

Компьютерная зависимость

Компьютерная зависимость, Интернет-аддикция, игромания – как часто в последнее время мы слышим эти непонятные термины. Когда говорят о компьютерной или Интернет-зависимости, имеется в виду, что люди предпочитают жизнь в компьютерных играх и Интернете реальной жизни, проводя в виртуальной реальности до 18 часов в день.

Термин "компьютерная зависимость" появился в 1990 году. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной "наркомании", вызванной техническими средствами. Если речь идет об Интернет-зависимости, то ее определение звучит так: "Это навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line (вне связи), и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line (на связи)".

По данным различных исследований, Интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всем мире. Российские психиатры считают, что в нашей стране таковых 4-6%.

Основными критериями, определяющими данное заболевание, можно считать следующие:

- нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Удивительным является тот факт, что зависимость от компьютеров проявляется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики,

алкоголь, игра. В среднем для субъекта требуется не более полугода-года для того, чтобы стать действительным компьютерным аддиктом.

Группы риска

Психологи выявляют компьютерную зависимость и у шестилетних детей, однако наиболее подвержены ей подростки в возрасте 12-15 лет. Если в середине - конце 90-х в числе наиболее частых занятий подростки называли слушание музыки и просмотр телепередач, то теперь увлечение компьютером потеснило прежние увлечения. Около 70% современных школьников, отвечая на вопрос о своих интересах, увлечениях и хобби, упоминают компьютер практически наравне с занятиями спортом, прогулками и общением с друзьями. Сегодняшние подростки живут в мире мультимедиа. Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми. На первых порах компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважны. Чаще всего предрасположены к компьютерной зависимости и игромании дети, чьи родители работают за границей или часто уезжают в командировки, а также дети преуспевающих бизнесменов.

Но проблема касается не только детей. Психологи отмечают, что компьютерная зависимость у взрослых чаще всего наступает в так называемые кризисные периоды жизни: 25, 30, 40 лет, в случаях, если результаты достижений не оправдывают ожиданий, если человек сталкивается с непониманием, если не складывается семейная жизнь.

По мнению специалистов, во "взрослую группу риска" входят холостяки и безработные. При этом необходимо отметить, что женская половина человечества значительно в меньшей степени подвержена компьютерной зависимости. Возможно, это связано с несколькими факторами:

1. Большинство компьютерных игр создано мужчинами, и при их создании учитываются прежде всего потребности и психология мужчин.
2. В обществе имеется ограничивающее убеждение, что любые игры, спорт - средства досуга исключительно для мужчин.
3. Компьютерные игры требуют пространственных навыков, которые изначально более развиты у мужчин. Поэтому мужчины быстрее и чаще получают вознаграждение от игры в виде победы, набора очков, что стимулирует их к продолжению игры, увеличивая в большей степени риск зависимости.
4. Проблемы мужчин имеют более выраженную способность компенсироваться компьютерной зависимостью.

Однако справиться с этой проблемой взрослому гораздо легче, чем подростку.

Игромания

Так что же привлекает ребенка в компьютерных играх? Основным механизмом, запускающим формирование зависимого поведения в ходе игрового процесса или Интернет-контакта, - это возможность ухода от реальности в мифический, искусственный мир виртуального "Я", где тебе доступно все. Там нет проблем и сложных жизненных ситуаций, нет потерь, нет смерти. Там можно быть кем угодно - суперменом, азартным игроком или киллером. Там не надо ограничивать себя, наружу

могут быть выпущены любые желания, в том числе деструктивные, асоциальные: в ответ на раздражение можно просто убить, а чтобы ожить самому после очередной "смерти", достаточно лишь перезагрузить игру.

Подростки настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им "там" становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни. Там поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приведет к каким-либо потерям, к плохим оценкам, к недовольству родителей. Сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры.

Поговорим о самих играх. Увлечение вашего ребенка компьютерными играми - это плохо или хорошо? Смотря какими и смотря сколько времени ребенок проводит за компьютером. Игры бывают разными.

Например, в операционную систему Windows входит стандартный набор игр – как правило, пасьянсы. Они могут быть хороши для отдыха и переключения, если приходится долго работать за компьютером, тренируют мышление, внимание. Из этой же серии игры-головоломки, игры на быстроту реакции, например, компьютерный настольный теннис.

Стратегические игры предполагают, что игрок управляет целым компьютерным миром – строит дома, завоевывает территории, добывает, например, нефть, золото.

Есть разновидность компьютерных игр, называемых "Квест". Суть в том, что герой попадает в какую-то сложную, запутанную ситуацию или получает какое-то задание, ему предстоит приключение. Задача играющего – разгадывать тайны, головоломки, сопутствующие приключению.

Такие игры могут быть хороши тем, что развивают пространственное мышление, память, как правило, они не содержат сцен насилия. В их основе могут лежать реальные исторические события – например, расцвет и падение римской империи, великие войны. Так что при грамотном подходе они могут пробудить интерес к истории, дают возможность почувствовать себя участником событий, происходящих давным-давно. Отрицательным моментом таких игр можно назвать возникающую иллюзию всевластия и опасность ухода от реальности в виртуальный мир.

Хуже дело обстоит с различными "стрелялками".

Вид на экране чаще всего соответствует виду из собственных глаз, то есть играющий не просто видит героя, а сам превращается в него. При этом его задача – уничтожить как можно больше врагов. В таких играх сцены насилия действительно могут оказаться разрушительными для детской психики, провоцируя детей на агрессивное поведение в реальной жизни. При современном уровне графики кровь на экране после выстрела героя может показаться вполне реальной.

С точки зрения психологии, наиболее интересными и опасными для детей являются ролевые игры (RPG - roleplaying games). По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных компьютерных игровых программ сформировать устойчивую психологическую зависимость. Только в случае с RPG-играми можно пронаблюдать эго-распад на «Я идеальное» и «Я реальное», нарастание между которыми, влечет усиление дезадаптации и нарушение в сфере психических состояний.

Еще более усиливают подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где

подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей, которых он не идентифицирует за печатными текстами. «Играющий» действует уже не по законам, описанным программистами и дизайнерами, а по правилам, придуманным им самим.

В большей степени компьютерными аддиктами становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения психического состояния. В заключение следует отметить, что в силу развития научно-технического прогресса овладение компьютерными технологиями становится необходимым в современном обществе. Потому стоит вопрос о грамотном построении процесса общения ребенка с компьютером, сводя к минимуму его отрицательное влияние на психическое здоровье ребёнка.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.