

5. Вольтер, Ф. М. Трактат о веротерпимости // Философские сочинения / Ф.М. Вольтер. – М. : Наука, 1988. – 750 с.
6. Дидро Д. Эстетика и литературная критика / Д. Дидро – М., 1980.
7. Локк, Дж. Письма о веротерпимости // Сочинения: В 3 т. /Дж. Локк. – М. : Мысль, 1988. - Т.3. – 668 с.
8. Локк, Д. Сочинения: в3-х т.- М., 1994. С. 27.; Вольтер. /Эстетика. Статьи. Письма/М., 1974
9. Маслоу, А.Г. Дальние пределы человеческой психики. / А. Г. Маслоу. – СПб., 1997 г.
10. Мирзаахмедова, П. Рашидова Д. Джадиды: кто они? / П. Мирзаахмедова // Звезда Востока. 1990.
11. Рождерс, К. Свобода учиться. / К. Рождерс, Д. Фрейберг. – М., 2002. – С. 357.
12. Сухомлинский, В. А. Мудрая власть коллектива / В. А. Сухомлинский. //избр. Пед. Соч.Т. 3.М.,1981 г.
13. Толстой, Л. Н. Соединить в себе любовь к делу и к ученикам / Л. Н. Толстой// Учитель: статьи. Документы – М., 1991 .
14. Фуркат «Избранное» Т. 81 г.

**Шершнёва Т. В., к. психол. н., доц.
Дроздов И. И.**

*Международный государственный экологический институт имени
А.Д. Сахарова Белорусского государственного университета*

ОСОБЕННОСТИ ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК ФАКТОРА ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Бурное развитие компьютерных технологий и необычайно быстрое внедрение их в повседневную жизнь активизирует процессы биопсихической перестройки личности в связке «человек-компьютер», проявляющиеся новой психопатологической симптоматикой. Именно связка «человек-компьютер» порождает явление, называемое компьютерной виртуальной реальностью. Зависимостью от компьютерной виртуальной реальности можно назвать чрезмерное, доминирующее в жизни увлечение компьютером или сетью Интернет, используемое для ухода от реальности и ведущее к деформации или качественным изменениям социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей. В современной аддиктологии зависимость от компьютера и компьютерных технологий исследуется уже достаточно долгое время. Однако она рассматривалась как подвид игровой зависимости, или как подвид зависимости отношений [1]. Но сейчас наблюдается резкий скачок использования виртуальной реальности в повседневной жизни, чему способствуют научно-технические достижения последних лет. Следовательно, растет и процент зависимых от нее.

Установлены следующие симптомы зависимости, которые можно разделить на психические и соматические. К психическим признакам относятся: появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или игровой приставкой, или даже при ожидании («предвкушении») контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером или игровой приставкой; желание увеличивать время взаимодействия («дозу») с компьютером или игровой приставкой; появление чувства раздражения, гневливости, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером или игровой приставкой; использование компьютера или игровой приставки для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии; возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе или на работе. К соматическим признакам относятся: сухость глаз; отсутствие аппетита; неряшливость. Взаимодействие с компьютером или игровой приставкой быстро приобретает характер замещающе-компенсаторного и гедонически-мотивированного поведения. Нарастание признаков зависимости проявляется психическим, а затем и психофизическим дискомфортом, в большей степени эмоциональным, вне общения с компьютером и восстановлением комфорта при начале (или предвкушении начала) взаимодействия с ними [1]. Многие из этих признаков дают основание провести аналогию зависимости от виртуальной реальности с вещественной зависимостью, названной в западной литературе *substance use disorder*. Прежде всего хочется отметить следующие признаки, делающие сходными эти разновидности аддикций: эйфория при использовании предмета зависимости, желание увеличивать время взаимодействия с предметом зависимости, а также появление чувства раздражения, гневливости, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с предметом зависимости [2]. Эти характеристики сближают зависимость от виртуальной реальности с зависимостью от психоактивных веществ. Причиной этого, на наш взгляд, стал общий биологический механизм развития аддикций. Однако стоит также учитывать, что в случае с зависимостью от виртуальной реальности мы имеем дело лишь с психической зависимостью, которая по своему механизму немного отличается от физиологической зависимости. Когда мы говорим о наличии психической зависимости, под нею подразумевается не столько переживание удовольствия, сколько уход от состояния неудовольствия.

В возникновении зависимости от психоактивных веществ играет роль дофаминэргическая система, иначе она называется система подкрепления или система вознаграждения. Иными словами, при определенном воздействии у человека начинают образовываться специфические вещества – катехоламины, к которым относятся дофамин, адреналин и норадреналин [3; 4]. Дофамин более известен, как гормон удовольствия, то есть он вызывает эйфорию [5]. Норадреналин и адреналин являются гормонами ярости и страха соответственно, поэтому аддикт может искренне злиться или бояться, находясь в виртуальной реальности, и это будет отражаться также на его физическом состоянии. Далее, при включении системы подкрепления, начинают свою

работу такие гормоны как серотонин и окситоцин. Серотонин – это одно из веществ, ответственное за цикл «сон-бодрствование», этот гормон отвечает за бодрствование, блокируя мелатониновые рецепторы, отвечающие за взаимодействие с мелатонином – гормоном сна [3]. Этим можно объяснить нарушение режима дня у зависимых от компьютера людей. Окситоцин – это «гормон доверия», то есть человек, погруженный в виртуальную реальность, где центральной персоной является именно он, чувствует себя в безопасности и доверяет всему, что с ним происходит, однако в противоположность окситоцину, при стрессовых ситуациях выделяется кортиколиберин – гормон стресса, и в этом случае человек воспринимает все стрессоры всерьез, как часть реальности. При длительном отсутствии взаимодействия с виртуальной реальностью, человек больше не получает выбросов дофамина и серотонина в мозг, он больше не чувствует себя радостным и бодрым. Начинают работать компенсаторные механизмы, развивается стресс, переходящий в абстинентный синдром. Также со временем организм привыкает к количествам веществ, выделяющихся при положительных эмоциональных реакциях, поэтому аддикт продлевает время нахождения в виртуальной реальности [4].

На примере наблюдения в течение трех лет за поведением детей, подростков и взрослых, являющихся активными пользователями компьютеров и сети Интернет, у части из них отмечено появление патологического пристрастия в виде психической зависимости от виртуальной реальности, создаваемой компьютером и игровыми приставками. Имеется продромальный период напряжения с чувством облегчения при возможности работать на компьютере с виртуальной реальностью (чаще всего в системе игр). Отмечено, что это пристрастие формируется только у лиц мужского пола и в его формировании большую роль играют гиперактивные детерминантные структуры. Этот патофизиологический механизм может объяснить возникновение сильного пристрастия к виртуальной реальности, с трудом поддающегося контролю. Имеют значение социальные факторы: доступность, мода, влияние окружения, социальный инфантилизм; психологические факторы, в первую очередь, характерологические особенности (тип акцентуации): шизоидный, психастенический, гипертимный; привлекательность переживаний, стремление к самоудовлетворению.

Благодаря нервной системе, реагирующей на любую информацию из головного мозга, сливаются воедино нефизическое и физическое пространство и время, формируя на фоне измененного состояния сознания по типу транса болезненный стереотип с заменой актуального настоящего на систему воображения виртуальной реальности. Это состояние интенсифицируется при усилении тревожности, особенно после значимых психотравм. Таким образом, формируется зависимое поведение с чувством облегчения при пребывании в виртуальной реальности, относящееся на наш взгляд, к рубрике F63 ISD-10 с возможным названием «виртуальная аддикция», объединяющим термины: «виртуальная реальность» и «аддиктивное поведение». В силу частоты распространенности в ближайшие годы данная проблема будет представлять не

только теоретическое, но и клиническое значение, потребовав разработки методов лечения и психотерапевтической коррекции этого состояния, а также профилактики развития данного вида аддиктивного поведения.

Список литературы:

1. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-центр, 2006. – 368 с.
2. Бочков, Н. П. Генетические факторы в этиологии и патогенезе наркоманий / Н.П. Бочков и др. // Наркология. – 2003. – №1. – С. 7–14.
3. Алкамо, Э. Атлас анатомии человека: учеб. пособие / Э. Алкамо. – М. : АСТ. Астрель. – 2008. – 288 с.
4. Биохимия. Учебник / Под. ред. Е. С. Северина. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2004. – 784 с.
5. Боринская, С. А. Гены и поведение / С. А. Боринская, Е. И. Рогаев // Наркология. – 2005. – №3. – С. 1-5.

Шершнёва Т.В., к. психол. н., доц.

Юневич Н. Г.

*Международный государственный экологический институт имени
А.Д. Сахарова Белорусского государственного университета*

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Главным ресурсом современного общества уже давно является информация. Все наши структуры постоянно меняются и совершенствуются лишь для того, чтобы обеспечить общество необходимыми данными, технологиями и упростить жизнь человека. Все эти изменения напрямую воздействуют на человека, меняя его привычный образ жизни: как упрощая, так и усложняя его. Каждое поколение становится все более адаптированным и открытым для новшеств технического прогресса, который изменил мир во всех, даже самых отдаленных местах, где еще не ступала нога человека, но в которых уже отметились его присутствие благодаря спутникам, роботам и всемирной сети.

Главным элементом научного прогресса является интернет. Всемирная паутина создает новое пространство для жизнедеятельности человека, посредством, например, работы и общения – одних из самых важных компонентов жизни, которые зачастую теперь перенесены в виртуальную среду. Трансформация общества идет за счет именно этой новой среды, в которой есть свои правила и особенности. Она меняет человека как психологически, так и физиологически. Поведение человека кардинально отличается от такового, к примеру, 50-100 лет назад. Цифровые технологии, развитие которых напоминает взрыв, не только меняют наш образ жизни и