

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Я. В. МЯДЕЛЬ

(Представлено: С. В. ОСТАПЧУК)

В данной статье рассматривается вопрос, связанный с особенностями аддикции в контексте компьютерных игр: описывается классификация игр по степени опасности, дети, входящие в группу риска, симптомы и признаки компьютерной игровой зависимости.

Говоря об опасности компьютерных игр, возникает главный вопрос о формировании зависимости от компьютерных игр. Это достаточно серьезное отклонение. Всемирная организация здравоохранения определила игровую зависимость как психическое расстройство. Они охарактеризовали компьютерную зависимость как нарушение контроля над играми, повышение приоритета игр над другими видами деятельности, над интересами и над повседневной жизнью человека, а также невозможность оторваться от игры, несмотря на то, что процесс игры начинает негативно влиять на индивида [6].

Наиболее опасными с позиции формирования игровой зависимости являются online-игры, в которых присутствует механизм имитации реального общения и реальной деятельности. Такой виртуальный мир может затянуть человека куда быстрее, чем обычный чат или социальная сеть. Обширные функции online-общения и чата придают таким играм социальный аспект, отсутствующий в offline, и конкурентный характер совместной деятельности против других игроков, что практически не дает шансов выйти из игры.

Компьютерные игры увлекают и захватывают, но параллельно выхолащивают чувства и чувствительность, а реальная жизнь перестает быть источником удовольствия [2]. Длительное пребывание в интернете задерживает развитие эмоциональной сферы, не формируются сами эмоции и определение эмоции, а за этим лежит еще более глубокая проблема: затруднение в осознании образа тела. Сначала было тело, потом ощущения, потом появились эмоции. Но если нет образа тела, то нет ощущений и нет эмоций. И, соответственно, затрудняется контакт в среде - когда ты не можешь распознавать свои эмоции и эмоции других.

Игроки, которые впали в зависимость, имеют явные признаки наркомании. Как и наркоманы, игроки, которые играют почти каждый день в течение длительного периода времени (более 4 часов), чувствуют беспокойство или раздражительность, если они не могут играть, ради игры они жертвуют любой другой социальной деятельностью. К основным признакам игровой интернет-зависимости можно отнести: озабоченность игрой, ложь или утаивание участия в игре, сложности и непослушание в вопросах распорядка и планирования времени, самоизоляции от семьи и друзей [7].

Необходимо отметить, что игровая интернет-зависимость — это не просто склонность к интернет-играм. Люди, которые подвержены данному расстройству, могут поддаваться своей слабости в ущерб основополагающих человеческих потребностей. В частности, они вполне способны отказаться от сна или приёма пищи, дабы не отвлекаться от любимого занятия. Зачастую они так же отказываются думать о своём здоровье, семье или друзьях. Учёба уж точно доставляет таким людям одни неудобства, ведь она отрывает их от игр [7].

Особую опасность компьютерные игры представляют для детей. Формирование зависимости происходит тем скорее, чем раньше ребенок столкнулся с предметом зависимости. Так малыш, с полутора лет сидевший перед телевизором, потенциально более склонен пристраститься к зависимости от виртуальной реальности. До семи лет ребенок не в состоянии провести четкую грань между вымыслом и настоящей жизнью, и, если он «ныряет» в компьютерные игры и телевизор - они становятся его реальностью. А ведь опыт, приобретенный в первые семь лет жизни, во многом формирует жизненные установки и ценности детей.

Чаще всего в компьютерную зависимость попадают именно мальчики. Для девочек социальное общение намного важнее, чем любая игра. Девочкам «разрешается» плакать, обижаться, закатывать истерики — над мальчиками же довлеет исторически сложившийся стереотип: «ты должен быть сильным». В итоге мальчики вынуждены постоянно подавлять свои истинные чувства и эмоции. Таким образом, мальчикам более свойственен «уход в себя». Считается, что «зона продуктивного одиночества» жизненно необходима для мальчиков — для восстановления, накопления сил. И если в реальности эта ниша отсутствует, мальчик будет создавать ее искусственно [3].

В качестве профилактики важно, чтобы ребенок, перед тем как столкнется с компьютерным миром, уже имел сформированные реальные интересы и умение получать удовольствия от реальной жизни. Задача родителей - сформировать у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру, сделать его жизнь настолько яркой, интересной и насыщенной, чтобы никакие виртуальные забавы не могли с ней соперничать.

Группой риска в плане возникновения компьютерной зависимости являются также дети, имеющие неврологически осложненный анамнез и связанную с ним повышенную эмоциональную неустойчивость, восприимчивость, возбудимость и сложности самоконтроля. Такие дети быстро утомляются, перевозбуждаются от игры и в тоже же время не в состоянии усилием воли «оторваться» от нее.

Для людей с игровой зависимостью реальный мир становится неинтересным и скучным, в отличие от виртуального мира, который наполнен яркими и захватывающими событиями, в результате чего человек затягивается в процесс игры и может играть часами напролет. Опасность подобного вида нарушения заключается в незаметном развитии игровой зависимости для окружающих.

Поклонники компьютерных игр чаще встречаются среди подростков и людей молодого возраста, однако такая зависимость способна развиться у людей разных возрастов. Игровая зависимость у детей развивается намного чаще. Это связано с крайней подвижностью детской психики. Но и для взрослых зависимость от компьютерных игр может стать серьезной проблемой, которая влечет за собой ряд других проблем, касающихся здоровья: проблемы с питанием, со зрением, неврологические проблемы и многое другое.

Приемы, которыми пользуются разработчики при создании компьютерных игр, в определенной мере оказывают различное влияние на психику индивида. Так, например, человек может терять связь с внешним миром, играя от первого лица. Это способствует идентификации индивида с персонажем, за которого он играет. И наоборот, игра от третьего лица характеризуется меньшей степенью вхождения в роль.

Еще одним распространенным приемом, который используют разработчики, является особенность соотношения жизни и смерти в игре. Гибель героя, с которым себя идентифицирует индивид, может вызывать достаточно сильные переживания, однако большинство современных игр устроено так, что у игрока есть возможность иметь несколько жизней или же вообще смерть героя не является существенной проблемой, так как «смерть» носит условный характер. Например, когда игровой персонаж погибает, не происходит никаких существенных потерь, игроку необходимо просто заново пройти, к примеру, миссию, в данном случае количество «жизней» не ограничено. Если говорить о влиянии данного приема на психику играющих, то у детей и подростков с неокрепшим и незрелым представлением о смерти может происходить перенос представления о нескончаемости жизни в реальный мир.

Одно из достоинств современных компьютерных игр – развитое звуковое и видео сопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить пользователя от восприятия окружающего мира, однако это достоинство тоже может приводить к зависимости от компьютерных игр.

Как и говорилось ранее компьютерные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны аркадные игры, с простой графикой и звуком. Данные игры, как правило, убивают свободное время, и не могут вызвать серьезной привязанности. А вот ролевые игры имеют обратные последствия. Суть ролевых игр заключается в управлении персонажем, игрок перевоплощается в героя и с головой погружается в виртуальный мир.

Наиболее опасны «шутеры», они характеризуются очень простым сюжетом, основная задача – уничтожение как можно большего количества врагов, следовательно, «шутеры» основаны на насилии. Вид на экране происходит от первого лица и соответствует виду из собственных глаз, то есть играющий не просто видит героя, а сам перевоплощается в него. Такие игры могут негативно сказаться на психике ребенка и спровоцировать чрезмерную агрессивность в поведении.

Подробнее разобраться в степени опасности компьютерных игр помогает следующая классификация:

1. Ролевые компьютерные игры. Данный жанр игр дает больше всего возможностей для ухода от окружающей действительности. Основная особенность – наибольшее влияние на психику играющего, степень затягивания в игру, мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от действительности. Здесь выделяется несколько подвидов по характеру влияния на игрока, по силе вхождения в игру, и по степени психологической зависимости от компьютерных игр.

1.1. Игры с видом от первого лица компьютерного героя, по-другому игры с видом «из глаз». Особенность в том, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры человек может начать терять связь с реальным миром, происходит полная концентрация внимания на игре. Играющий человек может вполне реально воспринимать виртуальный мир и действия своего персонажа за свои, поэтому в процессе игры человеку характерны действия словно все в игре происходит наяву, человек может начать ерзать по стулу, уклоняться от ударов в стороны и многое другое. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры.

1.2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя, или же игра от третьего лица. Этому виду характерна меньшая степень вхождения в сюжет игры. Игрок видит своего персонажа со стороны и управляет действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее

выраженный характер, в следствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз».

1.3. Стратегические игры. В данном случае играющий может взять на себя роль любого руководителя самых различных сфер: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При этом не существует компьютерной визуализации персонажа, то есть человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. В результате степень погружения в игру и в роль крайне мала. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми

2. Не ролевые компьютерные игры. Особенность данного вида игр заключается в том, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте прохождения и набирания очков. Выделяется следующие подвиды:

2.1. Аркадные игры. Характерен слабый и линейный сюжет. Данные игры в большинстве случаев несут крайне слабое влияние на личность играющего, потому что психологическая зависимость от данного вида чаще всего носит кратковременный характер.

2.2. Головоломки. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

2.3. Игры на скорость реакции. Этот вид игр совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Мотивация, основанная на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

2.4. Традиционно азартные игры. Практически все не ролевые компьютерные игры являются азартными. Многих привлекает возможность выиграть большой приз, при этом выигрыш зависит от случайности, а не от навыка играющего, что и оказывает влияние на психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр [4].

В итоге можно отметить, что именно ролевые компьютерные игры обладают всеми аспектами, позволяющими в наибольшей мере погрузиться в игровой виртуальный мир. В результате этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека, в ходе чего человек приобретает проблемы в реальной жизни.

Симптомами игровой аддикции являются долгое времяпрепровождение за компьютером, то есть более 5-7 часов в сутки, частые вспышки агрессии, невозможность отвлечься от компьютерной игры, изолированность от общества, боязнь открытого пространства, деперсонализация, игнорирование личной гигиены, общение на темы, связанные с игровым миром, отождествление себя с главным персонажем, полное растворение в игре, появление эйфории во время игрового процесса, трата денежных средств, связанная с игровым процессом/ Так же к симптомам зависимости от компьютерных игр относится потеря ощущения реального времени, появление постоянного ощущение новизны, искаженное восприятие своего «Я» и изменение сознания, ощущение виртуального всемогущества, изменение волевого аспекта, антисоциальный характер и социопатия, повышенная тревожность, появление различных страхов, на фоне которых возможны панические атаки, повышенная агрессивность и раздражительность, проявляются признаки девиантного поведения, в зависимости от предпочитаемого жанра игр увеличивается склонность к насилию и убийствам. Следовательно, на этом фоне повышается вероятность развития различных психических расстройств и акцентуаций характера [5].

Зависимый игрок настолько увлечён игровым процессом, что у него теряется понимание течения времени и понятий «здесь и сейчас». Сознание постепенно перестаёт отличать реальное от виртуального. Известны случаи, когда зависимые от компьютерных игр люди играли по несколько дней подряд, без сна и отдыха [0].

Таким образом можно отметить, что человека, зависимого от компьютерных игр, можно отличить сразу. Такой человек обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни. Даже невероятные окружающие нас красоты воспринимаются с меньшим восторгом и восхищением, так как возможности компьютерной графики безграничны, и на экране монитора появляются не менее дивные, фантастически прекрасные пейзажи, которые не существуют в действительности.

Таким образом, игровая зависимость – это предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми. Компьютерные игры помогают человеку уйти от реальной жизни, почувствовать себя значимым и сильным. Зависимость от компьютерных игр осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом аддикции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Игровая аддикция: кибераддикция, гэмблинг // studfile [Электронный ресурс]. – 2015. –Режим доступа: <https://studfile.net/preview/4645652/page:3/>– Дата доступа: 12.09.2023
2. Игровая зависимость от компьютерных игр у подростков // Министерство здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2019. –Режим доступа: <https://drb.by/igrovaaya-zavisimost-ot-kompyuternyh-igr-u-podrostkov/>– Дата доступа: 12.09.2023
3. Особенности общения подростков со взрослыми // Студопедия. [Электронный ресурс]. – 2020. — Режим доступа: https://studopedia.ru/28_65580_osobennosti-obshcheniya-podrostkov-so-vzroslimi.html–Дата доступа: 24.03.2023
4. Роль компьютерных игр в деятельности детей и подростков // Студопедия [Электронный ресурс]. – 2020. –Режим доступа: https://studopedia.ru/21_9525_rol-kompyuternih-igr-v-deyatelnosti-detey-i-podrostkov.html– Дата доступа: 12.03.2022
5. Увлечение компьютерными играми: статистика, [Электронный ресурс]. – 2015. –Режим доступа: <https://games.mirtesen.ru/blog/43550642627/Uvlechenie-kompyuternymi-igrami:-statistika>– Дата доступа: 12.12.2021
6. Amy Paturel. Game Theory: The Effects of Video Games on the Brain [Электронный ресурс]. – 2014. –Режим доступа: <https://www.brainandlife.org/articles/how-do-video-games-affect-the-developing-brains-of-children/>– Дата доступа: 25.01.2022
7. Bavelier, D.Ever Wondered What Playing Video Games Does to Your Brain? [Electronic resource]. Ever Wondered What Playing Video Games Does to Your Brain? Frontiers for Young Minds (frontiersin.org) – Дата доступа: 08.01.2024.