

# *Тема: Игромания увлечение или зависимость*



# Введение

- ▣ Игра как вид деятельности направлена на удовлетворение потребностей человека в развлечении, расслаблении, развитии определенных навыков и умений. С помощью игр люди общаются, отдыхают, планируют свое свободное время. Современный мир богат различными проявлениями игры: от конкурсов и розыгрышей до спортивных состязаний. Особое место занимают компьютерные игры, которые имеют большую популярность у детей. Игра тесно связана со стремлением ребенка познать неизвестное. Она побуждает осваивать окружающий мир. В компьютерной игре ребенок стремится показать свои лучшие способности. Грандиозные развлекательные возможности компьютерных игр привели к глобальной увлеченностью ими, которые порой выходят за грани нормы и приобретают характер психологической зависимости.

*Цель исследования: сегодня мы ознакомимся с видеоиграми и посмотрим что они из себя представляют и что влекут за собой.*

- ▣ *Психологическая зависимость*
- ▣ *Компьютеры и зрение*
- ▣ *Эффекты компьютерных игр.*
- ▣ *Последствия увлечения компьютерными играми.*
- ▣ *Игры что они делают*
- ▣ *Зависимость подростков от компьютерных игр*
- ▣ *Игровые жанры*
- ▣ *анкетирование*
- ▣ *Вывод*
- ▣

## *Психологическая зависимость*

- Кроме вреда от компьютерного излучения существует вероятность формирования психологической зависимости от компьютерных игр.
- Все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и неролевые. Это деление имеет принципиальное значение, поскольку природа и механизм образования психологической зависимости от ролевых компьютерных игр имеют существенные отличия от механизмов образования зависимости от неролевых компьютерных игр.
- Ролевые компьютерные игры - это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, т. е. сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя. Здесь очень важно различать понимание ролевой компьютерной игры в жанровой классификации компьютерных игр (RPG - Role Playing Game) и понимание этого класса игр в необходимом нам психологическом смысле.
- Выделение ролевых компьютерных игр из всего многообразия игр делается потому, что только при игре в ролевые компьютерные игры мы можем наблюдать процесс "вхождения" человека в игру, процесс своего рода интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях - процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем. Ролевые компьютерные игры порождают качественно новый уровень психологической зависимости от компьютера, нежели неролевые компьютерные игры или любые виды неигровой компьютерной деятельности

## Компьютеры и зрение

- же в первые годы компьютеризации было отмечено специфическое зрительное утомление у пользователей дисплеев, получившее общее название «компьютерный зрительный синдром» (*англ.* Computer Vision Syndrome, или CVS). Причины его возникновения несколько, и прежде всего сформировавшаяся за миллионы лет эволюции зрительная система человека, которая приспособлена для восприятия объектов (природы, рисунков, печатных текстов и т. п.) в отражённом свете, а не для работы с дисплеем. Изображение на дисплее принципиально отличается от привычных глазу объектов наблюдения: оно светится, состоит из отдельных точек — пикселей, мерцает (точки с определённой частотой зажигаются и гаснут), не соответствует естественным цветам.
- При длительной непрерывной работе за компьютером у глаз не бывает необходимых фаз расслабления, они напрягаются, работоспособность снижается. Большую нагрузку орган зрения испытывает при вводе информации, так как пользователь вынужден часто переводить взгляд с экрана на текст и клавиатуру, находящиеся на разном расстоянии и по-разному освещённые.
- Признаками CVS являются снижение остроты зрения, замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно, двоение предметов, быстрая утомляемость при чтении, чувство жжения в глазах, ощущение «песка» под веками, покраснение глаз, боли в области глазниц и лба при движении глаз.
- У части пользователей симптомы CVS обнаруживаются через 2 ч непрерывной работы перед экраном, у большинства — через 4 ч и практически у всех — через 6 ч. При этом считывание информации с экрана считается менее нагрузочным, чем её ввод.

▣ *Эффекты компьютерных игр.*

▣ *Положительные моменты.*

- ▣ Характерно, что на страсть к видеоиграм смотрят отрицательно, что, в целом, справедливо. Тем не менее, ошибкой будет не учесть и положительные последствия, если это, конечно, не стало вредной привычкой. Психологи установили, что игры активизируют развитие логики и умения думать стратегически. Английские преподаватели определили связи между успехами в математике и любовью к играм среди подростков. Видеоигры способствуют развитию внимания, скорости реакции и т.п., что весьма хорошо сказывается на интеллекте молодого поколения.

▣ *Отрицательные моменты.*

- ▣ Но выделяются все-таки и отрицательные моменты, которые не стоит игнорировать. Специалисты клиник хором предупреждают о плохом влиянии компьютера на подростковый организм. При ежедневном сидении за играми ухудшается осанка, развивается остеохондроз, который раньше у детей не встречался. Снижается острота зрения, в том числе от ночного сидения у ПК. В принципе, это справедливо не только для детей, но и для тех, кто долгое время сидит за ПК.

## *Последствия увлечения компьютерными играми.*

- ▣ Повреждённые джойстиком игровой приставки пальцы.
- ▣ повреждений сухожилий кистей рук и запястий от слишком долгих сеансов игры.
- ▣ В некоторых случаях увлечение играми может вызывать судороги.
- ▣ Зависимость от компьютерных игр – это расстройство контроля импульсов.
- ▣ Исследования показали, что заикленные на играх люди чаще переживают депрессивные и беспокойные состояния, чем остальные.
- ▣ Видеоигры могут стать причиной проблем со зрением.
- ▣ Длительная игра может привести к интенсивной пульсирующей боли в голове и сопровождаться тошнотой, рвотой.

## *Игры что они делают.*

- ▣ **«Игры вредны».** Радикальные сторонники вредности игр утверждают, что «игры заставляют убивать», «виноваты в убийствах», более того, они представляют собой «стимуляторы убийства» Американский психолог Давид Гроссман отмечает, что открыто продавая жестокие игры, «мы приучаем детей убивать, так же как армия муштрует солдат. Телевидение скоро приравняет страдание и смерть к таким удовольствиям, как любимая газированная вода, шоколадка или духи. А видео- и компьютерные игры довершат зловещее образование, научат прицеливаться и стрелять, как учатся военные, тренируясь на мишенях. Таким образом, «прицелься» – «стреляй» превратится в инстинктивное движение в стрессовой ситуации».

Менее решительно настроенные исследователи отмечают, что компьютерные игры могут «повышать уровень агрессивности подростка», «приводить к выбору агрессивных стратегий поведения».

- ▣ В настоящее время большой популярностью среди детей и молодежи пользуются компьютерные игры. У некоторых компьютерные игра становятся главным развлечением. Они погружаются в виртуальный мир, теряя интерес к реальности. Родители бьют тревогу, нормально ли такое поведение или же увлечение перешло роковую черту и стало заболеванием.
- ▣ В последнее время с такой проблемой обращаются все чаще, примерно 1 случай из 6. В основном обращаются родители подростков и молодых людей, которые страдают такой зависимостью и которые обеспокоены поведением ребенка. Они считают, что увлечение игрой уже зашло далеко и стало изменять поведение любимого чада, влиять на его успешность в школе, здоровье. Человек, увлеченный игрой (назовем его игроман), может неадекватно оценить степень тяжести своего состояния, и самостоятельно не обратиться к специалисту. Ведь признать, что твое увлечение стало опасным, перешло черту - это признать, что ты болен.

## *Зависимость подростков от компьютерных игр*

- На сегодняшний день в мире от Интернет- зависимости, по разным оценкам, страдает от 2 до 10 % пользователей всемирной Паутины. Иначе, чего доброго, могут и помереть: в мире зафиксированы уже сотни случаев смертей пользователей Интернета, связанных с тем, что организм не выдерживает круглосуточного сидения у компьютера. Если же говорить о так называемой «группе риска», в нее, по различным оценкам, входит около 40 % пользователей сети. Сегодня, пожалуй, трудно встретить человека, у которого дома не было бы компьютера, а там где компьютер, там и интернет. Ведь это очень удобно: в любое время можно получить доступ к интересующей вас информации. Огромное количество игр, музыки, фильмов и различных видео – что может быть лучше? Но, оказывается, интернет-зависимость – это, практически, бич современного поколения: молодежь – да что уж грешить только на молодежь – дети, подростки и взрослые сутками проводят за компьютером, в частности во всемирной паутине. Ученые полагают, что в скором времени Интернет-зависимость встанет в один ряд с такими пагубными пристрастиями, как наркотическая зависимость, алкоголизм, курение.
- В последнее время с такой проблемой обращаются все чаще, примерно 1 случай из 6. В основном обращаются родители подростков и молодых людей, которые страдают такой зависимостью и которые обеспокоены поведением ребенка. Они считают, что увлечение игрой уже зашло далеко и стало изменять поведение любимого чада, влиять на его успешность в школе, здоровье. Человек, увлеченный игрой (назовем его игроман), может неадекватно оценить степень тяжести своего состояния, и самостоятельно не обратиться к специалисту. Ведь признать, что твое увлечение стало опасным, перешло черту - это признать, что ты болен. Компьютерная игромания в большей степени определяется не полом или родом занятия человека, а определенным складом личности.

■



## Игровые жанры

- ▣ Индустрия компьютерных игр является, пожалуй, наиболее быстро развивающейся и приносящей наибольшие прибыли разработчикам. Компьютерные игры предъявляют очень высокие требования к производительности компьютера, любые новшества в области аппаратного обеспечения тут же используются при разработке игр. Несмотря на кажущуюся несерьёзность компьютерных игр, для их создания используется множество сложных и хитроумных алгоритмов и подходов. Это связано с тем, что компьютерные игры основаны на компьютерной графике, которая сложна сама по себе.
- ▣ Компьютерные игры классифицируют по жанрам.
- ▣ • **Аркады** - игры, в которых всё зависит от ловкости и быстроты реакции игрока. Различают детские аркады, где главная задача игрока обычно состоит в том, чтобы избегать врагов, и аркады для более взрослых, где врагов необходимо ещё и убивать.
- ▣ • **Стратегии** - игры, где игрок выступает в роли человека, наделённого властью. В экономических стратегиях задача игрока состоит в том, чтобы построить мощную финансовую корпорацию, победив в экономической войне своих конкурентов. В военных стратегиях игрок выступает в роли генерала, управляющего постройкой военных баз и тренировкой войск и должен победить врагов на поле боя.
- ▣ • **Головоломки** - электронные варианты различных головоломок, одним словом, игры, в которых необходимо как следует напрячь мозги.
- ▣ • **Квесты** (англ. Quest - *поиск*) - игры, в которых игроку необходимо искать различные предметы, находить им применение, разговаривать с различными персонажами в игре, решать головоломки и т.д.
- ▣ • **Компьютерные ролевые игры** (CRPG - Computer Role Playing Game, часто называют просто RPG) - очень популярный и очень противоречивый жанр. Противоречивость заключается в том, что постоянно идут споры, что считать ролевой игрой, а что - нет. Особенностью этого жанра является то, что персонажи ролевых игр обладают некоторыми личными качествами и параметрами (как правило, выраженными в числах).

## *Анкетирование*

- Для определения зависимости от компьютерных игр было проведено исследование среди учащихся 5-10 классов. Для исследования использовался метод анкетирования. Было опрошено 182 ученика, среди которых 93 девушки и 89 юношей в возрасте от 11 до 16 лет.
- Исследование показало, что 9% опрошенных играют в компьютерные игры каждый день, 23% - играют один или два раза в неделю, 56% - играют очень редко (примерно раз в месяц) и 12% опрошенных учеников ответили, что не играют вообще.
- Мальчики занимаются компьютерными играми гораздо более интенсивно, чем девочки; 1/5 девочек играют в компьютерные игры и заняты этим минимум два часа в неделю; среди мальчиков процент "игроков" гораздо выше (57%).
- Кроме того, мальчики тратят на компьютерные игры в среднем в два раза больше времени. 23% опрошенных тратят на игру время, которое раньше могли проводить с семьей и друзьями.
- Обнаружены отчетливые половые различия в предпочтении игр. Так, мальчики наиболее высоко оценивают игры, связанные с борьбой или соревнованием, затем - игры на ловкость, игры-приключения ("Аркады"), игры типа "Стратегия"; наименее любимыми являются логические игры. Девочкам больше всего нравятся игры на ловкость, затем логические игры.

## *Вывод*

- ▣ Таким образом, можно сделать вывод, о том, что работа за компьютером является неотъемлемой частью жизни современных школьников. Персональный компьютер стал незаменимым помощником в решении самых разнообразных задач. Но, компьютер, как и всё, что окружает нас, может быть и полезным, и вредным.
- ▣ В своем исследовании мы доказали, что первая часть нашей гипотезы о том, что Чрезмерное увлечение компьютерными играми вызывает зависимость и наносит вред здоровью, верна. А вот вторую часть наше исследование опровергло.
- ▣ Компьютерная игра с каждым днём становится всё более значительной частью подростка, и игру нельзя запрещать, а наоборот следует внедрять в учебный процесс и досуг подростка. Но с её внедрением следует контролировать как тип компьютерной игры, так и продолжительность занятия ею во избежание её отрицательного воздействия.