

Климова И.В., Маркина Н.Ю.

Игровая зависимость: БОЙ С ТЕНЬЮ

Лекция 1. Компьютерные игры и игровая зависимость

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас поразмышлять вместе с нами над вопросом, волнующим многих родителей, педагогов, психологов: как помочь нашим детям, чтобы они не попали в зависимость от «компьютерного друга», а ценили живое, эмоциональное человеческое общение и стремились к нему?..

Картина современной статистики распространения феномена компьютерной зависимости поистине ужасает. Темпы роста технического прогресса, с одной стороны, радуют нас безграничным увеличением возможностей обработки информации, коммуникации на расстоянии и т.п., а с другой стороны – не оставляют нам времени подготовиться к их негативным последствиям. Одним из таких негативных последствий, безусловно, является угроза возникновения зависимостей. На сегодняшний день эта проблема получила столь широкое распространение, что многие ученые уже именуют ее кризисом. Существуют ли средства выхода из этой кризисной ситуации? Психологи считают: безусловно, да. Чтобы предотвратить саморазрушающее развитие личности, изучаются особенности поведения и переживаний подростков в кризисных ситуациях.

Открытие Христофором Колумбом Америки в 1492 году принесло человечеству два важнейших открытия: картофель и табак. Вскоре после этого мода на табакокурение распространилась по всему свету, и, спустя столетия, мир все еще борется с ее последствиями – никотиновой зависимостью. Компьютерные игры – это чудо двадцатого века, их никто не ждал. Для абсолютного большинства они оказались полной неожиданностью. С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растет число людей, увлекающихся компьютерными играми. По результатам анкетного опроса, 80% учащихся пятых-восьмых классов московских школ увлекаются компьютерными играми, причем многие увлекаются достаточно серьезно: дети в возрасте десяти-двенадцати лет имеют четырех-шестилетний «игровой опыт»... Как бы мы ни относились к этому, это остается реальностью, в которой нам приходится жить. Поэтому мы постараемся познакомить вас с феноменом игровой компьютерной зависимости у подростков, помочь разобраться в его

природе, причинах возникновения, способах предотвращения и профилактики, чтобы он перестал казаться нам чем-то неизвестным, пугающим и тотально опасным.

Попробуем разобраться с определением игровой компьютерной зависимости и причинами ее возникновения у подростков. Итак, игровая компьютерная зависимость – это форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивой потребности к проведению времени за компьютерными играми. Признаком зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютерными играми, а сосредоточение вокруг них всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Важно отметить, что подавляющее большинство подростков играет в компьютерные игры. Но зависимое поведение формируется при этом далеко не всегда. Сегодня компьютерные игры стали не

только развлечением, но и носителем культуры. Они мало похожи на балетную сцену, галерейную стену или книжную страницу, но точно также фиксируют современную мораль, этику, иллюзии, надежды и представления о прошлом и будущем большинства людей. Таким образом, мы подходим с вами к вопросу о том, что же можно считать причинами, лежащими в основе увлечения компьютерными играми. Пока мы не говорим об увлечениях, принимающих форму зависимости. Мы постараемся выделить именно то, что может к ней привести, так как зависимость не формируется сразу и сама по себе. В ходе ее исследования были выделены четыре степени:

1. Увлеченность на стадии освоения. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной ситуации не происходит, то начинается переход во вторую степень.

2. Состояние возможной зависимости. Данному состоянию свойственна сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более трех часов в день; изменения в учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости (не всегда

ощущается сразу), повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и пр.

3. Выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, при необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, много времени проводить в игровых залах или у друзей. Может стать неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно – снижение успеваемости. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, расфокусированность внимания вне игровой ситуации. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. На данной стадии есть опасность перехода в четвертую стадию, если клиент не получает помощи в течение длительного времени, так как пребывание у компьютера на данной степени зависимости доходит до 16-18 часов в сутки. У некоторых наблюдается стойкое периодическое расстройство желудка, видимо так организм реагирует на подобные нарушения, это его защитная реакция.

4. Клиническая зависимость. На данной стадии зависимости клиенту необходима помощь психиатра. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций, отсутствие самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью, необратимые изменения в мозге, необходимость изоляции и лечения. Течение болезни сопровождаются сильнейшие головные боли. Временное прекращение игры приводило пациентов к тягостному состоянию и не давало отдыха. Они уже не отдыхали во время сна, сон не был оздоравливающим, а сопровождался снами – играми. Мозг словно разучился отдыхать, в какой-то период болезни они не смогли учиться, так игра превратилась в болезнь. Чтобы такого не допустить, важно быть внимательным к тому, что происходит с ребенком, не оставлять без внимания предпосылки, которые могут привести к зависимости.

Чтобы понять, какие причины могут лежать в основе увлечения ребенка компьютерными играми, возьмите лист бумаги и зафиксируйте свои мысли. Вы постарались подойти к ответам на этот вопрос с привычной для вас взрослой, родительской, позиции. А теперь попробуйте вообразить себя 13-летним подростком. Посмотрите на мир его глазами. Что вам важно, что интересно, чего хочется, чего не хватает? Запишите, что могло бы стать для вас причиной увлечения компьютерными играми? А теперь сравните причины, и вы увидите разницу.

Теперь рассмотрим причины увлечения компьютерными играми, которые выявили ученые и практические психологи, специализирующиеся на работе с подростками:

– компьютерные игры дают людям новую уникальную возможность перенестись в мир иллюзий и грез. Никогда раньше не было способа так глубоко погружаться в нереальный мир и иметь там настолько большую свободу поведения;

– превосходство над кино, театром и книгами компьютерным играм дает их интерактивность: игры вовлекают в совместную деятельность, человек перестает быть пассивным наблюдателем, он активно влияет на текущие события;

– возможность самореализации себя как личности, которая



создается «прокачкой» игрового персонажа. Идентифицируясь с ним, подросток переживает его как себя, его способности и действия как свои. Часто это происходит из-за того, что реально низкая самооценка подростка требует психологической компенсации;

– эмоциональная разрядка. В ней нуждаемся, безусловно, мы все. И каждый из нас выбирает наиболее подходящие для себя

При жалобах на то, что ребенок зависим от компьютера, психологи в первую очередь изучают семейную ситуацию

способы такой разрядки. Кому-то помогает рыбалка, спорт, алкоголь, вышивание, срывы злости на ни в чем не повинных близких, регулярное посещение психолога и т.п. Как мы можем видеть, далеко не все из перечисленного является чем-то конструктивным и полезным. Поэтому стоит подумать, какие конструктивные возможности для эмоциональной разрядки есть у вашего ребенка;

– проявление конформизма (модно, престижно, так поступают все и т.п.).

Здесь стоит отметить, что конформизм в подростковом возрасте – явление нормальное и необходимое. Основной задачей развития личности на этом возрастном этапе является возможность самому себе ответить на вопрос «Кто я?» Для этого подростку необходима группа сверстников и поэтому основной, так называемой ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение. Подросток стремится быть принятым группой и делает для этого все возможное. Для того чтобы в итоге обрести свою индивидуальность, подросток должен пройти через общность: интересов, взглядов, образа и т.п. Отсюда берут начало все подростковые субкультуры, в том числе и субкультуры геймеров;

– возможность сбежать от реальности. Не имея возможности уйти физически от того, что является неприятным, задающим, ранящим, подросток может легко обеспечить себе пребывание в другой реальности посредством компьютерной игры. Поэтому при жалобах на то, что ребенок зависим от компьютера, психологи в первую очередь изучают семейную ситуацию.

Итак, причин для появления компьютерной зависимости существует много, и они разнообразны. Поразмышляйте об этом. Компьютерные игры могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на формирование личности подростка, но об этом мы поговорим на следующей лекции.

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость

Психологический тест, разработанный для определения наличия интернет-зависимости. Кимберли Янг – американский психиатр, мировой эксперт по интернет-зависимости на сегодняшний день. В 1994 году впервые создала опросник для диагностики интернет-зависимости, который лежит в основе данного теста.

20–49 очков. Вы рядовой On-Line-пользователь. Вы можете периодически просматривать веб-страницы слишком долго, но у вас есть контроль над собой.

50–79 баллов. Вы испытываете случайные или частые проблемы из-за Интернета. Вы должны предупредить возможность их значительного влияния на Вашу жизнь.

80–100 баллов. Пользование Интернетом приводит Вас к значительным проблемам. Нужно принять меры в отношении заболевания, вызванного использованием компьютера и пребыванием в Сети.

Человек должен суметь сказать сам себе правду: я стал зависимым. Без этого понимания ничего не изменить. Далее специалисты советуют обратить внимание на реальные жизненные проблемы и посвящать им как можно больше времени. Время работы за компьютером нужно строго ограничивать в соответствии с рабочей необходимостью, заводя будильник. Необходимо создать в своей жизни как можно большее число «нитей», связывающих Вас с реальностью. Если зависимость не может быть устранена путем соблюдения этих рекомендаций, вызывает депрессию или другие расстройства, то необходимо обращаться к психологам и психиатрам. Самое опасное состояние – бездействие и самооправдание.

0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – почти всегда, 5 – всегда

№	Вопрос	Шкала					
		1	2	3	4	5	0
1	Часто ли Вы замечали, что оставались On-Line больше чем рассчитывали?						
2	Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы проводить больше времени On-Line?						
3	Как часто Вы предпочитаете Интернет духовной близости с Вашим партнером?						
4	Заводите знакомства с пользователями Интернет, находясь On-Line?						
5	Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в Сети?						
6	Отмечаете ли, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в Сети?						
7	Проверяете ли электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?						
8	Отмечаете ли снижение производительности труда из-за увлечения Интернетом?						
9	Занимаете ли оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем вы занимаетесь в Сети?						
10	Отгоняете ли беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об Интернете?						
11	Радует ли Вас мысль об очередном выходе в Сеть?						
12	Ощущаете ли, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?						
13	Ругаетесь ли, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в Сети?						
14	Пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?						
15	Предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь Off-Line?						
16	Как часто Ваши попытки сократить время за компьютером оказываются безуспешными?						
17	Говорите себе: «Еще несколько минут», находясь в Сети?						
18	Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в Сети?						
19	Выбираете ли Интернет вместо того, чтобы провести время с друзьями?						
20	Испытываете ли депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне Сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь On-Line?						