

Дата проведения «23» декабря 2020 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КЛАССНЫЙ ЧАС

на тему:

«Компьютерные игры – уход от реальности»

Цель: расширить кругозор студентов, связанных с воздействием на организм компьютерных игр, изучить причины возникновения игровой аддикции и выявить симптомы игровой зависимости, а также выявить необходимость решать проблемы компьютерной аддикции в молодежной среде
Задачи: – рассмотреть воздействие на организм компьютерных игр; – изучить воздействие на психику; – раскрыть причины возникновения игровой аддикции; – выявить симптомы игровой зависимости;

Цель: расширить кругозор студентов, связанных с воздействием на организм компьютерных игр, изучить причины возникновения игровой аддикции и выявить симптомы игровой зависимости, а также выявить необходимость решать проблемы компьютерной аддикции в молодежной среде

Задачи:

рассмотреть воздействие на организм компьютерных игр;
изучить воздействие на психику;
раскрыть причины возникновения игровой аддикции;
выявить симптомы игровой зависимости;

Краткая информация

Аддиктивное поведение (от англ. addiction – склонность, пагубная привычка; лат. addictus – рабски преданный) – особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Синоним – аддикция. Выделяют основные виды аддикций:

злоупотребление одним или несколькими веществами, изменяющими психическое состояние, например, алкоголь, наркотики, лекарства, различные яды;

участие в азартных играх, в том числе компьютерных;
сексуальное аддиктивное поведение;
переедание;

«работоголизм» («трудоголизм»);
длительное прослушивание музыки, главным образом основанной на ритмах.



Группа риска

- У данного заболевания нет специфической группы риска, поскольку игровой зависимости подвержены как взрослые, так и дети. Но доказано, что у мужчин риск поддаться игромании выше, чем у женщин.



При формировании аддикции происходит редукция, т.е. упрощение, сглаживание межличностных эмоциональных отношений. Симптомкомплекс психических нарушений, вызванных чрезмерным увлечением компьютером или Интернетом, описан психиатрами под названием компьютерная и Интернет зависимость или «компьютерный синдром». Патологическое влечение к компьютерным играм и Интернету относится к нехимическим или поведенческим аддикциям, то есть зависимостям, не имеющим в основе своей конкретных биохимических субстратов (в отличие от алкоголизма, наркомании, никотиновой зависимости).

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- нехватка общения со значимыми для ребенка людьми, неприятие сверстниками
- недостаточное внимание родителей
- застенчивость, закомплексованность, трудность в общении, неуверенность в своих силах
- склонность детей подросткового возраста мгновенно «впитывать» все новое и интересное
- стремление подростка быть «как все», не отставать от сверстников ни в чем

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Ученые предприняли попытки изучить последствия компьютеромании на психофизическом уровне и обнаружили следующее.

Физические изменения в организме обусловлены влиянием нескольких факторов:

- длительным сидением в однообразной позе, зачастую искажающей осанку и внутренние органы человека;
- мерцанием монитора;
- электронным излучением.

К последствиям воздействия вышеперечисленных факторов медики относят:

- 1) Снижение иммунитета (защитных свойств организма) – предрасположенность к инфекциям, онкологическим заболеваниям.
- 2) Неврологические нарушения – существует ряд наблюдений детских неврологов о развитии судорожных приступов, спровоцированных

эффектом «мерцания» монитора и частой сменой изображения во время игры.

3) Нейровегетативные изменения – к ним относят колебания артериального давления, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, повышение температуры тела, головные боли.

4) Сосудистые нарушения (застойные явления в сосудах, отеки, варикозное расширение вен.

5) Изменение осанки.

6) Нарушение репродуктивной функции.

7) Ухудшение зрения.

8) Эндокринные нарушения.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХИКУ. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ИГРОВОЙ АДДИКЦИИ

Сегодняшние темпы компьютеризации превышают темпы развития всех других отраслей. Современный человек начинает взаимодействовать с компьютером постоянно – на работе, дома, в машине и даже в самолете. Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем сознании, а мы зачастую не осознаем того, что начинаем во многом зависеть от их работоспособности. Вместе с появлением компьютеров появились компьютерные игры, которые сразу же нашли массу поклонников. С совершенствованием компьютеров совершенствовались и игры, привлекая все больше и больше людей.

По прогнозам, в ближайшие годы рынок электронных игр будет неуклонно расширяться. В обществе формируется целый класс людей-фанатов компьютерных игр; игра становится их основной деятельностью. Круг социальных контактов у них очень узок, вся иная деятельность направлена лишь на выживание, на удовлетворение физиологических потребностей; главным становится удовлетворение потребности в игре на компьютере. Опыт показывает, что многим из них это увлечение отнюдь не идет на пользу, а некоторые серьезно нуждаются в помощи. Большинство из них – люди с известными психологическими проблемами: несложившаяся личная жизнь, неудовлетворенность собой, и, как следствие, потеря смысла жизни и нормальных человеческих ценностей. Единственной ценностью для них является компьютер и всё, что с этим связано. Для психического здоровья самая большая опасность компьютерных игр заключается в возникновении зависимости. Зависимости от компьютерных игр человек подвержен

наиболее сильно, поскольку события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры непрерывен.

До окончания любой игры существуют некие логические стадии, которые, по большей части, достаточно жестко завязаны друг на друге, что заставляет субъекта не отвлекаться, а воспринимать прохождение всей игры от начала до конца, как некий единый процесс. Компьютерные игры, особенно ролевые, являются одним из способов так называемой «аддиктивной реализации», т.е. ухода от реальности. Полностью погружаясь в игру и достигая в ней определенных успехов, человек реализует таким образом (виртуально) большую часть имеющихся потребностей и игнорирует остальные. В любом обществе находятся люди предпочитающие «убегать» от проблем. Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в некоем существующем только для него сложном и подвижном процессе. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет игроголику прервать процесс для выполнения какихлибо социальных обязательств в реальной жизни. Некоторые из них просиживают за компьютером ночами напролет, выпадая из реальной жизни. Окружающие беспокоятся, но зачастую не знают, что предпринять. Один юный любитель компьютерных игр сказал: «Когда я общаюсь с людьми в сети, то кажусь им умным и элегантным. А когда они видят меня в жизни, они советуют мне похудеть».

Таким образом человек уходит от реальности в вымышленный мир. Вот какую меткую характеристику дает любителям компьютерных игр один обозреватель: «Для сетевого игрока вымышленный мир гораздо привлекательнее реального. Жизнь вне игры у него сводится лишь к зарабатыванию минимума средств, необходимых для продолжения игры». Само собой, разработчики подобных программных продуктов заинтересованы в том, чтобы игра увлекала настолько, насколько это возможно. Задача производителей игрового программного обеспечения создать максимальный эффект «погружения», чтобы при выпуске очередной серии, человек, зависимый от компьютерных игр, не раздумывая, купил именно их продукт. Компьютерные разработки направлены на улучшение передачи мультимедийных эффектов, что непосредственно связано с игровыми процессами. Сегодня существует множество способов создания эффекта участия игрока в процессе, начиная от логики игры (от первого лица, командная игра и проч.) и графического исполнения (трехмерная графика, изометрический вид) до музыкального сопровождения

(оцифрованный голос, психологически интригующая или напряженная музыка) и натуральных звуковых эффектов. Увлечение компьютерными играми – это не пристрастие к какой-либо одной компьютерной игре, поскольку это скорее психологическая «цепная реакция». Пройдя одну игру в каком-либо жанре, который понравился больше всех, игроголик ищет другие игры этого же жанра, сделанные в идентичной стилистике и не уступающие по психологическому напряжению, а дальше – стремление пройти все (по крайней мере, известные) игры этого типа, коих в данный момент на рынке огромное множество.

Многие игры имеют совмещенные игровые жанры, что подталкивает аддикта к переходу к другим типам игр. Необходимо отметить, что прохождение новой компьютерной игры занимает от 56 часов до нескольких суток, иногда даже недель. Для того чтобы игроголик как можно дольше играл в ту или иную игру, разработчики вводят в них дополнительные небольшие подуровни, так называемые «секретки», поиск которых требует массу времени.

Игры, события в которых зависят непосредственно от игрока, т.е. развивающиеся самостоятельно вместе с игроком, ориентируясь на его слабые и сильные места, либо имеющие множество случайных параметров, которые задает игрок, заставляют аддикта проходить их снова и снова. Каждый раз в каждой новой ситуации игрок проверяет, что случится, если развитие событий он поведен по-другому. Подобные игры «поглощают» еще сильнее, чем те, которые построены на сценариях, поскольку они предоставляют еще большую свободу действий играющему, дают ему возможность почувствовать себя самому разработчикам того или иного уровня или сценария компьютерной игры.

Еще один из способов «посадить на компьютерную иглу» субъекта, – это предоставление в комплекте с игрой пакета программ для разработки собственных сценарных уровней игры, а иногда даже для создания собственных персонажей и замены голосовых и звуковых эффектов, т.е. предоставление широких мультимедийных возможностей. Подобные программы временно придают популярной игре некий культовый характер.

Факторы риска развития компьютерной зависимости можно объединить в три группы:

- 1) Социальные Недостаточная профилактическая и разъяснительная работа в семье, ослабление контроля гигиены труда за компьютером. Массовая увлеченность окружающих ребенка сверстников и взрослых (родит

елей) компьютерными играми и интернетом. Финансовый стимул – возможность выиграть деньги, играя в тотализатор, online казино. Отсутствие альтернативного досуга – нежелание или отсутствие возможности заняться чем либо иным, кроме компьютера.

2) Наследственнобиологические Наследственно обусловленная предрасположенность к развитию определенного типа высшей нервной деятельности. В геноме человека расшифрован 31 ген, отвечающий за выработку «гормонов настроения» – нейромедиаторов (дофамина, серотонина, норадреналина, ГАМК).

Индивидуальные особенности психики во многом зависят от скорости выработки и передачи этих веществ в центральной нервной системе человека.

3) Психохарактерологические Молодые люди с низкой самооценкой, неуверенные в себе, эмоционально неустойчивые, испытывающие трудности в общении, погруженные в мир собственных переживаний (интроверты), ощущающие недостаток внимания и поддержки родных и близких более подвержены зависимости от компьютерных игр и Интернета. В игре ему хорошо: он сильный смелый, вооруженный, успешный... «Выныривая» из виртуального мира в реальный человек испытывает дискомфорт, ощущает себя маленьким, слабым и беззащитным в агрессивной среде, и желает как можно скорее вернуться туда, где он победитель.

Будущего аддикта привлекает в игре:

наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;

отсутствие ответственности;

реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;

возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;

возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

Необходимо отметить, что поскольку в детском возрасте умственные способности человека развиваются в процессе взаимодействия и приспособления к окружающему, и, в отличие от взрослого человека - зрелой личности со сформированными механизмами психологической защиты, ребенок принимает без критики то, что ему предложено, то и зависимым становится быстрее взрослого. Поэтому вопросы ранней профилактики компьютерной зависимости лежат в области компетенции, прежде всего, родителей. В целом же, механизм «затягивания» человека,

формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли. Эти механизмы включаются сразу после знакомства человека с ролевыми компьютерными играми при более или менее регулярной игре в них и работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности.

СИМПТОМЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Проявления синдрома компьютерной зависимости нарастают постепенно и не сразу становятся заметными окружающими. При этом зависимость от компьютерных игр осознают в первую очередь окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом аддикции.

Основными симптомами, определяющими данное заболевание, можно считать следующие:

- поглощенность, озабоченность игрой (воспоминания о прошлых играх, планирование будущих, мысли о том, как найти деньги на игру);

- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером, восторженность и возбуждение во время игры;

- нежелание отвлечься от игры с компьютером;

- переживания, тревоги или раздражения при необходимости остановить игру; использование игры как средства для того, чтобы избавиться от неприятных переживаний;

- попытки отыгаться после проигрыша, исправить ситуацию;

- ложь и попытки рационального оправдания своего поведения с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;

- забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, встречах в ходе игры на компьютере, ухудшение отношений в учебном заведении, с родителями, с друзьями;

- отдалживание денег у других лиц, чтобы приобрести новую игру. пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером.

Если у человека есть четыре и более симптомов, это уже болезнь...

ЧТО ДЕЛАТЬ?

В настоящее время ученые не могут однозначно сказать: есть ли необходимость жестко решать проблемы компьютерной аддикции в молодежной среде. С одной стороны, подобная зависимость поглощает человека, отнимая массу времени на развитие и образование, исключая субъекта из активного с

оциального процесса, с другой стороны, зависимость от компьютерных игр – это явление проходящее, временное.

Компьютерная зависимость отличается от курения, алкоголя, наркотиков и увлечения азартными играми тем, что в какой то момент времени наступает насыщение компьютером. Далее субъект либо занимается им профессионально, либо компьютер перестает иметь столь значимое место в его жизни. Данный вопрос остается открытым в первую очередь по той причине, что никогда не ясно, в какой момент у компьютерного аддикта, в частности, у игроголика, наступит момент пресыщения. Не будет ли уже поздно учиться и наверстывать? Не потеряет ли он свой социальный статус, пребывая в эйфории компьютерных игр, в данном случае подразумевается отчисление из школы или института, увольнение с работы, потеря звания или положения.

Возможно, что перенасыщение компьютерными играми в раннем детстве потребует гораздо меньше времени, чем, например, у студента вуза. Не исключено, что ребенку быстрее надоест однообразие экрана, по сравнению с бесконечностью возможностей и неоткрытых моментов реального мира. Но, к сожалению, нет никаких гарантий, что психика ребенка при подобном неоправданном эксперименте не будет повреждена.

Проверенным способом не дать человеку оказаться в зависимости от компьютерных игр – это привлечь его в реальную жизнь, чтобы он реализовал себя в ней. Существует масса интересных занятий (общение с природой, практики йоги, чтение развивающей литературы и т.д.), которые не только позволяют познавать собственный мир, развивать бдительность и осознанность, а также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Виртуальная же реальность – это нематериальность воздействия, условность параметров и эфемерность, – не есть жизнь, это лишь её вторичная часть, параллельный, но не основной процесс.

Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, необходимо их использовать по мере надобности, а развлечения в виде компьютерных игр совмещать с реальными активными действиями в реальном мире.

Куратор _____ Магомедова А.Д.

