

# КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

---

Подготовила: воспитатель

Башкирова О.Л.

Компьютерная зависимость — психологическое, неврологическое, психо-неврологическое расстройство, связанное с нарушением нормальной функциональной асимметрии мозга и с нарушением в структуре белого вещества мозга человека, а также с нарушениями в структуре и деятельности периферийной нервной системы (например, синдром карпального канала) при работе с компьютерами: ПК, смартфонами, планшетами.



Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в стуки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность. По данным Sunday Times, до 10 млн. человек заходят на музыкальный сайт Kazaa и проводят до 30 часов в неделю за скачиванием популярных песен. В принципе, всех из них можно назвать зависимыми.

У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдера



Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса онлайн;
- увеличение времени, проводимого онлайн;
- увеличение количества денег, расходуемых онлайн.



Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности:

I. Ролевые компьютерные игры. Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности.

1. Игры с видом "из глаз" компьютерного героя. Очень быстро происходит идентификация с героем, полное вхождение в роль, погружение в виртуальную реальность игры наиболее опасны.

2. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя. Иногда их называют "квесты" (от англ. quest). Здесь тоже происходит отождествление себя с компьютерным персонажем, хоть и не такое выраженное. Тем не менее, поражение или гибель "своего" персонажа может переживаться играющим чуть ли не как собственные.

3. Стратегические игры. Они же "руководительские": играющий может выступать в роли командира спецназа, главнокомандующего армиями, или даже Творца. Роль не задается конкретно, а воображается самим играющим, и на экране нет собственно героя. Уйти в такую игру "с головой" больше шансов у людей, наделенных хорошей фантазией. Многие исследователи пишут, что подобные игры развивают системное мышление, другие считают, что играющие, предпочитающие именно этот тип, таким образом реализуют свою потребность в доминировании и власти.

II. Неролевые компьютерные игры. Игрок не принимает на себя роль компьютерного персонажа, то есть формирование зависимости и влияние игр на личность человека не так выражены. Основные мотивации: азарт достижения цели, "прохождение" игры и/или набор очков.

1. Аркады. Они нетребовательны к ресурсам, обычно имеют слабый линейный сюжет. Главное в аркадах быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев безобидны. Если и вызывают психологическую зависимость, то кратковременную.

2. Головоломки (шахматы, шашки, нарды). Основная мотивация в таких играх - доказать свое превосходство над компьютером.

3. Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Они отличаются от аркад тем, что либо совсем не имеют сюжета, либо абстрактны и 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.

4. Традиционно азартные игры. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов. Механизмы формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов схожи.

Вряд ли жесткими методами можно спасти ребенка от зависимости. Он просто будет ходить играть к своим друзьям, либо вместо школы пропадать в компьютерных клубах. Лучше заранее научить ребенка контролировать свое время или найти ему другое хобби. Зависимому человеку необходимо показать, что реальный мир намного интереснее виртуального. Ведь никакая компьютерная игра не может сравниться с красотой реальности.

