Зависимость от компьютерных игр

По данным специалистов, около 30% людей, увлекающихся компьютерными играми, злоупотребляют нахождением в виртуальности, а 10% - находятся в стадии психологической зависимости. Так можно ли считать компьютерные игры чем-то вроде наркотика? Когда и у кого обычная психологическая разрядка становится зависимостью?

Феномен психологической зависимости человека от компьютерных игр имеет место - утверждают психологи. Многим людям увлечение компьютером не идет на пользу, причем некоторые из них нуждаются в серьезной психологической помощи. Нарушения психических состояний у них заметны невооруженным глазом: сниженное настроение, самочувствие, активность, ухудшение самочувствия вплоть до депрессии, повышенный уровень тревожности. Для таких людей реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого они пытаются жить в другом мире - виртуальном, где всё дозволено, где они устанавливают правила игры. Дезадаптация, неадекватное восприятие себя и окружающего мира - основной признак зависимости от компьютерных игр. При этом данную зависимость осознают окружающие человека друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам.

Основными критериями, определяющими данное заболевание, специалисты считают следующие:

* нежелание отвлечься от игры;
* раздражение при вынужденном отвлечении;
* неспособность спланировать окончание сеанса игры;
* расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления игр и устройств компьютера;
* забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе 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 игры;
* обсуждение игровой тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Психологи утверждают, что зависимость от игр проявляется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь и т.д. В среднем требуется не более полугода-года для ее формирования.

Специалисты выделяют четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику.

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает "чувствовать вкус", ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию, является появление в иерархии потребностей новой потребности - игра в компьютерные игры.

3. Стадия зависимости. Сюда переходят не все - только 10-14% игроков являются "заядлыми", т.е. находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр. Большинство останавливаются на второй стадии или сразу переходят на четвертую.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Отношения человека с компьютером на этой стадии можно сравнить с не плотно, но крепко пришитой пуговицей. Т.е. человек "держит дистанцию" с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Обобщенная классификация компьютерных игр выглядит следующим образом:

I. Ролевые компьютерные игры.1. Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя.2. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя.3. Руководительские игры.

II. Неролевые компьютерные игры.1. Аркады.2. Головоломки.3. Игры на быстроту реакции.4. Традиционно азартные игры.

Психологи утверждают: все игры не одинаковы по задействованным в их процессе психическим функциям, по силе и глубине влияния на личность человека, по психологическим механизмам формирования зависимости. В этом отношении самыми опасными являются ролевые игры.

Ролевые компьютерные игры - это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, т.е. сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя. Только при игре в ролевые компьютерные игры можно наблюдать процесс "вхождения" человека в игру, своего рода интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях - процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем. Ролевые компьютерные игры порождают качественно новый уровень психологической зависимости от компьютера. Как это происходит?

Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя характеризуются наибольшей силой "затягивания" или "вхождения" в игру. Специфика здесь в том, что вид "из глаз" провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры.

Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя характеризуются меньшей силой вхождения в роль. Играющий видит "себя" со стороны, управляя действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом "из глаз".

Руководительские игры названы так потому, что в них играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже "бог", который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим. Поэтому "глубина погружения" в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Но мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры здесь не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми.

Как определить, есть ли у человека зависимость или компьютерная игра является для него обычной разрядкой? Все очень просто, процесс благотворного влияния ролевых игр выглядит следующим образом: человек на время "уходит" в виртуальность, чтобы снять стресс, отвлечься от проблем и т.д. А вот в патологических случаях зависимости все происходит наоборот: человек на время "выходит" из виртуальности в реальный мир, чтобы не забыть, как он выглядит, и удовлетворить физиологические потребности. Остальные потребности сдвинуты в виртуальную реальность и удовлетворяются там. Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей, потому что человек не может в реальном мире делать все то, что ему дозволено в виртуальном.

Не поддавайтесь зависимости!