

УДК 316.6

КОМПЬЮТЕРНАЯ И ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЮ

Прокурова С. В.

ФГКОУ ВПО «Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», Волгоград, Россия (400089, Волгоград, ул. Историческая, 130, e-mail: sofya.prokurova@mail.ru

В статье рассматривается актуальная в настоящее время проблема психологической зависимости от компьютерных игр детей и взрослых. Уже доказано теоретически и подтверждено экспериментально отрицательное влияние компьютерных игр на психику человека, особенно ребенка (доказано, что дети, играющие в жестокие компьютерные игры, более агрессивны и конфликтны). Автор описывает и анализирует психологические изменения, происходящие с человеком, попадающим в зависимость от компьютерных игр, рассматривает психологические причины этой зависимости, обозначает основные ее признаки. Важное внимание в данной статье автор уделяет негативному влиянию компьютерной и игровой зависимости на семейные взаимоотношения, указывая, что к данной зависимости более всего склонны люди с неустойчивой психикой, неадекватной, чаще всего заниженной, самооценкой, не способные строить гармоничные отношения с людьми. В данной статье также рассматриваются и предлагаются меры профилактического характера избавления от игровой зависимости.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, игровая зависимость, психологическая зависимость, негативные эмоциональные реакции.

COMPUTER AND GAME ADDICTION AND PREVENTIVE ACTIVITY TO OVERCOME IT

Prokurova S. V.

Volgograd Academy of the Ministry of Interior of Russia, Volgograd, Russia (400089, Volgograd, street Istoricheskaya, 130), e-mail: sofya.prokurova@mail.ru

The article is devoted to actual nowadays problem of psychological addiction of computer games among children and adults. It has already proved theoretically and confirmed experimentally the negative influence of computer games on human psyche (it is proved that children playing tough games are more aggressive and conflict). The author describes and analyzes psychological changes which happens with a man who is addicted to computer games and then she considers psychological reasons of this addiction and calls its main features. The author devotes an important note in this article to negative influence of computer and game addiction on family relations pointing that people with unstable psyche and inadequate and more often with low self-esteem are more tended to the addiction. They are not able to make harmonic relationships with people. The article also offers preventive measures how to get rid of the game addiction.

Keywords: computer addiction, game addiction, psychological addiction, negative additional reactions.

Существование психологической зависимости подростков от компьютерных игр уже давно не вызывает сомнения у специалистов: педагогов, психологов, работников социальных учреждений. Количество людей, увлеченных виртуальной реальностью, в настоящее время вызывает все больше и больше опасений. Уже доказано теоретически и подтверждено экспериментально отрицательное влияние компьютерных игр на психику человека, особенно ребенка.

Зависимость от компьютерных игр становится бедой XXI века. В настоящее время можно утверждать, что игромания стоит в одном ряду с такими зависимостями, как наркомания и алкоголизм. Попадая в зависимость от компьютерных игр и общения в виртуальном пространстве, подростки и взрослые теряют интерес к реальной жизни. Они

могут несколько часов подряд проводить за своей игрой, не обращая внимания на происходящее вокруг, истощая свой организм и нарушая его функции в целом, что неизбежно будет иметь негативные последствия.

Сегодня средства массовой информации сообщают нам, что компьютерная игровая зависимость представляет собой угрозу жизни для людей во всем мире: в 2005 году родители нашли мертвой юную китайку, несколько суток не выходящую из игры; в 2007 году британский подросток расстрелял своих родителей, запрещавших ему играть в Halo 3; совсем недавно в Уфе (Россия) прямо перед монитором компьютера скончался подросток, который вел свою последнюю игру онлайн в DotA и у которого от долгой неподвижности оторвался тромб. Эту ситуацию прокомментировал директор Института наркологического здоровья нации Олег Зыков: «Все, что вызывает зависимость, формирует человека, которого можно определить как наркомана. Человек стремится получить удовольствие во время игры. Процесс вызывает закономерные биохимические реакции: выбрасывает гормоны радости. И игрок уходит, таким образом, от проблем, но в конечном итоге его это разрушает».

Проблема игромании очень актуальна. С развитием интернета и компьютеров это самый простой способ выработать у ребенка зависимость. Естественно, все начинается с родителей, которым вполне удобно, когда ребенок сидит себе за столом и никого не отвлекает. Вместо того, чтобы с ним разговаривать, показывать ему свою любовь, его оставляют общаться исключительно с компьютером» [4, 8].

Для зависимого человека компьютерные игры становятся самым важным делом его жизни. Находясь в состоянии игры, человек погружается в другую реальность, ощущая в таком состоянии все краски жизни и получая от этого удовольствие. В повседневной жизни это, как правило, обычные, ничем не выдающиеся, не реализовавшие себя и закомплексованные люди. Виртуальная реальность позволяет им ощутить свою значимость и гордиться новой виртуальной ролью.

Обращаясь к истории зарождения и развития азартных игр, можно познакомиться с различными народными сказаниями Индии, Филиппин, Китая, Японии. В них рассказывается о том, как мужчины использовали в качестве ставок своих жен, дочерей, сестер, даже собственные тела или его части. Также при проведении археологических раскопок археологи находят фигурки с рисунками людей, бросающих кости и использующих счетные доски для подсчета результатов игры.

Психолог К. В. Зорин говорит о том, что в нашей стране существует своя, «достаточно жестокая и трагичная история» азартных игр. «В православной Руси духовенство и власть, – отмечает он, – поручали воеводам пристально наблюдать за людьми,

участвующими в азартных играх. Из воеводских наказов XVII века известно, что игравших в карты били кнутом, а карты отбирали и сжигали» [3, 86].

Во времена правления Петра I подданным запрещалось играть в карты и кости на деньги. Если такое случалось, то игроков заставляли платить штрафы и подати в пользу государства. После Октябрьской революции 1917 года казино и игорные дома уничтожались, а за карточные и другие азартные игры предполагалось уголовное наказание, так как они часто были «сопряжены с преступлениями – от мошенничества до вымогательства».

Сегодня наше государство предпринимает законодательные меры по ограничению воздействия игорного бизнеса на население нашей страны. По инициативе Президента РФ В. В. Путина Государственной Думой принят Федеральный Закон от 29.12.2006 № 244-ФЗ «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации», согласно которому предусмотрено создание пяти специальных игорных зон вдали и изолированно от крупных населенных пунктов и государственное регулирование деятельности по организации и проведению азартных игр.

Игровой азарт хорошо описан Ф. М. Достоевским, который сам одно время был подвержен этой пагубной страсти. Так, его жена Анна Григорьевна Достоевская вспоминала: «Сначала мне представлялась странным, как это Федор Михайлович, с таким мужеством перенесший в своей жизни столько разнородных страданий (заключение в крепости, эшафот, ссылку, смерть любимого брата, жены), как он не имеет настолько силы воли, чтобы сдержаться, остановиться на известной доле проигрыша, не рисковать своим последним талером. Мне казалось это даже некоторым унижением, недостойным его возвышенного характера, и мне было больно и обидно признать эту слабость в моем дорогом муже. Но скоро я поняла, что это не простая «слабость воли», а всепоглощающая человека страсть, нечто стихийное, против чего даже твердый характер бороться не может» [1, 183].

В романе «Игрок» герои Достоевского, находясь в заграничном городе Рулетенбурге, тоже проходят через это испытание. Настоящему игорному азарту подвержен главный герой романа, учитель генеральских детей, Алексей Иванович, от лица которого ведется повествование. Однажды начав игру в рулетку, он становится заядлым игроком и уже никогда не сможет отрешиться от этой страсти. Генерал Загорянский, которого в Рулетенбурге вначале все считают «богачейшим русским вельможей» во время игры в рулетку оставляет все свое состояние в игорных залах.

Испытания «рулеткой» не выдерживает даже суровая и богатая, московская барыня семидесятипятилетняя Антонида Васильевна Тарасевичева, прикованная к инвалидному креслу. Оказавшись в игорном зале, она обращает внимание на молодого человека,

выигравшего около сорока тысяч франков, которые лежали перед ним «в куче, золотом и в банковых билетах». Достоевский хорошо передает азарт человека, играющего в рулетку: «Он был бледен; у него сверкали глаза и тряслись руки; он ставил уже без всякого расчета, сколько рука захватит, а между тем все выигрывал да выигрывал, все загребал да загребал» [2, 262]. А вскоре и сама бабушка (так зовут ее все окружающие – С.П.) начинает играть в рулетку. «Бабушка едва сидела на месте, – пишет автор, – она так и впилась горящими глазами в прыгающий по зазубринам вертящегося колеса шарик. <...> Бабушка из себя выходила, на месте ей не сиделось, даже кулаком стукнула по столу, когда крупер провозгласил «trente six»¹ вместо ожидаемого zero²» [2, 263].

Поддавшись азарту, бабушка не смогла совладать с собой и посещала игорный зал до тех пор, пока не оставила последние, имевшиеся у нее здесь деньги – «почти сто тысяч рублей». Таким образом, мы видим, что даже умудренный жизненным опытом старый человек не может противостоять азарту, увлечению, поэтому нетрудно себе представить, что происходит с детской душой, охваченной азартом.

Научно доказано, что азартная игра вызывает в организме определенные химические реакции. Играющий все время рискует, и одновременно испытывает стресс и эйфорию. В моменты выигрыша или проигрыша (крупного или даже незначительного) в кровь выбрасывается большая порция адреналина, и с каждой его новой порцией появляется потребность в новой дозе. Азарт повышает содержание кортизола (гормон надпочечников), влияющего на очень важные процессы обмена веществ. Выброс кортизола зависит от действия дофамина – вещества, рождающего чувство эйфории. Дофамин также участвует в формировании наркотической и алкогольной зависимости. Поэтому неслучайно специалисты сравнивают азартную страсть с наркотической и алкогольной зависимостью и отмечают их идентичность.

Компьютерную зависимость можно условно разделить на два вида: интернет-зависимость и игровую зависимость. Чаще всего в раннем возрасте распространена именно игровая зависимость, в более взрослом – интернет-зависимость.

Назовем основные признаки компьютерной зависимости у детей:

- потеря ребенком интереса к другим увлечениям;
- постоянное ожидание выхода в Сеть;
- желание ребенка с самого утра включить интернет;
- отказ от еды, личной гигиены и стремление провести все свое свободное время за компьютером;

¹ Тридцать шесть (франц.).

² Ноль (франц.).

- потеря контроля за временем, проведенным за экраном;
- бесцельное блуждание по Сети и поиск любой, даже совершенно не нужной информации;

- постепенная утрата контакта с родителями (так называемое «эмоциональное отчуждение»), сведение общения с ними до минимума;

- ярко выраженная эмоциональная реакция (агрессия, злость, грубость, плач, истерика и т. д.) на любые ограничения, связанные с планшетом, компьютером, или телефоном и, наоборот, хорошее, приподнятое настроение за компьютером. Причем известно, что отвлечь ребенка от телевизора гораздо легче, чем от компьютера, так как любой самый страшный или бессмысленный фильм имеет конец, а азартная игра может продолжаться бесконечно.

Видимо, не случайно лидеры IT-революции запрещали своим детям проводить много времени со смартфонами и планшетами, ограждая их от влияния интернета. Так, например, Стив Джобс – изобретатель айфона – запрещал своим детям пользоваться гаджетами в выходные дни и ночное время, а также детям не разрешалось пользоваться мобильникам вечером, когда семья собиралась за столом на ужин. А дети основателя Твиттера Эвана Уильямса были недовольны «драконовскими законами», установленными их отцом: только один час в сутки они могли пользоваться смартфоном и планшетом. Когда же они пытались протестовать, Эван Уильямс сказал им: «Дома есть несколько сотен бумажных книг. Если хотите развлечься – читайте сколько вам угодно!» [5, 12].

Психологи уже во весь голос говорят о вредном разрушительном воздействии различных «стрелялок» (компьютерных игр) для детей, ибо замечено, что дети, играющие в жестокие компьютерные игры, более агрессивны, конфликтны и склонны к спорам. «В самом деле, расстреливая на экране противника, можно чувствовать себя вполне комфортно и безопасно, – справедливо замечает К. В. Зорин, – жалости и сострадания не возникает. Наоборот, они полностью подавляются ощущением своей значимости, своего могущества, ощущением себя почти сверхчеловеком» [3, 38].

Кроме того, при свободном «блуждании» в интернете дети нередко становятся объектом и добычей сексуальных маньяков, о чем сегодня нередко сообщают нам средства массовой информации. Попытки детского суицида и сам суицид также можно рассматривать как следствие интернет-зависимости.

Отметим, что зависимость от компьютера, в частности от интернета, свойственна и взрослым людям. Интернетомания имеет определенную психологическую подоплеку: как правило, к ней склонны люди с неустойчивой психикой, неудовлетворенные собой, с заниженной самооценкой, неспособность строить гармоничные отношения с людьми. Пытаясь повысить свою значимость, свою самооценку, люди не замечают, как становятся

«пленниками» интернета. Таким образом, можно говорить о том, что любая компьютерная и игровая зависимость – это следствие внутриличностных, межличностных и духовных проблем.

Уход в виртуальное пространство или интернет-зависимость также разрушительны и для семейных отношений, так как у зависимых людей появляется много онлайн-знакомых. Они постепенно утрачивают способность контролировать свое поведение, втягиваются в переписку, общение, без которых они теперь уже не могут обходиться. Здесь не очень привлекательная, застенчивая девушка изображает из себя многоопытную, развратную красавицу, а неуверенный в себе молодой человек, очень робкий в общении с противоположным полом, в виртуальном мире воображает себя искушенным в делах любовных мужчиной, «настоящим плейбоем» и таким представляется в переписке на сайте знакомств. Как правило, при встрече этих молодых людей в реальной жизни их ожидает глубокое разочарование.

Несомненно, виртуальная любовь – удел неуверенных в себе и более того – закомплексованных людей, ибо самодостаточный человек всегда найдет возможность распределить свое время рационально: встретиться с друзьями, почитать книгу, послушать музыку, в конце концов, побыть наедине с собой, но не будет сутками «зависать» в Интернете в поисках виртуальной любви.

И это, действительно, так: люди прибегают к виртуальному знакомству, вступают в виртуальные отношения из-за конфликта с близкими людьми, отсутствия благорасположения с их стороны, неимения хороших друзей, сложных взаимоотношений в семье и из-за невозможности самореализоваться в обществе. Такое вынужденное одиночество угнетает человека, заставляет его искать других отношений, которые позволили бы ему чувствовать себя яркой, интересной, востребованной личностью, полноценным, значимым, уважаемым человеком, приносили бы моральное удовлетворение.

Одна молодая женщина рассказала историю о том, как она попала в интернет-зависимость. Не выдержав свалившихся на нее семейных проблем, она решила уйти в виртуальную реальность. В социальных сетях у нее начался виртуальный роман по переписке, и появилось желание уйти от мужа к человеку, которого она никогда не видела.

Но, к счастью, дома сломался компьютер и очень долго находился в ремонте. За этот период женщина имела возможность серьезно подумать над всем происходящим, произвести переоценку ценностей и нашла в себе силы вернуться к нормальной реальной жизни в семье. Свое пережитое состояние она описала так: «Я осталась без игры и без общения. Как же это было тяжело! Реальный мир казался сереньким, скучным, отягощенным проблемами, тянуло в яркий, спокойный мирок, где все так хорошо... Это было похоже на наркоманскую ломку,

и мне требовалась «доза» виртуальной реальности. Хотелось уйти, спрятаться, закрыться, уйти в свои мечты, не существовать в этом реальном мире, раствориться в виртуальности» [6, 11]. В своем письме она сумела рассказать о том, что происходит с людьми, попадающими в интернет-зависимость. «Многие ... люди прочно попадают в сети виртуальной реальности и виртуальной любви, – пишет она. – Ведь там так легко похвалиться незаурядной внешностью, способностями и прочими достижениями, казаться бесконечно умным, добрым, понимающим. А остальное уже дописывает воображение, и вот уже «принц на белом коне» (или «принцесса на горошине») – у наших ног. Виртуальные образы всегда кажутся лучше реальных людей, ведь они дают нам именно то, что нам нужно» [6, 12-13]. Как и специалисты, женщина считает, что к увлечению подобного рода занятиям склонны люди, имеющие какие-либо комплексы, живущие в мире грез и неудовлетворенные взаимоотношениями в своей реальной жизни.

Следует сказать и о том, что интернет-сайты знакомств нередко посещают люди с различными психическими отклонениями. Психолог Михаил Камелев приводит высказывание одного из профессоров психиатрической больницы: «Раньше к нам психопаты приходили лечиться, а сейчас они не ходят. <...> Больные шизофренией, которых мы лечим, сами рассказывают, как они знакомятся в Интернете с девушками. Вы ведь можете и не увидеть его болезнь, он может находиться в хорошем пролеченном состоянии, на данный момент он может быть под лекарствами. Он будет прекрасно себя чувствовать, будет с вами разговаривать, даже будет чем-то привлекателен, потому что он будет очень красочно что-то описывать, у него будут интересные образы в голове» [6, 19-20]. И все это, несомненно, может понравиться девушкам. Но о том, какое впечатление произведет на них личная встреча с подобного рода «златоустом», можно только предполагать.

Разбираясь с причинами психологической зависимости детей и взрослых от компьютера, попытаемся предложить меры профилактики избавления детей от компьютерной и интернет-зависимости. Они представляются нам такими:

- ограничение компьютерных игр для детей 6–7 лет – до 10–20 минут в день, детей 8–11 лет – от 15–40 минут в день, старшеклассников – от 30–60 минут в течение дня;
- установление контроля над содержанием игр, исключение из них сюжетов жестокости, насилия, кровавых сцен и сексуальной распущенности;
- переключение внимания детей на компьютерные игры, развивающие память, внимание, интеллект.

Родители часто ссылаются на свою занятость, между тем, как ребенок зачастую предоставлен самому себе, и никто не осуществляет контроль над содержанием его игр. В таком случае необходимо поставить в компьютере пароль и разрешать ребенку работать с

компьютером только тогда, когда вы находитесь дома и имеете возможность проконтролировать, чем он занимается. А для этого необходимо поместить компьютер не в детской комнате, а в комнате общего пользования, например, в гостиной, чтобы иметь возможность наблюдать, какие сайты он посещает, с кем и как общается. Кроме этого, нужно объяснить ребенку, что он не должен никому сообщать номеров своего телефона и телефонов членов семьи, свой адрес, имя и фамилию, т.е. личные данные.

Что же можно посоветовать взрослым людям, уже попавшим в зависимость от виртуальных отношений? В первую очередь – задуматься и «посмотреть» внутрь себя, задав себе вопросы: «Что я делаю, и почему я здесь?», «Что происходит в моих отношениях с моими близкими людьми, или у меня их просто нет?». И, конечно же, необходимо, сделав над собой волевое усилие, покинуть сайт и больше никогда к нему не возвращаться, а также научиться радоваться реальной жизни и учиться заново знакомиться с людьми в действительности, а не в виртуальном мире.

Добавим ко всему сказанному и то, что компьютерная и интернет-зависимость мешает гармоничному развитию личности, отвлекая ее от творчества, реального общения с людьми и познания мира в целом. Однако никакие ограничительные меры не смогут оградить наших детей от увлечения азартными играми, если со стороны семьи и школы не будет выработан иммунитет против этой «заразы». Задача родителей и учителей позаботиться о духовно-нравственном воспитании подрастающего поколения. Не принятые своевременно меры по ограничению времяпрепровождения детей в социальных сетях сделают неотвратимым поход к психиатру.

Список литературы

1. Достоевская А. Г. Воспоминания. М., 1987.
2. Достоевский Ф. М. Полн. собр. соч.: В 30 т. Л., 1973. Т. 5.
3. Зорин К. В. «Одержимые». ЗАВИСИМОСТЬ: компьютерная, игровая, никотиновая... – М.: Русский Хронограф, 2011.
4. Комсомольская Правда. 2015. 4–5 сентября. С. 8.
5. Коробатов Ярослав. Почему Стив Джобс запрещал своим детям айфоны // Комсомольская правда. 21. 10. 14.
6. Сложности любви: роковые ошибки / Сост. Д. Семеник. – Орел: ООО «Орландо» (Издательство «Символик»), 2013.

Рецензенты:

Черникова Т. В., д.псих.н., профессор кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВПО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград;

Савин М. В., д.псих.н., доцент, профессор кафедры криминалистики УНК по ПС в ОВД Волгоградской академии МВД России, г. Волгоград.