**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ**

**В  настоящее время наблюдается рост разнообразных зависимостей**. Среди них выделяется **интернет-зависимость**, **которой страдает, в основном, молодое поколение.** Установлено, что формированию зависимости от Интернета подвержены до **95 %** детей. Неограниченный доступ к «информации не по возрасту» может стать причиной серьезных изменений в психике каждого из них.

**Психологические признаки зависимости:**

* Предвкушение сеанса Интернета
* Увеличение времени пребывания в сети
* Безуспешность контроля за пользованием Интернетом
* Усталость, вялость вплоть до депрессии в период прекращения пользования Интернетом
* Продление сеансов до абсурдно длительного периода
* Риск утраты социальных связей и жизненных интересов, например. Интереса к учебе
* Лживость в отношении родителей, педагогов с целью скрыть увлечение Интернетом
* Использование Интернета как способ убежать от жизни и ее проблем
* Эйфория во время пребывания в сети
* Неспособность остановить сеанс и пребывание в сети.

**Физиологические признаки:**

* Физическая усталость
* Сухость глаз
* Головные боли
* Боли в спине
* Нарушение режима питания
* Несоблюдение правил личной гигиены
* Расстройство сна
* Изменение характера сновидений.

Интернет, жизнь «онлайн» отделяет личность от реальности, начинается жизнь в другом мире. Желание войти в Интернет постепенно становится компульсивным (навязчивым).

Дети с особенностями в развитии нервной системы особенно подвержены **зависимости от игр**, раздражающих резкими звуками и молниеносной сменой кадров центр судорожной активности. Сначала происходит **привыкание**, по силе сравнимое лишь с зависимостью от **наркотиков**, а спустя некоторое время **– эпилептический приступ.**

**Для того, чтобы предупредить возникновение зависимости, рекомендуется следующее:**

* Разъяснительная работа среди детей и подростков
* Ограниченное (императивное) пребывание в сети
* Соблюдение режимных моментов в соответствии с возрастом.

***Последний пункт рассмотрим подробнее. Следует соблюдать следующие условия:***

* Дошкольникам можно играть на компьютере не более **10-15** минут в первой половине дня задолго до сна
* Детям с 7 до 10 лет – **15-25** минут
* Детям с 11 до 14 лет – от получаса **до 40** минут
* Подросткам до 16 лет – не более **2-х** часов
* Подросткам старше 16 лет – **2-3** часа с перерывами.

Самое главное здесь – помнить золотое правило: отдыхай столько, сколько ты работал.

**СПЕЦИФИКА РОЛЕВЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**  
**ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ.**

Все компьютерные игры можно условно разделить **на ролевые и неролевые**.   
**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. Ролевые компьютерные игры порождают качественно новый уровень психологической зависимости от компьютера, нежели **неролевые игры** или любые виды неигровой компьютерной деятельности.

Очевидно, что психологическая зависимость от ролевых компьютерных игр является самой мощной по степени своего влияния на личность играющего.

**Выделим критерии принадлежности компьютерной игры к классу ролевых  игр:**

* Ролевая игра должна располагать играющего к "вхождению" в роль компьютерного персонажа и "атмосферу" игры посредством своих сюжетных и мультимедийных (графическое и звуковое оформление) особенностей.
* Ролевая игра должна быть построена таким образом, чтобы не вызывать у играющего мотивации, основанной на азарте - накопить больше очков, побив тем самым чей-то рекорд, перейти на следующий уровень и т.д. Хотя и в любой компьютерной игре есть элемент азарта, но в ролевой игре этот фактор не должен иметь первостепенного значения.

Разделение игр на ролевые и неролевые должно лечь в основу **психологической классификации компьютерных игр.**   
  
**Выглядит она следующим образом:**

**I. Ролевые компьютерные игры.**  
1. Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя.  
2. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя.  
3. Руководительские игры.

**II. Неролевые компьютерные игры.**  
1. Аркады.  
2. Головоломки.  
3. Игры на быстроту реакции.  
4. Традиционно азартные игры.

**Ролевые компьютерные игры.** Основная особенность - наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина "вхождения" в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Здесь выделяется три подтипа преимущественно по характеру своего влияния на играющего, силе "затягивания" в игру, и степени "глубины" психологической зависимости.

**1. Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя.** Этот тип игр характеризуется наибольшей силой "затягивания" или "вхождения" в игру. Специфика здесь в том, что вид "из глаз" провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего)  
человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры.  
**2. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя.** Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит "себя" со стороны, управляя действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом "из глаз". Если в случае с последними человек в «критические секунды» жизни своего героя может бледнеть и ерзать на стуле, пытаясь увернуться от ударов или выстрелов компьютерных "врагов", то в случае вида извне внешние проявления более умеренны, однако неудачи или гибель "себя" в облике компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.

**3. Руководительские игры.** Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командира отряда спецназа, главнокомандующего армиями, главы государства, даже "бога", который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим. Вследствие этого "глубина погружения" в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми.

**II. Неролевые компьютерные игры.** Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте "прохождения" и (или) набирания очков. Выделяется несколько подтипов:

**1. Аркадные игры.** Такие игры еще называют "приставочными", т.к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать играющему - быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

**2. Головоломки.** К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

**3. Игры на быстроту реакции.** Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, 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.** Мы употребляем в названии слово "традиционные", поскольку их нельзя назвать просто "азартными играми", т.к. практически все неролевые компьютерные игры по своей природе являются азартными. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом - компьютерные варианты игрового репертуара казино. Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны и, поэтому, мы не будем акцентировать на этом внимание.  
Итак, **ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку "войти" в виртуальность, отрешиться** (минимум на время игры) **от реальности** и попасть в виртуальный мир. Вследствие этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы "спасения человечества" в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни.

**СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ**   
**ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**

Можно выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику.

**1. Стадия легкой увлеченности.** После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает "чувствовать вкус", ему нравится компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Кто-то всю жизнь мечтал пострелять из ручного пулемета, кто-то - посидеть за рулем Ferrari или за штурвалом боевого истребителя. Компьютер позволяет человеку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить эти мечты.  
Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

**2. Стадия увлеченности.** Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности – участие в компьютерной игре. На самом деле стремление к игре – это потребность в бегстве от реальности. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер.

**3. Стадия зависимости.** По данным Шпанхеля, всего 10-14% игроков являются "заядлыми", т.е. предположительно находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр.  
Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний (базовый) уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями в ценностно-смысловой сфере личности.   
Зависимость может оформляться в одной из двух форм: **социализированной** и **индивидуализированной**.   
**Социализированная форма игровой зависимости** отличается тем, что такие люди очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игра в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека.  
**Индивидуализированная форма зависимости является** крайней формой зависимости, когда нарушаются не только нормальные человеческие особенности мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики – она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Эти люди часто подолгу играют в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Для них компьютерная игра - это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не "принимают дозу", то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию. Это клинический случай, психопатология или образ жизни, ведущий к патологии.

**4. Стадия привязанности.** Эта стадия характеризуется **угасанием игровой активности** человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Отношения человека с компьютером на этой стадии можно сравнить с неплотно, но крепко пришитой пуговицей. Т.е. человек "держит дистанцию" с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

**МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ**  
**ОТ РОЛЕВЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**

Мы считаем, что 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.

**Уход от реальности**. Основой этого механизма является потребность человека в "отстранении" от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии. Мы не случайно употребляем термин "уход от реальности", а не "уход от социума".   Дело в том, что уйти от социума можно посредством самых разнообразных способов, включая неролевые компьютерные игры,  однако уйти от реальности можно только лишь "погрузившись" в другую реальность - виртуальную.

**Принятие роли**. В основе лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни.  
Таким образом, существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: **потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого.** Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а, следовательно, есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Однако таких людей очень немного, поэтому большинство людей будем считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от ролевых компьютерных игр.  
Таким образом, проблема влияния компьютера на человека очень обширна и многогранна.

**ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ АГРЕССИВНОСТИ**

Замечено, что у, если он хочет выиграть, должен **зависимых от компьютера подростков развивается чувство мнимого превосходства над окружающими, а также оскудение эмоциональной сферы, поскольку игрок** постоянно подавлять свои чувства и оставаться хладнокровным. Некоторые компьютерные игры провоцируют, по мнению авторов, агрессивное поведение, возвеличивание войн и насилия, а также правого экстремизма.

**Проанализируем связь показателей уровня агрессивности с выбором компьютерных игр.**

**1. Карточные игры**  
Этот вид игр основан на всем известных обычных карточных играх. Это или переведенные в электронный вид классические игры, такие как преферанс, покер, кинг, девятка, дурак и тому подобные или различные виды пасьянсов. У нас в этой группе представлены такие игры: Кинг, Косынка, Solitare, Hearts и просто пасьянсы.  
**2. Логические игры**  
В эту группу у нас отнесены не только игры-головоломки, такие как Сапер (Minesweeper), но и игры на сообразительность и реакцию (Тетрис), а также игра в слова (Поле).  
**3. Симуляторы**  
В группу симуляторов мы отнесли игры-имитаторы игровых автоматов. Сюда попали автомобильные гонки, авиаимитаторы, спортивные игры, такие как футбол, теннис, бильярд. Такими играми подростки назвали NFS, Flanker, FIFA, Теннис, Бильярд и просто Гонки.  
**4. Стратегии**  
Стратегия — это игра, в которой мы располагаем некоторым количеством ресурсов и (или) их источников. Мы сами решаем, какое количество танков/лучников/других юнитов необходимо произвести и отправить на праведный бой с супостатом-противником. В стратегии у нас попадают игры Civilization, Противостояние III, Зевс, Фараон, Аэропорт, Age of Mycology, Порт Роял, Age of Empires, Агония власти и игры, названные подростками просто Стратегии.  
**5. Quest (бродилки)**  
Этот вид игр предполагает прохождение определенной трассы с различными препятствиями. Классические представители этого вида игр Супер-Марио, Принц Персии, Аладдин и Ворона. Этот вид игр больше не разрабатывается. Все эти игры старые.  
**6. Аркады**  
Этот вид игр похож на Quest. Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков. Играющему требуется быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего. Многие из них рассчитаны на детскую аудиторию. В эту группу попали игры Дональд Дак, Дача кота Леопольда, Штирлиц, Commandos, Infernal, просто Аркады и игры типа Зрительный лабиринт.  
**7. 3D-Action (стрелялки)**  
Игры этого вида, в общем, можно было бы назвать тактическими. Тактические игры предполагают наличие ограниченных войсковых резервов и отсутствие ресурсов/строительства, то есть отсутствие стратегического планирования. В тактической игре все зависит лишь от навыков играющего и от того, насколько мудро он руководит вверенными ему персонажами. В эту группу у нас попали игры Half Life, Quake 3, FreeGell, Unreal, Crime Cities, Диг-Даг, Пакман, X-Files и просто Стрелялки.  
**8. RPG - Roling Plaing Games (ролевые игры)**  
Основная их особенность - наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина "вхождения" в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. В этой группе находятся игры Fallout, Герои меча и магии, Крестоносцы, Diablo, различные варианты Властелина Колец и другие.  
**Последняя группа компьютерных игр является наиболее опасной. Игры именно этой группы развивают наибольшую степень агрессии.**