

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Капустина Д.Д., Дыбаль С.А.

Научный руководитель: ст. преподаватель Галай Т.А.
Белорусский национальный технический университет

В наше время компьютерная виртуальная реальность становится все более привлекательной формой развлечений и интерактивных возможностей. Виртуальная реальность (VR) – это компьютерно-сгенерированная симуляция трехмерной среды, которую пользователь может исследовать и с которой он может взаимодействовать. С помощью специальных VR-устройств, таких как шлемы и контроллеры, человек может полностью погрузиться в искусственный мир, ощущая все его объекты и события как реальные. Благодаря своей интерактивности и реалистичности, VR находит все более широкое применение в различных сферах – от развлечений и образования до промышленности и медицины. Она позволяет пользователю пережить невозможные в реальном мире ощущения и ситуации, открывая безграничные возможности для творчества, обучения и самовыражения. [1]

Однако, как и в случае с любыми другими формами технологических новинок, существует риск зависимости от компьютерной виртуальной реальности. Эта зависимость может оказать серьезное влияние на повседневную жизнь, социальные взаимодействия, здоровье и общее благополучие людей. Нерегулируемое погружение в виртуальный мир может привести к потере контроля над временем, проведенным в этом пространстве, и создать чувство постоянной необходимости возвращаться к виртуальному опыту. Кроме того, длительное пребывание перед экраном или использование гарнитуры виртуальной реальности может вызвать физические проблемы, как, например, головные боли, проблемы с глазами, и другие негативные последствия для здоровья.

На данный момент более 66% мирового населения находятся в сети. По данным исследования, проведенного компанией «GWI», пользователи проводят в интернете приблизительно 7 часов в сутки (Таблица 1). Если учитывать, что среднестатистический человек спит 8 часов, то получается, что он проводит приблизительно 44% времени своего бодрствования в сети «Интернет».

Таблица 1. Время, проведенное в сети «Интернет» в 2022 году

Возрастная категория	Половая категория	Время, проведенное в сети
От 15 до 24	Мужской пол	7,22
	Женский пол	7,22
От 25 до 34	Мужской пол	7,09
	Женский пол	7,16
От 35 до 44	Мужской пол	6,35
	Женский пол	6,40
От 45 до 54	Мужской пол	6,03
	Женский пол	6,05
От 55 до 64	Мужской пол	5,27
	Женский пол	5,34

Причины возникновения зависимости:

- Потребность в постоянном стимулировании и новых ощущениях, которые виртуальная реальность может предоставить.
- Желание уйти от реальности и проблем повседневной жизни, чувствуя себя комфортнее в виртуальном мире.
- Чувство одиночества и потребность в социальном взаимодействии, которое можно найти в онлайн-игровых сообществах.

Симптомы зависимости от виртуальной реальности:

- Постоянное желание играть или взаимодействовать с VR - человек испытывает непреодолимое влечение к погружению в виртуальную реальность, пренебрегая реальными делами и обязанностями.
- Пренебрежение повседневными делами - зависимый человек прекращает заниматься обычными бытовыми и социальными активностями, полностью погружаясь в виртуальную реальность.
- Изменение сна и питания - чрезмерное времяпровождение в VR приводит к нарушениям сна, режима питания и общего самочувствия. Чрезмерное погружение в виртуальную реальность может оказывать серьезное негативное воздействие на физическое и психическое состояние человека.

Длительное время, проводимое за экранами устройств, приводит к нарушениям сна, головным болям, зрительному утомлению и другим физическим проблемам. В психологической сфере зависимость от виртуальной реальности способствует развитию социальной изоляции, тревожности, депрессии и потере связи с реальностью. Это, в свою очередь, может сказываться на качестве жизни и способности функционировать в повседневной жизни. [2]

Социальные последствия зависимости:

– Изоляция. Чрезмерное погружение в виртуальную реальность приводит к отдалению от друзей, семьи и социального окружения. Человек все больше отгораживается от реальной жизни.

– Проблемы в учебе и работе. Зависимость негативно сказывается на успеваемости в школе или эффективности трудовой деятельности. Человек теряет мотивацию и фокус на важных задачах.

– Финансовые трудности. Увлечение дорогостоящими технологиями и игровыми приложениями может привести к серьезным финансовым проблемам и растрате сбережений.

– Проблемы в отношениях. Зависимость от виртуальной реальности нарушает нормальное общение и взаимодействие с близкими людьми, что часто становится причиной конфликтов и разрыва отношений.

Способы профилактики зависимости.

Первый главный шаг на пути избавления от зависимости – это осознание проблемы. Важно признать наличие проблемы и необходимость ее решения. Честный самоанализ и готовность к изменениям – главная ступень к профилактике. Второй немаловажный пункт – это здоровый образ жизни. Регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и достаточный сон помогут укрепить психическое и физическое здоровье. Третий шаг – это социальная активность. Развитие социальных связей, вовлечение в общественную жизнь и творческие занятия способствуют гармоничному развитию личности. И последняя ступень – установление границ. Ограничение времени, проводимого в виртуальной реальности, и контроль над качеством контента помогут сохранить баланс.

Методы лечения и реабилитации:

– Консультации со специалистами. Прохождение регулярных консультаций с психологами, психотерапевтами и специалистами по зависимостям помогает проанализировать и устранить первопричины зависимости.

– Групповая терапия. Участие в групповых сеансах с другими людьми, страдающими от зависимости, способствует обмену опытом и поддержке на пути к выздоровлению.

– Когнитивно-поведенческая терапия. Данный метод помогает выявить и изменить негативные модели мышления и поведения, лежащие в основе зависимости.

Роль семьи и близких в преодолении зависимости.

Семья и друзья играют ключевую роль в помощи человеку, страдающему зависимостью. Их любовь, понимание и поддержка помогают в процессе лечения и реабилитации. Близкие должны обеспечить человеку безопасное и благоприятное окружение, свободное от соблазнов и негативных влияний, способствующих зависимости. Родственники и друзья могут оказывать психологическую поддержку, помогать в прохождении консультаций и терапевтических занятий, необходимых для восстановления.[3]

Зависимость от виртуальной реальности - серьезная проблема, которая требует незамедлительного внимания и действий. Осознание этой проблемы и готовность начать борьбу с ней являются ключевыми шагами на пути к освобождению. Привлечение поддержки близких людей и непрерывная работа над собой помогут обрести контроль над своей жизнью и вернуться к здоровому существованию.

Таким образом, важно найти баланс между реальным и виртуальным, чтобы избежать негативных последствий. Возможные шаги по преодолению зависимости от компьютерной виртуальной реальности включают осознание своего потребительского поведения, установление режимов использования, поддержание физической активности, активное общение с реальными людьми и стремление к созданию баланса между виртуальным и реальным мирами. В некоторых случаях, поиск помощи у специалистов, таких как психологи или консультанты, может быть необходим для преодоления зависимости и восстановления здоровых привычек в повседневной жизни.

Литература

1. Дроздов, И. И., Шершнёва, Т. В. Виртуальная среда как фактор возникновения аддиктивного поведения / И. И. Дроздов // Обеспечение безопасности жизнедеятельности: проблемы и перспективы: сб. материалов XII междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Минск: УГЗ, 2018. – С. 270–271.

2. Самойлик, А. А. Интернет-зависимость – актуальная проблема современного общества / А. А. Самойлик // Вестник Череповецкого государственного университета, 2013. – Т. 2. – № 2. – С. 126–128.

3. Шершнёва, Т. В. Трансформация личности при развитии зависимости от виртуальной среды / Т. В. Шершнёва // Вестник Башкирского государственного медицинского университета, 2017. – № 5. – С. 262–269.

4. Drozdov I., Shershniova T. Virtual reality as a factor of development of addictive behavior in conditions of modern environment / I. Drozdov // Actual Environmental Problems: the proceedings of the VIIth International scientific conference for young scientists, PhD students, Master's degree students and students (in English), Minsk, November 23–24, 2018. Minsk, 2018. – p. 8

УДК 004.7

ТЕЛЕКОНФЕРЕНЦИИ И РАБОТА С НИМИ

Климович А.А.

Научный руководитель: ст. преподаватель Галай Т.А.
Белорусский национальный технический университет

В современном мире наибольшую популярность приобретают телеконференции. Телеконференции вместе с электронной почтой подходят к «классическим» видам сервиса Интернет. Телеконференции являются сетевым сервисом, направленных на поддержку коллективных дискуссий. В этих дискуссиях принимаю участие большое количество глобальных компьютерных сетей. Главной целью телеконференций, является предоставление оперативной информации. В настоящее время понятие "телеконференция" вышло далеко за рамки новостных выпусков, тематических чатов и интернет-форумов. Оно охватывает широкий спектр технологий, позволяющих обмениваться информацией на расстоянии, включая прямые телетрансляции и телеприсутствие. В частности, термин "телеконференция" часто употребляется как синоним видеоконференции. Это технология, которая обеспечивает аудио- и видеосвязь между людьми, находящимися в разных местах, в режиме реального времени. Телеконференции бывают разных типов и применяются для различных целей.

Подразделяются на следующие разновидности:

1. Тематические группы новостей – они представляют собой своеобразные формулы, где пользователи могут обсуждать интересующие их темы, делиться материалами и комментировать публикации других участников. Это отличная платформа для обмена идеями и мнениями с единомышленниками со всего мира.

2. Электронная почта – остается одним из самых распространенных способов общения в интернете. Она позволяет оперативно обмениваться текстовыми сообщениями и файлами с коллегами, друзьями и деловыми партнерами, независимо от их местонахождения.

3. Совместные работа над документы – открывает новые возможности для удаленной командной работы. Участники проекта могут одновременно