

Увлечение компьютерными играми: беда или благо?

Автор: Барцалкина В.В.

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, в машине и даже в самолете. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, чем гуляет с дурной компанией. Тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры, которые сразу нашли массу поклонников среди детей и взрослых. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет создавать очень реалистичные игры с хорошим графическим, цветовым и звуковым оформлением, что влечет за собой рост количества людей, фанатично увлекающихся компьютерными играми - геймеров (от английского «game» - игра).

Действительно, компьютерные игры стали представлять собой увлекательное занятие для многих дошкольников, школьников, студентов и взрослых. Дошкольников уже порой не интересуют обычные игрушки, как раньше, они стремятся быстрее попасть домой, потому что там их ждет заветная игра. Школьники прогуливают занятия только из-за того, что всю ночь провели у экрана и не успели подготовиться к урокам, которые становятся менее важными, чем пройденный уровень игры. А на переменах в школе сейчас одной из наиболее актуальных тем становится тема компьютерных игр и количество очков за них.

Что лежит в основе увлеченности компьютерными играми

Исследователи считают, что потребность в игре как таковой, свойственна человеку на протяжении всей его жизни. В процессе игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего ребенок получает удовольствие. Определенное место в ряду компьютерных игр занимают нероловые логические и обучающие игры. Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Если использовать компьютерные игры в разумных пределах (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет) и не в ущерб другим сторонам жизни ребенка, то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту, усилят концентрацию внимания, улучшат мыслительные операции, процессы принятия решения, будут способствовать формированию художественного воображения, помогут развить быстроту реакции.

Вместе с тем, ребенок, который всем остальным развлечениям и увлечениям предпочитает лишь компьютерные игры, пусть даже и развивающие, подвергается риску возникновения многих серьезных проблем. Проведенные исследования доказали, что если ребенок младше 10 лет пристрастился к компьютеру, то это может замедлить его развитие, как физическое, так и психическое. Просиживая за любимой компьютерной игрушкой, такой ребенок начинает вести не свойственный этому возрасту образ жизни, исключая необходимую двигательную активность, развитие широкого спектра эмоциональных реакций, познание окружающего мира, формирование коммуникативных навыков в общении и в обычных детских играх со сверстниками. Психологи считают, что до 10-11 лет для развития детей гораздо более полезно заниматься спортом, подвижными играми (боулинг, футбол, волейбол), музыкой, рисованием, ходить в походы, кататься на роликах, коньках, лыжах, велосипеде. Надо также иметь в виду, что детям трудно соблюдать «меру» в игре, т.к. процессы саморегуляции у них еще недостаточно сформированы, а значит им

трудно ограничивать время игры на компьютере, вовремя делать перерывы, следить за режимом питания.

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности.

Анализируя проблему увлеченности компьютером, исследователи обращают особое внимание на то, что дети порой настолько вживаются в компьютерную игру, что в виртуальном (вымышленном) мире игры им становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни. В этом мире существуют интересные задачи, невыполнение которых не приводит к каким-либо отрицательным последствиям: к плохим отметкам, к порицанию со стороны родителей, к разочарованию в себе и т.д. Больше того, сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры.

Факторы, способствующие привыканию ребенка к компьютерной игре:

- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Установлено, что ролевые компьютерные игры в большей степени, нежели неролевые, позволяют человеку уйти от реальности в виртуальный мир. Дети и подростки, не сумевшие реализовать себя в повседневной жизни, в ролевых компьютерных играх принимают на себя роль компьютерного персонажа, отождествляются с ним и получают возможность через новую для себя роль удовлетворить те потребности, которые остаются неудовлетворенными в реальной жизни. Вслед за этим, чем больше ребенок начинает играть, тем отчетливее и важнее становятся для него различия между реальной жизнью и виртуальной. Постепенно игра превращается в средство компенсации его жизненных проблем: удовлетворение жажды приключений, желание снизить эмоционально-психологическое напряжение, вызванное нарушенными отношениями в семье и/или со сверстниками, потребность избежать физического и/или эмоционального насилия, уход от проблем, связанных со школьной неуспеваемостью, желание расслабиться и отдохнуть и т.д.

По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, обретают патологическую зависимость от них. Особенно подвержены этому подростки. Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие. Специалисты относят подобный вид зависимости к тяжелым эмоциональным расстройствам, специфической эмоциональной «наркомании».

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет подростку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить свои мечты. Например, мечтая быть сильным, супергероем, ребенок получает такую возможность в игре, преследуя и побеждая других. Таким образом, начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли компьютерного персонажа. Подросток начинает играть, уже не случайным образом очутившись за компьютером, стремление к игровой деятельности принимает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.
2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.
3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие подростки очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индивидуализированная форма. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.
4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. 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. Компьютерные игры имеют небольшую историю, однако случаев полного угасания зависимости — единицы. Человек может остановиться в формировании зависимости на одной из предыдущих стадий, тогда зависимость угасает быстрее.

В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а, следовательно, есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет хронических психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Однако таких людей очень немного, поэтому большинство людей можно считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от ролевых компьютерных игр.

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. Сеть тоже представляет собой сублимат ролевых

игр. Здесь «играющий» придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая себя придуманного тысячам собеседников за себя реального.

«Играющий» действует уже не по законам, описанным программистами и дизайнерами, а по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и огромного количества участников процесса постоянно подталкивает ребенка, подростка создавать и описывать собственные правила поведения, принимать решения, которые в целом не имеют отношения к реальной жизни.

Признаки компьютерной зависимости:

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
 - ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
- ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

Факты, которые должны насторожить родителей.

- ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера;
- ребенок начал проводить ночи за компьютером;
- ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;
- как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;
- ребенок забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.

Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей. Компьютер в жизни ребенка.

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье. В настоящее время ученые выделяют четыре типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

1. травмирующая семья, в которой ребенок отождествляется либо с агрессором, либо является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощью какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер;
2. навязчивая семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формируя у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания;
3. лживая семья, в которой ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию;
4. непоследовательная семья, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

Исследования психологов показали, что в семьях подростков, страдающих компьютерной зависимостью, чаще используются негармоничные стили воспитания. В этих семьях преобладает хаотический уровень адаптации. Это означает, что члены семьи в проблемных или конфликтных ситуациях не способны конструктивно решать возникающие проблемы. Все члены семьи дистанцированы друг от друга. Так, например, у каждого из них свои интересы, которые не согласуются с интересами других членов семьи, поэтому им трудно принимать совместные решения. Кроме того, для них характерна неэффективная коммуникация, которая может проявляться в неадекватном взаимном восприятии членами семьи друг друга и собственной семьи в целом, в наличии множества «закрытых» для обсуждения тем и т.д. Все это приводит к формированию коммуникативных и личностных проблем у ребенка, иллюзорное решение которых становится возможным, в частности, в условиях виртуальной реальности, т.е. повышает риск развития компьютерной зависимости. У родителей из этих семей была обнаружена также высокая степень семейной тревоги, выражающаяся в семейной напряженности. Это означает, что выполнение семейных обязанностей является для них непосильной задачей. При таком положении дел в семье ослабевают эмоциональные контакты между членами семьи, возникает недоверие друг к другу, что приводит к развитию неблагоприятной эмоциональной атмосферы в семье.

Интересно, что дети в этих семьях оценивали поведение родителей как непоследовательное, враждебное и директивное, что характеризует авторитарный, противоречивый и эмоционально отвергающий стиль воспитания. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим. При противоречивом стиле воспитания не удовлетворяется одна из важных базовых потребностей личности - потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира. Непредсказуемость родительских реакций лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях даже социальную дезадаптацию.

В противовес этому специалистами было установлено, что наилучшие взаимоотношения детей и подростков с родителями складываются обычно тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания.

Демократический стиль (в терминологии других авторов - «авторитетный», «сотрудничество») характеризуется тем, что родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует ответственное социальное поведение.

Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и ответственности. Поведение ребенка направляется в этом случае последовательно и вместе с тем гибко и рационально:

- родитель всегда объясняет мотивы своих требований и поощряет их обсуждение с подростком;
- власть используется лишь в меру необходимости;
- в ребенке ценится как послушание, так и независимость;
- родитель устанавливает правила и твердо проводит их в жизнь, но не считает себя непогрешимым;
- он прислушивается к мнениям ребенка, но не исходит только из его желаний.

Кроме того, эмоциональные отношения в семье играют важную интегрирующую роль, благодаря которой члены семьи ощущают себя единой общностью и чувствуют теплоту и поддержку друг друга.

Несколько рекомендаций родителям.

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
3. Будьте другом и помощником своему ребенку.
4. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
5. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.
7. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.
8. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
9. Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.
10. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
11. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
12. Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.