

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР?



Брюсу интересно, игроман ли он. Вообще Брюс очень увлекающийся ребенок. Например, он может читать днями напролет. Когда Брюсу было девять, он не просто прочитал все книги о Гарри Поттере, полное собрание, семь томов, он прочитал их по пять раз и мог вспомнить мельчайшие подробности каждой книги. Когда он начал играть в баскетбол, поначалу у него не очень получалось, но Брюс тем не менее ушел в новое увлечение с головой.

В прошлом году Брюса заинтересовали онлайн-игры. Он быстро вошел во вкус киберспорта, и вот он уже опытный командный игрок в *League of Legends* и *Overwatch*. Из-за того, что Брюс живет на Восточном побережье, с партнерами по команде с Западного побережья он играет поздно ночью. Он с нетерпением ждет выходных, чтобы играть уже с утра и до вечера.

Брюс хорошо учится. Учеба всегда давалась ему легко. Сначала его родители не обращали вни-



мания на то, как много времени он проводит за игрой, потому что Брюс всегда успевал сделать уроки и получал хорошие оценки. Но в последнее время родители Брюса начали волноваться из-за того, что раньше у сына был широкий круг интересов, а сейчас киберспорт заменил ему все. Брюс и сам это понимает. Он стал замечать, что на уроках думает об игре, а на общение с близкими по выходным у него совсем не остается времени.

Большое беспокойство у отца и матери вызывает и то, что из-за видеоигр Брюс стал вести малоподвижный образ жизни и начал набирать вес. Родители предложили мальчику обратиться к психиатру, который специализируется на игровых зависимостях, но Брюсу эта мысль не понравилась.



Для информации

Последние десятилетия родители и врачи обеспокоены ростом случаев возникновения зависимости от компьютерных и других видеоигр. Возможно, вы также волнуетесь за себя или за кого-то из близких. При настоящей игромании возникают проблемы во всех сферах жизни. Такие люди хотят играть целый день, все время думают об игре; они лгут, рискуют и готовы отказаться от многого, если не от всего, ради игры.

По поводу того, считать ли игроманию болезнью, в медицинском сообществе нет единого мнения. Некоторые врачи ставят такой диагноз, другие считают, что, поскольку нет четко определенного критерия, где заканчивается норма и начинается патология, то и диагностировать игроманию по меньшей мере некорректно. Медики, впрочем, сходятся в том, что пристрастие

к играм, уже похожее на болезнь, встречается все-таки относительно редко, даже и в подростковой среде. Речь идет примерно о 5% от общего числа населения. Согласно статье, опубликованной в журнале *Pediatrics* в 2017 году, у большинства подростков, которые слишком много играют в компьютерные игры, все же не наблюдается столь выраженных патологических изменений, чтобы можно было вести речь о болезни, требующей медицинского вмешательства. Но не следует забывать и о том, что, даже если чрезмерное пристрастие к компьютерным играм и не может быть названо болезнью в настоящем смысле этого слова, все равно оно создает игроку немало проблем во всех сферах жизни, особенно если этот игрок — несовершеннолетний.



Задание

Многие подростки играют в компьютерные игры, и многие играют увлеченно и подолгу, но записать их всех в игроманы нельзя. В тех случаях, когда такой диагноз все же ставится, его ставит только врач-психиатр, при наличии серьезных оснований. В своей книге я предлагаю вам внимательно изучить свои игровые привычки, но рекомендую делать это спокойно и взвешенно. Не спешите бить в колокола, решив, что у вас игромания. Когда мы узнаём о каком-то заболевании, мы начинаем искать у себя его признаки — это обычное дело. Это настолько распространенная проблема, что у нее даже есть название: синдром студента-медика. Многие будущие врачи находят у себя симптомы заболевания, которое в данный момент изучают, и начинают сильно тревожиться по этому поводу.

Пожалуйста, не повторяйте их ошибок. Ответив на следующие вопросы, вы получите достоверную информацию о том, какое влияние оказывают на вас компьютерные игры, все ли под контролем или уже нет. И, надеюсь, то, что вы о

себе узнаете, поможет вам извлечь максимальную пользу из заданий, представленных в данной книге.

Оцените по шкале от 0 до 3 (0 — никогда; 1 — иногда; 2 — часто; 3 — ежедневно), как часто вы:

- Думаете об играх на уроках в школе или во время встреч с друзьями.
- Уделяете играм больше времени, чем другим занятиям.
- Огорчаетесь, если не получается поиграть.
- Вам кажется, что у вас мало времени на игры.
- Вас стали меньше интересовать спорт, общение с друзьями и увлечения, которые были у вас раньше.
- Испытываете стресс, потому что из-за игр вы сталкиваетесь с проблемами в других сферах вашей жизни.
- Обманываете себя, своих друзей и членов семьи, когда вас спрашивают о том, сколько времени вы проводите за игрой.
- Попадаете в неприятные ситуации из-за того, что тратите на игры много денег.
- Считаете игры самым главным в жизни и играете, чтобы уйти от реальности.
- Продолжаете играть в ущерб другим занятиям, например, откладываете уроки, а потом понимаете, что слишком устали, чтобы их сделать.
- Не выполняете домашнее задание и игнорируете другие свои обязанности из-за игр.
- Не следите за своим здоровьем, так как слишком увлечены играми (недосыпаете, едите фастфуд, забываете принять душ).

Посчитайте сумму баллов. Итоговое значение может находиться в диапазоне от 0 до 36 баллов. Не начинайте сразу паниковать, если оно где-то возле верхнего предела. Знать результат вам нужно не для того, чтобы нервничать, а для того, чтобы получить объективную картину происходящего. Если вы набрали больше 26 баллов, выполняйте задания из этой книги и обсудите ситуацию с родителями, учителями или врачом.

Большая часть заданий в этой книге предназначена для подростков, у которых 26 и выше. Если у вас меньше 26, тоже продолжайте читать: вы можете узнать много нового о здоровом отношении к компьютерным играм.



Дополнительное задание

Итак, как я уже сказал, у большинства подростков, которые любят играть в компьютерные и другие видеоигры, даже если они играют очень много, игромании нет. Да, они не успевают делать уроки или не высыпаются, но в целом их здоровье, отношения в семье, социальная жизнь, учеба не страдают. Кто-то из них даже с гордостью называет себя *геймером*. Психологи предложили разделять подростков и взрослых, которые увлекаются видеоиграми, на несколько категорий. Можете узнать, к какой группе вы относитесь, исходя из суммы баллов, набранных в предыдущем тесте.

Проблемные игроки (от 19 до 25 баллов). Эта категория игроков проводит много (можно сказать, даже слишком много) времени перед монитором, и это является источником проблем и конфликтных ситуаций. У этих людей нет признаков, характерных для настоящих геймеров, например, их не беспокоит тревожность и у них отсутствует синдром отмены.

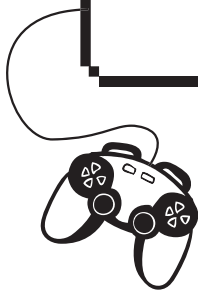
Если вы считаете, что относитесь к этой категории, опишите, почему вы так решили.

Увлеченные игроки (от 13 до 18 баллов). Такие люди любят играть, они восхищаются профессионализмом геймеров и часто думают об играх. Если вы считаете, что относитесь к этой категории, то объясните почему.

Активные игроки (от 8 до 12 баллов). Эти люди любят играть и хотят стать более продвинутыми в этом занятии, но для них не наступает никаких отрицательных последствий, связанных с игрой. Остальные сферы их жизни не страдают. Если вы думаете, что относитесь к этой категории, опишите, в чем именно это у вас проявляется.



ПОЧЕМУ ВЫ ИГРАЕТЕ



Лесли всегда старалась пройти новую игру или опробовать любую другую очередную новинку в области цифровых технологий раньше своих друзей. Лесли разбирается в программировании и много времени проводит в соцсетях. Но чаще всего она позиционирует себя как геймер. Лесли нравится играть, потому что это «весело, увлекательно и позволяет получить новый опыт».

Когда Лесли была младше, ее любимой игрой была *Minecraft*, потому что в этой игре почти нет правил — можно делать что угодно. Лесли считает, что благодаря *Minecraft* она стала креативнее и научилась справляться с различными задачами. Лесли уверена, что ее увлеченность путешествиями и мировой историей — это ни что иное, как результат многочасовых игр в *Minecraft*. Лесли также сообщила родителям, что благодаря *Minecraft* она заинтересовалась строительством и конструированием, и родители Лесли надеются, что она продолжит семейный бизнес в сфере недвижимости.



Для информации

Существует множество рациональных обоснований любви к компьютерным играм. Одно из них — такие игры являются способом расслабиться. Но при этом подросткам больше нравятся не элементарные, а сложные игры, в которых нужно проходить разные испытания, сталкиваться с трудностями и преодолевать препятствия. Компьютерные игры являются прекрасным инструментом обучения, как и любая деятельность, в которой нужно решать проблемы и отвечать на вызовы, еще они отлично мотивируют, побуждают заниматься саморазвитием и самосовершенствованием. Все сказанное ранее касается самого широкого спектра видеоигр.

Участвовавшие в исследованиях подростки сообщали о множестве других причин, почему им нравятся видеоигры, среди этих причин желание детально разобраться в чем-то и возможность выплеснуть негативные эмоции. В своей книге *«Реальность под вопросом»**, опубликованной в 2011 году, разработчик игр Джейн Макгонигал рассказывает, почему игры делают нас счастливыми: «Это трудная работа, которую мы сами себе выбираем». И так оно и есть: игроки обычно не ищут легких путей, считая себя достаточно сильными для того, чтобы справляться с испытаниями на продвинутых уровнях.

Одной из причин положительного отношения психологов к компьютерным и другим видеоиграм является то, что такие игры являются обучающими. Любые игры вообще позволяют детям и подросткам получать новые знания об окружающем мире, учиться решать проблемы и развивать навыки общения с другими людьми.

* Reality Is Broken, Jane McGonigal.



Задание

Оцените следующие причины, по которым стоит играть в компьютерные игры, по степени значимости.

	Не важно	Достаточно важно	Очень важно
Помогают получить информацию об окружающем мире			
Снимают стресс			
Дают возможность выплеснуть негативные эмоции			
Позволяют хорошо провести время			
Хороши для овладения наукой побеждать			
Можно почувствовать вкус соперничества			
Дают возможность проводить время с друзьями			
Улучшают самооценку			
Это хорошее средство от скуки			

Возможно, вы замечали, что компьютерные и другие видеоигры являются не только хорошим способом времяпрепровождения, но и повышают качество жизни. Некоторые подростки предпочитают эти игры другим занятиям, потому что они улучшают социальную жизнь и эмоциональный фон.

Если вы согласны с этим утверждением, приведите примеры, почему игры делают ваши будни более интересными.



Дополнительное задание

Для выполнения этого задания вам нужно выбрать две любимые игры.

ИГРА 1 _____

Почему я люблю играть в эту игру? _____

Перечислите преимущества и недостатки по каждому пункту:

■ Помогает получить информацию об окружающем мире.

■ Снимает стресс.



3 ■ Почему вы играете

- Дает возможность выплеснуть негативные эмоции.

- Позволяет хорошо провести время.



- Можно почувствовать вкус соперничества.



- Дает возможность провести время с друзьями.



- Повышает самооценку.



- Это хорошее средство от скуки.

