Автор: admin
07.07.2014 20:06 -

# Как провоцируют зависимость разные компьютерные игры?

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!

Автор - **Игорь Бондаренко**
Источник