

Психологическая зависимость от компьютера

Симптомы зависимости

Может ли компьютер вызвать психологическую зависимость? Этот вопрос в последнее время звучит всё чаще и чаще от родителей.

Безусловно, да. Однако психологи и психиатры до сих пор спорят, каких людей считать зависимыми, а каких - нет. Если брать за критерий время, проведенное за компьютером, - тогда всех программистов, за редким исключением, придется признать зависимыми. Но это не совсем так. В отличие от действительно зависимых людей, у программистов нет патологического стремления постоянно работать на компьютере. Просто по долгу службы им приходится это делать. Поэтому психологи пришли к выводу, что зависимый от компьютера человек - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

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.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья:

1. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.
2. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой.
3. Еще одна болезнь современных пользователей - туннельный синдром. Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью.

В свою очередь психологическая зависимость менее заметна для человека. Он даже может не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть. По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего

игры и Интернет) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. В виртуальном мире можно запросто поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени тратить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. В редких случаях человек может смешать реальность и виртуальность. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию.

Особенно подвержены психологической зависимости подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к окружающему миру и к миру компьютеров тоже. Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность некоторых видов памяти.

Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (сетеголизм) и компьютерных игр (кибераддикция). Каждая из них имеет свои причины и последствия и распространяется на различные возрастные группы. Игры, как правило, увлекаются молодые люди в возрасте от 10 до 18 лет. Сетеголики - нередко представители старшего поколения.

Сетеголизм

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

Кибераддикция

Увлечение компьютерными играми называется игровой (кибер) аддикцией. В психологии "аддиктивной реализацией" называют уход от реальности. По мнению ряда психологов, компьютерные игры как раз и рассчитаны на такой "уход". Многие игры создают свою реальность, свой мир, свою лексику (жаргон). Взять тот же фантастический мир бродилок, квестов, RPG. Человек увлекается игрой, сливается со своим персонажем, проживает его жизнь. Более того, в игре можно вернуться на предыдущий уровень, исправить все ошибки, что делает виртуальную реальность намного комфортнее реальной действительности. Усиливает зависимость и то, что во многих играх предусмотрена возможность создания собственных уровней и карт. Получается, что в игре человек может стать, кем угодно, делать все, что ему захочется (в пределах возможностей игры, конечно) и при этом избегать ответственности, ведь в случае проигрыша он легко может вернуться на предыдущий уровень!

Классификацию компьютерных игр по степени их 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". 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.

Лечить или не лечить?

То, что компьютерная зависимость существует, - это факт. Другое дело - стоит ее лечить или нет? Психологи склонны верить, что любая компьютерная зависимость - временная. Рано или поздно у человека произойдет насыщение играми и Интернетом, и бывшее увлечение либо перерастет в профессиональную деятельность, либо компьютер утратит былую привлекательность. Естественно, одержимый (пусть и временно) человек выпадает из общества, из реальной жизни, у него возникают проблемы с учебой или работой. Но тогда стоит ли ждать насыщения? Особенно это касается детей. Действительно, смогут ли они потом наверстать упущенное время, хорошо закончить школу, поступить в институт? Здесь психологи рекомендуют подходить индивидуально к каждому случаю. 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.

Статистика Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) показала:

При общении с компьютером зрение детей ухудшается со скоростью 1 диоптрия в год.
Если в 5-6 классе ребёнок сядет за компьютер, он окончит школу «очкариком».
У 10-летнего ребёнка изменения в крови и моче появляются через 15-20 минут после начала работы на компьютере, а у 16-летнего - через 30-40 минут.
У взрослого человека - через 2 часа. Эти изменения приближают состав крови к крови онкологических больных.
Общение с компьютером в течение 15 минут полностью безопасно для ребёнка, полчаса - уже появляются изменения, но молодой организм восстанавливаться достаточно быстро. Час во власти компьютера - и ваш ребёнок будет «отходить» уже значительно дольше.
Полуторачасовое общение с электронным «другом» обойдётся ещё дороже - появятся остаточные явления.
Если ребёнок ежедневно часами (по 2 и более) сидит у компьютера, то он не восстановится никогда.
Коварная машина наносит удар сначала по центральной нервной системе, затем по гормональной.

И никто не поручится за последствия!