

Лекция для родителей «Игровая компьютерная зависимость»

Цель: рекомендации родителям по предотвращению игровой компьютерной зависимости.

Давайте научимся различать многообразие отношений подростка с реальностью, объединенных под названием "компьютерная зависимость": Интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр, зависимость от межличностных и финансовых отношений, существующих вокруг компьютерных клубов....

Чаще всего мы сталкиваемся с тем видом зависимости подростков, которая формируется в компьютерных клубах и далеко не всегда является зависимостью от игры. Поэтому, прежде чем говорить о том, что какой-либо подросток, посещающий компьютерный клуб, страдает от игровой компьютерной зависимости, нам необходимо проанализировать обстоятельства и понять, какая зависимость имеет место (игровая, социально-эмоциональная, денежная).

Игры

Компьютерные игры – чудо двадцатого века, их никто не ждал и на них никто не рассчитывал. 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 5-8 классов московских школ увлекаются компьютерными играми, причем многие увлекаются достаточно серьезно: дети в возрасте 10-12 лет имеют "игровой опыт" 4-6 лет. Среди опрошенных не было выявлено детей с подозрениями в зависимости.

Подавляющее большинство подростков играет в компьютерные игры. Далеко не всегда при этом формируется зависимое поведение. 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.

Причины увлечения подростков компьютерными играми.

Положительное развивающее действие компьютерных игр.

Далеко не всегда увлечение какой-либо деятельностью ведет к формированию зависимости. Дети, начиная с самого раннего детства, выбирают те виды деятельности, которые развивают определенные функции организма. Часто увлечение компьютерными играми имеет много положительных моментов: развитие логического (игры-стратегии) и интуитивного (DOOM-образные игры) мышления, способность взаимодействовать с группой (игры в сети, клубе), реализация потребности в достижении.

За последние годы многократно возрос поток информации и чтобы ориентироваться в нем, знаний, умений и навыков, получаемых в школе, недостаточно. Подросткам необходим принципиально новый тип мышления. В процессе игры человек развивает системный стиль мышления. Он обучается быстро и правильно извлекать нужную информацию и на ее основе строить и использовать образы, превышающие объем сознания.

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. Виртуальная реальность - это некий иллюзорный мир, в который погружается и с которым взаимодействует человек, причем создается этот мир имитационной системой, способной формировать соответственные стимулы в чувственном восприятии человека и воспринимать его ответные реакции в моторном поле в реальном времени. На самом деле достаточно логично предположить, что виртуальная реальность, с ее способностью моделирования любой ситуации, может служить средством приобретения и закрепления жизненных умений и навыков, а также навыков общения и жизни в социуме, которых не хватает дезадаптивным подросткам. Иными словами, есть мнение о терапевтическом воздействии определенных компьютерных игр как о способе психотерапии дезадаптации.

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ компьютерными играми негативно влияет на личность человека, вызывая отклонения в сфере эмоциональных психических состояний и повышении уровня тревожности. Но отклонения в личностных качествах и состояниях подростков, зависимых от компьютерных игр, - результат не столько игровой деятельности, сколько длительного и регулярного нахождения в виртуальном мире компьютерных игр. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающим виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства играющих служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу и себе самому, и это, в конечном итоге, приводит к усилению дезадаптации и другим отрицательным последствиям. Родители часто не представляют всех негативных последствий увлечения своих детей компьютерными играми. Однако очевидно, что игровая компьютерная зависимость отрицательно влияет на формирование личности подростка.

Информация к действию.

Если Вы знаете, что Ваш ребенок ходит в клуб, стоит выяснить у него, почему он это делает:

возможность самореализации,
эмоциональная разрядка,
проявление конформизма (модно, престижно, так поступают все)
удовлетворение интеллектуального голода,
развитие важных для жизни качеств.

В зависимости от ответов Вы сможете спланировать стратегию дальнейших действий.

Если дети пропускают уроки, резко снизилась успеваемость, есть другие негативные проявления - необходимо принимать незамедлительные меры (выяснить какого рода зависимость, разработать план действий, привлечь к решению проблем специалистов - в конце методического пособия указаны некоторые полезные адреса).

Основная часть людей, увлекающихся компьютерными играми - подростки, главная задача которых на данном возрастном этапе - развитие своей личности, а не компьютерного героя, овладение знаниями, умениями и навыками, полезными в реальной жизни, а не навыками убийства и насилия, полезными в виртуальной реальности. Поэтому необходимо всячески предотвращать злоупотребление нахождением в виртуальности и проводить незамедлительную, хотя бы разъяснительную, работу с людьми, попадающими в психологическую зависимость от своего увлечения. Однако

разъяснительной работой не поможешь людям, уже оказавшимся в состоянии зависимости. В данном случае необходимо обращаться за помощью к психологу или психотерапевту.

Как определить наличие зависимости?

Компьютерная зависимость обладает общими признаками всех типов зависимостей. Критерии, которые используются в определении любого типа зависимости, перечислены ниже.

пренебрежение важными вещами в жизни из-за зависимого поведения;
разрушение отношений зависимого человека со значимыми людьми,
раздражение или разочарование по отношению к значимым для него людям,
скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение,
чувство вины или беспокойства относительно этого поведения,
безуспешные попытки сокращать время, проводимое за играми.

Психологические симптомы:

Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером

Невозможность остановиться

Увеличение количества времени, проводимого за компьютером

Пренебрежение семьей и друзьями

Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером

Ложь преподавателям или членам семьи о своей деятельности

Проблемы с учебой.

Физические симптомы:

Сухость в глазах

Головные боли по типу мигрени

Боли в спине

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи

Пренебрежение личной гигиеной

Расстройства сна, изменение режима сна

Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)

Механизмы формирования зависимого поведения.

(обратите внимание на отличие от химических зависимостей)

Изучение игровой зависимости показало, что основные механизмы ее формирования основаны на потребностях в принятии роли и стремлении ухода от реальности.

Нормально адаптирующийся в социуме человек не стремится к бегству от реальности, точно как и здоровая личность, адекватно оценивающая себя и других, не стремится к принятию на себя роли другого человека или существа. Уйти от реальности, принимая чужую роль, пытаются лишь дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя.

Поскольку высокая тревожность является критерием дезадаптации, то подростки, зависимые от игр, изначально тревожны, т.е. этой психологической особенностью они обладают до начала увлечения компьютерными играми и формирования зависимости от них. С этой точки зрения высокая тревожность может рассматриваться как одна из причин формирования зависимости, и, если это так, можно сказать, что подростки с высоким уровнем тревожности в большей мере предрасположены к увлечению компьютерными играми и попаданию в психологическую зависимость от них.

Нарастание увлеченности компьютерными играми ведет к тому, что ценность виртуального мира и нахождения в нем возрастает, наряду с угасанием интереса к реальности. В связи с этим человек начинает все больше времени проводить в виртуальном мире компьютерных игр и все меньше интересоваться реальным миром, более того - человек развивается в виртуальности, развивая свое "Я виртуальное", а развитие реальной личности резко затормаживается.

Наряду с этим, с увеличением силы зависимости в сознании такого подростка нарастает диссонанс между виртуальным миром, где "все дозволено" и реальным миром, полным опасностей. Все это ведет к тому, что человек начинает все меньше жить в реальности и все больше уходить в виртуальную реальность.

Виртуальный мир компьютерной игры становится ближе для зависимого человека, чем реальная жизнь - реальность становится чуждой и опасной, огромной и непознаваемой по сравнению с небольшим и знакомым миром любимой игры.

Адаптация к виртуальному миру растет, в то время, как в реальной жизни растет дезадаптация.

Чувство незащищенности - признак повышенной тревожности, уровень которой возрастает с возрастанием противоречий между реальностью и виртуальным миром в сознании человека. Стремление уйти в виртуальный мир выступает у зависимых людей как удовлетворение потребности в безопасности, как своего рода защита от реальности.

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют подростки, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого все необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится "убивать" компьютерных "врагов", а те, в свою очередь, пытаются "убить" его.

Человек, находясь длительное время в такой среде, переносит ее законы на реальный мир: начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такое отношение человека к окружающему миру мы и называем высоким уровнем тревожности личности.

Последствия компьютерной зависимости.

У большинства людей, зависимых от игр, без объективных причин снижен общий фон настроения, что подтверждается наблюдениями и беседами с их близкими. Более того, настроение не улучшается и после игры на компьютере, а иногда и ухудшается. При любой другой зависимости удовлетворение потребности вызывает дистресс и улучшение настроения, но в случае с игровой компьютерной зависимостью мы этого не наблюдаем. Люди, зависимые от игр, испытывают устойчивую потребность в игре, но вместе с тем не могут полностью удовлетворить ее, т.е. находятся в состоянии фрустрации, хотя и имеют возможность удовлетворять потребность. Ключом к пониманию этого парадокса может стать разделение психической реальности таких людей на виртуальный мир и реальный мир. Зависимые от игр постоянно находятся в состоянии фрустрации и сниженного настроения в реальном мире, а в каком состоянии они находятся

в виртуальном мире компьютерной игры замерить не удастся, т.к. любое отвлечение от игры - это выход из виртуальной реальности. Однако из бесед с ними можно сказать, что в процессе игры их настроение существенно улучшается, а наблюдения показывают, что в процессе игры у человека присутствуют положительные эмоции. Положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения, бывают также в ситуации "предвкушения" компьютерной игры. Но после игры, т.е. после выхода из виртуального мира настроение снова ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего "вхождения" в виртуальный мир. Понижение настроения при окончании игры объясняется самими причинами игровой потребности.- уход от реальности и принятие роли. Для зависимого от игры человека реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей, т.к. большинство имеющих зависимость – люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире - виртуальном, где все дозволено, где он устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности болезненен для такого человека - он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение ухудшения самочувствия.

Другое крайне разрушительное последствие - это субъективное переживание зависимыми от игр на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, вследствие этого, собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу психологической зависимости. Зависимый, со своей практически постоянной потребностью в уходе в виртуальную реальность, находится в ситуации несоответствия самому себе, т.е. с одной, иррациональной, стороны его «тянет» играть, с другой, рациональной, стороны он понимает, что делает это в ущерб каким-то полезным делам, которые мог бы сделать в это время. В конечном счете желание игры выигрывает в борьбе с моральными установками, но игра не приносит желаемого удовлетворения - положительные эмоции заканчиваются вместе с выходом из виртуального мира игры, как только выясняется, что «утром идти в школу, а я всю ночь проиграл», «мама просила убираться в квартире, а я играл круглые сутки». В этой связи необходимо сказать и о постоянной «борьбе с социумом», которую ведут большинство зависимых от игр в силу своей «неформальности»: скандалы с родственниками, стычки с учителями, непонимание со стороны окружающих. В совокупности с переживаниями из-

за потерянного времени и упущенных возможностей это образует мощный источник отрицательных эмоций.

Наряду с бегством от реальности, людьми, зависимыми от игр, движет также потребность в принятии роли, которая и служит ключом к пониманию еще одной важной причины дискомфорта и снижения настроения. Дело в том, что потребность в принятии роли другого - это форма познавательной потребности, присущей всем людям. Когда мы говорим не о зависимых, а о нормальных людях, увлекающихся компьютерными играми, мы говорим о нормальном удовлетворении познавательной потребности. Применительно к зависимым, в большинстве случаев, речь идет о потребности в принятии роли виртуального компьютерного персонажа как компенсации дезадаптации в реальном мире. Зависимый от игр стремится войти в роль компьютерного персонажа, обрести свое "виртуальное Я", потому что "Я виртуальное" не испытывает проблем адаптации - оно сильное, умное, ловкое, ему доступно оружие, деньги, на которые можно купить все в виртуальном мире и т.д. Но человек понимает, что он живет в реальном мире, где он далеко не так силен и богат, а главное, что он смертен, в отличие от своего виртуального героя, которого без проблем можно воскресить, начав новую игру. С этой точки зрения, выход из виртуальной реальности - это возвращение из роли сверхчеловека в свое обычное состояние, которое куда меньше устраивает подростков. Сравнение себя с компьютерным героем, глазами которого подросток смотрит на виртуальный мир, усиливает проблемы дезадаптации, повышает тревожность человека, что напрямую влияет на изменение общего фона настроения вплоть до дисфории и депрессивных состояний.

Профилактика игровой компьютерной зависимости

Исследуя проблему компьютерной игровой зависимости необходимо сказать о том, что сама по себе компьютерная игра несет несколько конструктивных функций :

- игры вызывают интерес к новой технике, устраняют страх перед ней;
- игры формируют психологическую готовность к овладению компьютерной грамотностью, к изучению иностранного языка (многие компьютерные игры на английском языке написаны);
- компьютерная игра позволяет моделировать совершенно новые ситуации;

- развиваются внимание, быстрота действий мелкая моторика рук;
- воспитывается целеустремленность и сосредоточенность;
- развивается визуальное восприятие объектов , память и внимание, логическое мышление;
- компьютерные игры учат классифицировать и обобщать сведения, аналитически мыслить в нестандартной ситуации, добиваться своей цели.