

Осторожно! Компьютерные игры

Профилактика компьютерной зависимости у школьников

Никто не отрицает значения образовательных компьютерных игр и для развлечения, и для расширения кругозора детей. Но взрослым необходимо помнить, что все хорошо в меру.

**Ирина БОТЯНОВСКАЯ,
Зинаида ШЕРШНЁВА**

Компьютерные технологии прочно вошли в нашу жизнь. Компьютеры, ноутбуки, нетбуки, планшеты, смартфоны с выходом в Интернет стали незаменимыми помощниками в учебе, постоянными спутниками в жизни. А вместе с компьютерами к нам пришли компьютерные игры. И каждый скачок в области компьютерных технологий приводит к увеличению числа так называемых «геймеров» (от англ. *game* — игра) или, как они иначе называются, игроголиков, игроманов, компьютероманов — людей, испытывающих непреодолимое желание играть в компьютерные игры.

Компьютерная зависимость становится настоящей болезнью XXI века. Согласно различным независимым исследованиям, проведенным в Республике Беларусь за последние годы, в среднем около 30 % владельцев компьютеров в возрасте от 16 до 30 лет страдают зависимостью от Интернета — более 5 часов в сутки проводят в социальных сетях или за компьютерными играми. Регулярно в компьютерные игры играют сегодня от 60 % до 90 % подростков. Белорусские медики всерьез обсуждают проект создания кабинетов анонимного лечения компьютерной зависимости. Вместе с тем зависимость от компьютерных игр не включена в международные классификаторы болезней, в результате ее исследования затруднены.

Сегодня существует множество компьютер-



А В Т О Р

ИРИНА ВИКТОРОВНА БОТЯНОВСКАЯ, И. О. ЗАВЕДУЩЕГО КАФЕДРОЙ ПСИХОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЯ ГУО «МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ», ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ. ОКОНЧИЛА СПЕЦИАЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ БГУ ИМЕНИ М. ТАНКА, АСПИРАНТУРУ

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ». ЯВЛЯЕТСЯ АВТОРОМ БОЛЕЕ 40 НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ПРОБЛЕМАМ КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ РАЗВИТИЯ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СТАЖ — 16 ЛЕТ.



А В Т О Р

ЗИНАИДА АЛЕКСЕЕВНА ШЕРШНЁВА, СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЯ ГУО «МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ». ОКОНЧИЛА ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ БГУ ИМЕНИ В. И. ЛЕНИНА. ПОЛУЧИЛА ВТОРОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ».

ЯВЛЯЕТСЯ АВТОРОМ БОЛЕЕ 16 ПУБЛИКАЦИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ ПО ПСИХОЛОГИИ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СТАЖ — БОЛЕЕ 30 ЛЕТ.

ных игр, направленных на развитие внимания, памяти, интеллекта. Но дети предпочитают играть в «стрелялки», РПГ (RPG-role playing game), «стратегии» или симуляторы. Если мы спросим у младшего школьника, для чего ему нужен компьютер, он, не задумываясь, ответит: «для игр!» Белорусская общественность гордится тем, что в разработанную нашими гениями игру «Танки» (World of Tanks) играет весь мир. А итогом компьютерных игр становится развитие зависимости от игр на компьютере как в режиме online, так и в дистанционном режиме. Игровая компьютерная зависимость (игромания) так же пагубна, как, например, наркомания или алкоголизм.

Несмотря на общие черты со всеми зависимостями, игромания имеет явное от них отличие: для того чтобы «оторваться», ощутить эйфорию, не нужно принимать никакие изменяющие состояние вещества. «Уколоться страшно — а вдруг заразу занесешь? А в компьютерной игре нет никаких зараз», — рассуждает один подросток. Состояние игрока изменяется путем простого погружения в игровой мир.

Все игроманы — люди разные, очень сильно отличающиеся друг от друга. Но у всех есть общая черта: безудержная страсть к игре, перерастающая со временем в зависимость, болезнь. Дети стремятся из школы домой побыстрее, взрослые отпрашиваются с работы, уходят из гостей пораньше, ведь дома их ждет любимая игра. Малыши перестают играть друг с другом в машинки. Зачем?! Ведь на компьютере возможностей у водителя машинки значительно больше! Школьники просят первые уроки, потому что заигрались допоздна. А на переменках обсуждается не предстоящая контрольная, а количество набранных очков в Mine Craft...

В игре, в отличие от реального мира, легко можно стать кем угодно и делать что угодно. В игре дети получают власть над миром, превращаясь в любых сказочных персонажей или героев. А если ребенок допустил ошибку, он всегда может пройти уровень / локацию / игру заново. Чего, конечно же, нельзя сделать в действительности. Один игрок-дошкольник говорил о том, что если (вдумайтесь!) он выпрыгнет из окна, то мама не расстроится, потому что он через какое-то время вновь «возродится»!

В игре поставлены реальные задачи, за невыполнение которых не ставят плохие оценки учителя и не ругают родители. И, что самое главное, — в игре понятно, как стать успешным. Сюжет игры задает игроку последовательность действий, которые он должен сделать, чтобы победить монстра или пройти рейд (от англ. *raid* — набег, налет, нападение). В игре легко познакомиться и наладить контакты тем, кто не может сделать этого в реальном мире. В игре все объединены общей целью: победить, пройти игру до конца, достигнуть успеха. И это достижение уже не позволяет игроку «вырваться».

Сосредоточение на игре сопровождается развитием приятных эмоциональных состояний: чувства эмоционального возбуждения, волнения, подъема, релаксации. Возникает ощущение контроля над собой и ситуацией, чувство удовлетворенности жизнью. Игрок настолько вживается в компьютерную игру, что ему в ней становится гораздо интереснее, чем в жизни. Его «здесь», в игре, становится реальнее, чем «там» — в реальном мире. «Там» непонятное будущее, «там» надо принимать решения, «там» все трудно и непредсказуемо. А «здесь» все понятно, радостно и притягательно.

В компьютерных играх события происходят быстро и не повторяются. Процесс игры непрерывен и предполагает прохождение жестко связанных друг на друге логических стадий. Игрок не отвлекается и воспринимает прохождение всей игры как непрерывный процесс. Реалистичность событий приводит к полному погружению в игру. Создается эффект участия в виртуальной реальности. Это свойство компьютерных игр не позволяет человеку прервать процесс игры. И игрок не успевает заметить, как втягивается.

Увлечение компьютерными играми отнюдь не подразумевает пристрастие к какой-либо одной компьютерной игре. Это скорее психологическая «цепная реакция». Освоив одну игру, игрок ищет другие игры этого жанра (похожие по стилистике и не уступающие по психологическому напряжению). Дальше — больше: возникает стремление пройти все игры этого типа. А поскольку многие игры имеют совмещенные игровые жанры, то у человека появляется стремление пройти и другие типы игр тоже.

Итак, подытожим, чем же так цепляет компьютерная игра. Это, прежде всего:

- 1) полная реалистичность процесса игры и абстрагирование от окружающего мира;
- 2) наличие своего собственного (интимного) мира, своего личного пространства, куда нет доступа никому, кроме самого человека;
- 3) четкая ясная цель в противоположность непредсказуемому изменчивому окружающему миру (необходимость прохождения следующей стадии является логичным результатом успешного прохождения предыдущей);
- 4) получение вознаграждения («плюшек») за хорошо выполненное задание;
- 5) отсутствие личной ответственности за принятые решения;
- 6) возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- 7) возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения вне зависимости от того, к чему они могут привести;
- 8) и главное — удовлетворение и азарт от происходящего.

Вы когда-нибудь видели трехлетнего ребенка, поглощенного игрой с машинкой? Он на коленках ползает по ковру, катает машинку, «бибикает». Он — водитель этой машинки! Вы его зовете, предлагаете почитать ему сказку, зовете кушать. Результат один: ребенок ничего не видит и не слышит, кроме самого важного предмета (!) в жизни в этот момент — машинки. Так и игрок. Его ничего больше в жизни не интересует. И выражается это на двух уровнях: психологическом и физическом.


Для установления зависимости от компьютерных игр можно применять следующий тест. Но при этом следует помнить одно правило: мы не можем вылечить сами себе зуб. Попробовать, конечно, можно, но это больно и малоэффективно. Что мы делаем, чтобы наши зубы были здоровыми? Правильно, идем к специалисту. Так и с диагностикой игровой зависимости. Только специалист-психолог сможет поставить соответствующий диагноз и предложить направления коррекции. Приводимый же здесь тест поможет нам сориентироваться в необходимости обращения к данному специалисту.

Перечисленные в методике симптомы явля-

ются следствием не только игровой зависимости, но и длительного и регулярного нахождения человека в виртуальном мире компьютерных игр. Иначе говоря, отсутствие зависимости не означает отсутствия негативного влияния злоупотребления компьютерными играми на личность игрока. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающие виртуального героя к насилию ради выживания. Не случайно в ряде стран детям до 18 лет запрещено играть в некоторые особо агрессивные компьютерные игры, т. к. они могут подвигнуть неразвитую личность на реализацию агрессивных импульсов в реальной жизни.

Многие родители при этом не утруждают себя отслеживанием содержания компьютерных игр и, мало того, уже с ранних лет приучают детей к играм. Конечно же, никто не отрицает значение образовательных компьютерных игр и для развлечения, и для расширения кругозора детей. Но взрослым необходимо помнить, что все хорошо в меру. А как раз-таки меры игроман и не знает.

Прохождение компьютерной игры может занимать от нескольких часов до нескольких суток и даже недель (к слову сказать, online-игры вообще могут не иметь логической концовки). А для того чтобы игрок как можно больше времени посвящал игре, в нее вводятся дополнительные подуровни, параллельные задания, встроенные мини-игры, также требующие время на прохождение. Создавая скрытые лабиринты и секретные подуровни, разработчики как бы подталкивают игрока к некоторому соревновательному ощущению «кто кого?». Итогом становится невозможность вырваться из игры до тех пор, пока не будут найдены все секретные уровни, открыты все комнаты, собраны все бонусы, выполнены все «ивенты» (от англ. *event* — событие, происшествие).

И, как часто происходит, последним аккордом компьютерной игры часто становится применяемый разработчиками «трюк», очень давно описанный психологами. Это «эффект незавершенного действия», суть которого в следующем: больше всего запоминается именно то дело, которое не было завершено. Как говорится, продолжение следует... 

Литература

1. Ахрямкина, Т. А. Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп : метод. пособие для студентов психологического факультета и практикующих психологов / Т. А. Ахрямкина, И. Л. Матасова. — Самара, 2005.

2. Конопелько, Л. В Беларуси до 30 % владельцев компьютеров зависимы от интернета / Л. Конопелько // Советская Беларусь. — 31 марта 2015.

3. Корнеева, Е. К. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом / Е. К. Корнеева // Мир семьи. — 2004. — № 11.

4. Краснова, С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. В. Краснова [и др]. — М. : Эксмо, 2008.

5. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. — Днепропетровск : Пороги, 2006. — 196 с.

Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета

Инструкция: прочитайте следующие вопросы. Ответьте «да», если согласны с вопросом, и «нет», если не согласны.

№	Вопрос	Да	Нет
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 часа и более в день в Интернете?		
7	Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером?		
8	Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?		
9	Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?		
10	Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми?		
11	Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета?		
12	Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе?		
13	У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?		
14	Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?		
15	Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем раз в неделю)?		
16	В последнее время вас беспокоит сухость глаз?		
17	В последнее время у вас было сильное желание играть?		
18	Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?		
19	С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?		
Итого			

Обработка и интерпретация результатов теста.

Подсчитайте количество положительных (ответы «да») и отрицательных (ответы «нет») ответов.

Даже при одном положительном ответе стоит задуматься.

25 % и более положительных ответов (ответов «да») говорят о формировании компьютерной зависимости.

И чем больше положительных ответов вы набрали, тем серьезнее стоит задуматься!