, фон — светлый. Не рекомендуется использовать в шрифтах и фоне зеленый, красный, желтый и оранжевый цвета, так как они не дают четкого изображения.
8. Мелкий шрифт вреден для глаз. Задайте масштаб изображения 120–150 %.
9. Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60–70 см и на 20° ниже уровня глаз.
10. Не забывайте время от времени моргать. Рекомендуется почаще моргать, при моргании вырабатывается защитный фактор — слеза.
11. Следите за осанкой: не сутультесь и сильно не наклоняйтесь к экрану, клавиатуре.
12. Регулярно протирайте экран специальным раствором.
13. Через каждые 20–30 мин. работы за компьютером следует делать перерыв. Устраивайте глазам физкультурную паузу, делайте гимнастику. Короткие, но регулярные перемены гораздо эффективнее, чем долгие и беспорядочные. Во время перерыва лучше не находиться у монитора. Без перерыва работать за компьютером можно не дольше 2 ч. Для детей оптимальное время непрерывной работы на компьютере: для старшеклассников — 25–30 мин., для учеников 7 — 8-го классов — еще меньше: 15–20 мин., для детей младшего школьного возраста — не более 10 мин. После этого необходим перерыв на 10 мин. для разминки и гимнастики для глаз. Разминка включает потягивания, вращение головой, наклоны туловища в разные стороны. Гимнастика для глаз предполагает круговые движения глазных яблок, смещение взгляда в разных направлениях, перевод взгляда с близких объектов вдаль, легкий массаж век.
14. Ребенку в те дни, когда он занимается с компьютером, не надо «отдыхать» у экрана телевизора, ведь это дополнительная нагрузка не только на орган зрения, но и на нервную систему.
15. Если почувствовали усталость и боль в глазах, закончите работу и отдохните. По рекомендации офтальмологов (глазных врачей) общая продолжительность работы на компьютере не должна превышать 4 ч.

Подведем небольшой итог. Компьютерная техника сегодня стремительно развивается. Со скоростью света появляются и так же быстро устаревают различные технические решения и стандарты. По прогнозам экономических и социологических компаний компьютерная техника и телекоммуникации будут оставаться одной из самых развивающихся отраслей в мировой индустрии. Поэтому число людей, занятых в этих отраслях, неизменно будет расти. Соответственно, будет расти и число домашних пользователей компьютеров. Школы развиваются в ногу со временем, открывается все больше

компьютерных классов. Сам компьютер для юношей и девушек сегодня является необходимым атрибутом в их жизни. Поэтому перед медиками и педагогами сегодня встают задачи, которые касаются безопасности и комфорта в работе с компьютером. И их необходимо решать, чтобы поколение росло здоровым в физическом и психологическом плане.

В заключение следует сказать о том, что уход ребенка от конфликтов в компьютерный мир является не только его проблемой, это проблема взрослых. Примеры и рекомендации специалистов, приведенные в этом разделе, помогут справиться с этой ситуацией тем, у кого она существует, и предотвратить появление зависимости у тех, кто предрасположен к этому.

## Оглавление

- [Часть I. Возникновение и развитие компьютерной и интернет-зависимости](#)
- [Глава 1. История Всемирной паутины](#)
- [Игры](#)
- [Рольевые игры](#)
- [Нерольевые игры](#)
- [Сюжеты компьютерных игр](#)
- [Интернет](#)
- [E-mail](#)
- [Конференция](#)
- [Чат](#)
- [Глава 2. Появление компьютерной зависимости](#)
- [Признаки компьютерной зависимости](#)
- [Механизмы компьютерной зависимости](#)
- [Компьютерная роль](#)
- [Формирование компьютерной зависимости](#)
- [Плюсы и минусы компьютерной зависимости](#)
- [Глава 3. Новая болезнь человека третьего тысячелетия](#)
- [В памперсах за клавиатуру](#)
- [Игра — работа?](#)
- [Легкое общение с компьютером](#)
- [Суррогатное общение](#)
- [Одиночество в киберпространстве](#)
- [Состав одиночества](#)
- [Предпосылки возникновения одиночества в киберпространстве](#)
- [Популярность компьютера](#)
- [Искусственный интеллект](#)
- [Глава 4. Отцы, дети и Интернет](#)
- [Конфликты поколений](#)
- [Компьютерное моделирование реальности](#)
- [Личное пространство ребенка](#)

- [Несколько советов родителям](#)
- [Спрос и предложение на компьютерные развлечения](#)
- [Глава 5. Стресс и компьютер](#)
- [Развитие стресса](#)
- [Виды стресса](#)
- [Синдромы и симптомы компьютерного стресса](#)
- [Замкнутый круг стресса](#)
- [Последствия стресса](#)
- [Компьютер-воспитатель](#)
- [Знай меру!](#)
- [Глава 6. Люди во Всемирной паутине](#)
- [Категории компьютерной зависимости](#)
- [Психологическая зависимость от компьютера](#)
- [Механизмы психологической зависимости](#)
- [Причины развития компьютерной зависимости](#)
- [Часть II. Методы лечения компьютерной и интернет-зависимости](#)
- [Глава 1. Диагностика компьютерной зависимости](#)
- [Диагноз компьютерной и интернет-зависимости](#)
- [Последствия увлечения компьютером](#)
- [Правила защиты от негативного влияния компьютера](#)
- [Осанка](#)
- [Заболевания позвоночника](#)
- [Остеохондроз](#)
- [Профилактика остеохондроза](#)
- [Синдром запястного канала](#)
- [Утомляемость](#)
- [Другие заболевания](#)
- [Заболевания органов дыхания](#)
- [Профилактика компьютерной и интернет-зависимости](#)
- [Профилактика заболеваний органов дыхания](#)
- [Заболевания психики](#)
- [Глава 2. Тесты](#)
- [Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета](#)
- [Тест «Стремление к новым играм»](#)
- [Тест «Сколько вам на самом деле лет»](#)
- [Тест «Скрытый стресс»](#)
- [Тест «Что я хочу в жизни»](#)
- [Тест «Коммуникабельны ли вы?»](#)
- [Тест-опросник К. Леонгарда](#)
- [Шкала депрессии \(Адаптирована Т. И. Балашовой\)](#)
- [Глава 3. Методы лечения зависимости](#)
- [Семейная терапия](#)
- [Упражнения](#)
- [Программа снижения компьютерной зависимости](#)

- [Упражнения при утомлении глаз](#)
- [Основные правила работы за компьютером](#)
- [Обустройство рабочего места](#)