

Нужны ли компьютерные игры?

5

В последние десятилетия XX века компьютерная техника наиболее плотно внедряется в жизнь человека. С совершенствованием компьютерной техники появились и компьютерные игры. Компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением. С каждым скачком в области компьютерных технологий растет количество людей, которых в народе называют «компьютерными фанатами», или «геймерами» (от англ. Game — игра).

Наиболее склонны к появлению зависимости от компьютерных игр подростки. Подростковый возраст в силу своих психологических характеристик является наиболее сензитивным периодом для восприятия любых влияний.

Существует ряд исследований, доказывающих **положительный эффект компьютерных игр.**

1. Компьютерные игры используются как средство помощи детям с нарушениями письменной речи, с трудностями обучения, нарушениями пространственного различения, средство диагностики дисфункций памяти, пространственных способностей.
2. Компьютерные игры могут быть полезны в оценке гиперактивности по параметрам селективного внимания.

По мнению А.И. Фалькова, если ребенок предпочитает агрессивные игры, это значит, что он стремится преодолеть страх перед каким-то явлением или человеком. Это предположение отражает аналогичную связь с обычными играми, в которых ребенок может бить, рвать.

3. В разумных пределах игры дают возможность для активной эмоциональной разрядки.
4. Компьютерные игры способствуют развитию творческого мышления, овладению новыми знаниями, логическими операциями, дают представление о способах манипулирования предметами и символами.

Но, несмотря на положительные характеристики КИ, если игр используются не в целях коррекции, профилактики, если время игры превышает допустимую норму, то можно наблюдать **отрицательный эффект игры**. В этом случае подростку потребуется помощь не только родителей, но и психолога, психотерапевта и врача.

1. При превышении времени, допустимого для работы на компьютере, у большинства людей возникают **проблемы с осанкой, мышечное напряжение и деформация позвоночника**. Возникают нарушения зрения, спазм мускулатуры лица, головная боль, получившая название «синдром видеоигровой эпилепсии». Световое мелькание на компьютерном дисплее навязывает свой ритм коре головного мозга.
2. В больших дозах КИ приводят к негативным последствиям, затрагивающим все уровни психической структуры личности подростка. Большинство из них сталкивается с проблемами в учебе, отсутствием взаимопонимания с родителями, друзьями. Отсюда несложившаяся личная жизнь, неудовлетворенность собой и, как следствие, потеря смысла жизни и нормальных человеческих ценностей. Подросток отчуждается от реального мира, перестает интересоваться окружающим, аутизируется.

Классификация компьютерных игр (А.Г. Шмелева и И.В Бурлакова)

1. Неролевые и ролевые компьютерные игры.

К неролевым компьютерным играм относятся:

аркады (сюжет слабый, линейный, играющему нужно быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством; психологическая зависимость имеет кратковременный характер);

головоломки (шахматы, шашки, нарды; мотивация основана на азарте, сопряжена с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной);

игры на быстроту реакции (абстрактны, не связаны с реальной жизнью, мотивация основана на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большое количество очков; может формировать устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игры);

традиционно азартные игры (варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов в казино).

Основанием для выделения последнего типа является то, что играющий **не** принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияния игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны.

Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков.

К ролевым компьютерным играм относятся:

- *Игры с видом «из глаз» своего компьютерного героя*, которые характеризуются наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Специфика их в том, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем. Мотивация игровой деятельности основана на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Через несколько минут 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 считать своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры.

- *Игры с видом «извне» на своего компьютерного героя*, где играющий видит себя со стороны, управляя действиями этого героя, отождествляя себя с компьютерным персонажем. Игры носят менее выраженный характер, мотивационная включенность и эмоциональные проявления менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз».

— *Руководительские игры* (играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей, где роль не задается конкретно, а воображается играющим). Склонность к данному виду игр можно рассматривать как компенсацию потребности в доминировании и власти.

Дополнения классификации Бурлакова:

— **quest (kwest)** — игра построена на разгадывании загадок, если идет перенимание роли, то можно отнести к играм с видом «извне»;

— **игры на стратегию** — руководящие властные игры, где играющий успевает потратить свои психические ресурсы раньше, чем игра успевает надоесть;

— **симуляторы** — имитирующие управление транспортным средством, дают возможность примерить социальную роль, в реальной жизни недостижимую.

Итак, ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку «войти» в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в виртуальный мир.

Вследствие этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека.

Рассмотрим **стадии развития психологической зависимости** от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику:

1. **стадия легкой увлеченности**
2. **стадия увлеченности**
3. **стадия зависимости**
4. **стадия привязанности.**

Первая стадия, **стадия легкой увлеченности**, наблюдается у человека, который 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. Кто-то всю жизнь мечтал пострелять из ручного пулемета, кто-то — посидеть за рулем Феррари или за штурвалом боевого истребителя. Компьютер позволяет человеку с довольно большой степенью приближенности к реальности осуществить эти мечты. Человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции.

Особенность стадии в том, что компьютерная игра носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

Фактор, свидетельствующий о переходе человека **на стадию увлеченности**, — появление в иерархии потребностей новой потребности - это увлечение компьютерными играми. Стремление к игре — скорее мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и реальной роли. Игра в компьютерные игры на этом этапе носит систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, то есть удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

На стадии зависимости, по данным Шпанхеля, находятся предположительно всего 10–14% игроков. Эта стадия характеризуется изменениями в ценностно-смысловой сфере личности. Зависимость может оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную.

Социализированная форма отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие люди очень любят с помощью компьютерной сети играть друг с другом. Игровая мотивация носит в основном соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная. Различия в том, что люди не отрываются от социума, не уходят в себя.

Индивидуализированная форма — это крайняя форма зависимости, когда нарушается взаимодействие с окружающим миром. Такие игроки часто играют подолгу в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Если в течение какого-то времени они не играют, то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию.

На стадии привязанности игровая активность индивида сдвигается в сторону нормы. Ребенок (чаще, конечно, подросток) «держит дистанцию» с компьютером, но полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может продолжаться всю жизнь.

Выделяют **два механизма формирования игровой зависимости** от ролевых КИ: уход от реальности и принятие роли.

Основой **ухода от реальности** является потребность человека в отстранении от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии. Однако уйти от реальности можно, лишь погрузившись в другую реальность — виртуальную.

В основе **принятия роли** лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку, а также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, что позволяет человеку удовлетворять потребности, которые по каким-то причинам он не способен удовлетворить в реальной жизни.

Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, следовательно, есть основание предположить, что они не будут работать, если подросток удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой.

Однако, таких подростков немного, и поэтому большинство подростков потенциально предрасположены к формированию психологической зависимости от компьютерных игр.

Говоря о **профилактике склонности к игровой зависимости**, следует отметить, что данный вид профилактики будет более эффективен в комплексе, то есть если работа с ребенком будет осуществляться и родителями, и учителями, и психологом.

Рекомендации для родителей

1. Правильное воспитание. Воспитание уверенности в себе, передача навыков построения гармоничных межличностных отношений, выработка силы воли, обучение решению конфликтов. Помощь в осознании и изучении своих сильных и слабых сторон, обучение методикам эффективной борьбы со стрессом, помощь в обдумывании и обсуждении негативных чувств (страха, гнева, вины, обиды и др.), воспитание стремления сделать свою жизнь более осмысленной.

Неправильное семейное воспитание — гиперопека, чрезмерная требовательность, сочетаемая с жестокостью, провоцируют появление зависимостей.

2. Положительный личный пример. Если кто-то из родителей подвержен вредным привычкам и не в силах от них избавиться, будет сложно добиться этого от ребенка. Родители должны не только вести здоровый образ жизни, но и показывать ребенку, что есть много более интересных и увлекательных занятий, чем компьютерные игры. Родителям необходимо позаботиться о свободном времени ребенка, организовывать семейные увлечения.

3. Поощрение увлечений ребенка: хобби, спорта и др. Однако, любое времяпрепровождение будет интереснее, если оно разделено с близкими. Родители должны полюбить хобби своего ребенка и создавать для него все условия: обеспечивать необходимыми материалами, финансами, одеждой, обсуждать достижения, помогать в решении проблем.

4. Семейные ритуалы. Старайтесь сделать так, чтобы прием пищи стал семейным событием. Во время беседы за чаем у детей развиваются навыки коммуникации. Они учатся слушать, выражать заинтересованность в собеседнике. Кроме того, это вообще объединяет, укрепляет чувство принадлежности к семье.

5. Важно приучать ребенка мастерить, рисовать, лепить — вообще что-нибудь делать руками.

6. Познакомьте ребенка с детьми, имеющими широкий круг интересов.

7. Поместить компьютер для свободного доступа к нему в уголке гостиной или в другой общей зоне, где постоянно циркулируют взрослые. Нужно любой ценой избегать его установления в детской.

8. Необходимо следить, чтобы компьютер не был постоянно включен, чтобы дети не привыкали к его постоянной работе. В противном случае возникают трудности в сосредоточении, общении.

9. В комнате, где стоит компьютер, должно быть много живых растений и свежего воздуха, рекомендуется поставить аквариум.

10. Время сеанса игры: полчаса в день в начальных классах и максимум час в средних. В подростковом возрасте можно дойти до двух часов в день.

Можно представить целую систему мотиваций, адаптированных соответственно возрасту: «Если ты способен остановиться, значит, ты сильнее Супер- Марио...»; «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться, попытайся сломать их планы!».

11. Правила должны быть гибкими: ежедневное и еженедельное время, отведенное играм, не должно быть одинаковым в учебный период и на каникулах, когда ребенок один и когда к нему приходят друзья. На правилах стоит настаивать серьезнее, если ребенок увлекается играми на быстроту реакции: поскольку их ритм довольно высок, они порождают стресс и напряжение. Зато стратегии и игры, связанные с размышлением, могут длиться дольше.

Иногда возникает вопрос: зачем ограничивать время для тех игр, которые не представляют никакой опасности?

Ответ: для того чтобы дать детям возможность заняться чем-то еще.

12. В течение дня у ребенка должно быть время для любых действий: принимать пищу, спать, читать, сидеть за компьютером.

Использование ПК должно быть запрещено:

- утром перед школой (так как будет трудно заставить ребенка делать что-то другое в течение дня)
- вечером — перед выполнением домашних заданий
- перед сном (игры очень возбуждают и стимулируют мозг ребенка, вследствие чего может возникнуть бессонница или сон будет беспокойным).

13. Компьютерные игры бывают разные, в том числе и приемлемые.

Именно на них и стоит делать упор, переключая внимание ребенка с вредного на полезное или хотя бы на нейтральное. Например, обучающие и развивающие игры: шахматы, квесты и др. Такие игры, как правило, не содержат сцен насилия и при грамотном подходе пробуждают интерес к истории, дают возможность почувствовать себя участником событий далекого прошлого, развивают усидчивость, внимание, пространственное мышление, логику, память, эрудицию.

14. При покупке компьютерных игр вы должны исходить из следующего: что они дают вашему ребенку, в какой мир предлагают погрузиться?

15. Запретить наиболее жестокие игры. Их легко распознать благодаря пиктограммам, почти всегда присутствующим на коробках : «для всех», «для детей старше 12 лет», «для детей старше 16 лет». Производители сами настойчиво советуют соблюдать их рекомендации.

16. Необходим диалог между ребенком и родителями, прежде всего, на тему видеоигр. Игра должна быть поводом и возможностью для общения. Если взрослые будут интересоваться тем, что делает их ребенок, если они будут задавать вопросы, ребенок выработает такое отношение к игре, которое не будет соревновательным, но будет способствовать повышению его самооценки. Диалог необходим также и потому, что игры вызывают сильные эмоции, приводящие ребенка к нервному напряжению. Поэтому важно, чтобы он мог разрядить это эмоциональное напряжение, разделив его с собеседником.

17. Следует помешать ребенку, который «заикливается» на игре, которую ему не удастся завершить. Если ребенок не смог найти решение в игре после нескольких часов, нужно посоветовать ему, заняться чем-то другим или позвонить приятелям, которые подскажут правильное решение. В противном случае ребенок может потерять веру в свои силы.

18. Следует сопровождать ребенка, когда он «гуляет» по Сети, так же как при любом его выходе за пределы дома. Другими словами, не ходить на танцы вместо него, но знать, куда он ходит, с кем и в какое время он возвращается. Мы не должны бояться сказать нашим детям, особенно маленьким, что в игре они, вполне возможно, столкнутся со странными пугающими вещами: тем самым мы приглашаем их к разговору и обещаем, что не будем ворчать на них, если они это сделают.

19. Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как сверхценности. Так, например, не стоит, чтобы возможность поиграть на компьютере стала наградой за успехи. Нужно дать ребенку понять, что в эти игры играют чаще всего от скуки. Мудрые родители стараются, чтобы интерес ребенка к компьютеру с самого начала был не потребительским, а познавательным и практическим. Тогда это может стать основой и для будущей профессии их сына или дочери (программист, системный администратор и др.).

20. Если вы почувствовали, что компьютер начал затягивать вашего ребенка, поскорее займитесь выявлением психологических причин, по которым вашему ребенку милее общество «умного ящика». Если вы заметили, что причина, по которой ваш ребенок увлекается компьютерными играми, в нем самом, постарайтесь устранить ее. Если вы не в силах сделать это самостоятельно, обратитесь к специалисту.

Таким образом, **основным содержанием профилактической работы будет приучение ребенка к компьютеру для работы, а не для игры.** Родители должны интересоваться жизнью ребенка, проводить с ним время, считаться с его индивидуальностью, ценить и уважать его личность, чаще вовлекать в разные виды деятельности: подвижные игры, спортивные секции, танцевальные, музыкальные кружки, плавание, путешествия и др. Благоприятная атмосфера проживания подростка в семье и школе снижает его потребность в компьютерных играх.

Профилактика с помощью специалиста

- 1.** Информирование о вреде компьютерных игр, об их особенностях.
- 2.** Профилактико-коррекционные процедуры, тренинговые мероприятия, формирующие замещение увлеченности компьютерными играми сходной по содержанию активностью (спортивные игры, интеллектуальные конкурсы).
Например: а) замещение игр агрессивного содержания интеллектуальными компьютерными играми (например, «Империя», игры-ребусы «Соко» и пр.); б) проведение конкурсов: изобразить любимый персонаж, придумать и рассказать легенду о своем государстве (сказкотерапия), нарисовать герб своего государства (арт- терапия).
- 3.** Формирование правильного режима игр. Подросткам рассказывают об эффекте утомления и снижения работоспособности, акцентируя внимание на влиянии функционального состояния на результативность игр.
Рекомендуется сократить количество игрового времени, делать перерывы между играми.
- 4.** В ходе общения с подростками выяснить их интересы, увлечения, потребности, формировать интерес к спорту, танцам и др.
- 5.** Формирование адекватной самооценки.
- 6.** Обучение коммуникативным умения и навыкам, конструктивным методам выражения эмоций.
- 7.** Работа с чувством вины.
- 8.** Обучение навыкам релаксации, аутотренингу; профилактика стресса: танцы, спорт, туризм, занятия творчеством, массаж, бассейн, ванны, фито - арома, ландшафтотерапия и пр.
- 9.** Работа с окружением.
- 10.** Работа с имеющимися у подростка трудностями по запросу.

Рекомендации для учителей

- 1.** Компьютер и его программы должны использоваться в обучающих и познавательных целях.
- 2.** Информирование родителей и детей о вреде компьютерных игр.
- 3.** Внимательное отношение к подросткам, особенно к учащимся с уже сформировавшейся зависимостью.
- 4.** Проведение классным руководителем совместных мероприятий с детьми и их родителями.