

Виды компьютерной зависимости

Выделяют следующие виды компьютерной зависимости

- Интернет-зависимость
- Сетеголизм
- Игромания

«*Интернет-зависимость*» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные пять типов, которые были выделены в процессе исследования, характеризуются следующим образом:

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Навязчивая потребность в Сети – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
5. Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты).

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

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

Игромания. Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности: 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, эти 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.

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. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений. В принципе,

все компьютерные игры являются играми с правилами, и все реальные предметы в компьютерных играх заменяются символами, которые с развитием техники становятся все более и более реалистичными. Хотелось бы отметить одно важное отличие компьютерных игр от реальных (оно в основном относится к сюжетно-ролевым играм). В реальной игре участники сами придумывают условия игры, взаимодействуют друг с другом, могут изменять свое поведение в процессе игры, что позволяет мыслить более гибко, развиваются коммуникативные навыки. Виртуальные игры в определенной степени снижают эти возможности, так как игра обычно имеет разработчика, закладывающего в нее определенный алгоритм, который в процессе игры кардинально не изменяется. Различное влияние компьютерных игр на психику индивида объясняется так же специальными приемами, которыми обычно пользуются разработчики компьютерных игр. Так, например, вид «из глаз» компьютерного героя провоцирует идентификацию с персонажем, и человек может терять связь с реальной жизнью, в отличие от вида извне своего компьютерного героя, что характеризуется меньшей степенью вхождения в роль. Интересной, на наш взгляд, является особенность парадигмы «жизнь-смерть» в игровом пространстве. С одной стороны, переживания по поводу гибели героя, с которым индивид идентифицирует себя в игре, достаточно сильны, с другой – есть основания предполагать, что подростки (у которых представления о смерти и так относительно незрелые) отчасти перенесут представления о возможности иметь несколько «жизней» и, в крайнем случае, «загружать» новую игру из виртуальной реальности в обычную жизнь. Основная часть людей, увлекающихся компьютерными играми – подростки, главная задача которых на данном возрастном этапе – развитие своей личности, а не компьютерного героя, овладение знаниями, умениями и навыками, полезными в реальной жизни, а не навыками убийства и насилия, полезными в виртуальной реальности. Поэтому необходимо всячески предотвращать злоупотребление нахождением в виртуальности и проводить незамедлительную, хотя бы разъяснительную, работу с людьми, попадающими в психологическую зависимость от своего увлечения.