

ГЕЙМЕРСТВО

**О ТОМ КОГДА ИГРА
МОЖЕТ СТАТЬ ОПАСНОЙ**





ГЕЙМЕРСТВО

О том, когда игра
может стать опасной

Иллюстрировано
Сапаровым Мухтаром

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Г 29

Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья Министерства здравоохранения Республики Казахстан

Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Геймерство. О том, когда игра может стать опасной. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 36 с.

ISBN 978-601-7638-31-3

В книге «Геймерство. О том, когда игра может стать опасной» рассматривается понятие игровой зависимости и описываются основные ее признаки. Уделено внимание как негативным последствиям, так и положительным аспектам геймерства в случае умеренного и разумного поведения. Предлагаются простые психологические рекомендации по профилактике игровой зависимости.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

ISBN 978-601-7638-31-3

УДК 159.9
ББК 88.1
Г 29

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.



Игроку всего тяжелее перенести не то, что он проиграл, а то, что приходится прекращать игру.

Мадам де Сталь

Начинают играть для развлечения, продолжают от скупости и кончают тем, что игра становится страстью.

Франсуа Поль Брюэс



Содержание

Дорогой читатель!.....	7
Время вне виртуальной реальности.....	8
Записи психолога	14
Я залип	16
Записи психолога	21
Новая жизнь.....	23
Записи психолога	29
Это может тебе пригодиться	32
На заметку родителям и опекунам	33
Об авторах и иллюстраторе	35

Дорогой читатель!

Современный мир невозможен без компьютеров, интернета, виртуальной реальности. За компьютером мы узнаем новое, приобретаем друзей, развиваемся. Но помимо положительных свойств мир виртуальной реальности несет в себе еще и тысячи опасностей. Узнать о них и распознать опасности тебе поможет книга «Геймерство. О том, когда игра может стать опасной». В книге рассматривается понятие игровой зависимости и описываются основные признаки ее обнаружения. На живых примерах дается оценка игровой зависимости как способа избегания реальности или ухода от нее. В этой книге ты найдешь советы, как избежать игровой зависимости, как от нее избавиться и как помочь тем, у кого есть проблемы с играми и виртуальной реальностью. Также раскрывается проблема неконструктивного запрета на компьютерные игры, которая приводит лишь к проявлению агрессии у подростков и вызывает большее желание играть. Анализируются психологические механизмы, которые используются для создания игр, привлечения и удержания твоего внимания.

Здесь ты найдешь и положительные аспекты геймерства в новом развивающемся направлении киберспорта, который активно развивается среди молодежи и завоёвывает любовь не только игроков, но и внимание экспертов. Познакомишься с шагами выхода из зависимости, простыми психологическими объяснениями проблемы компьютерной зависимости, ее опасностей, причин и возможностей ее преодоления.

Время вне виртуальной реальности

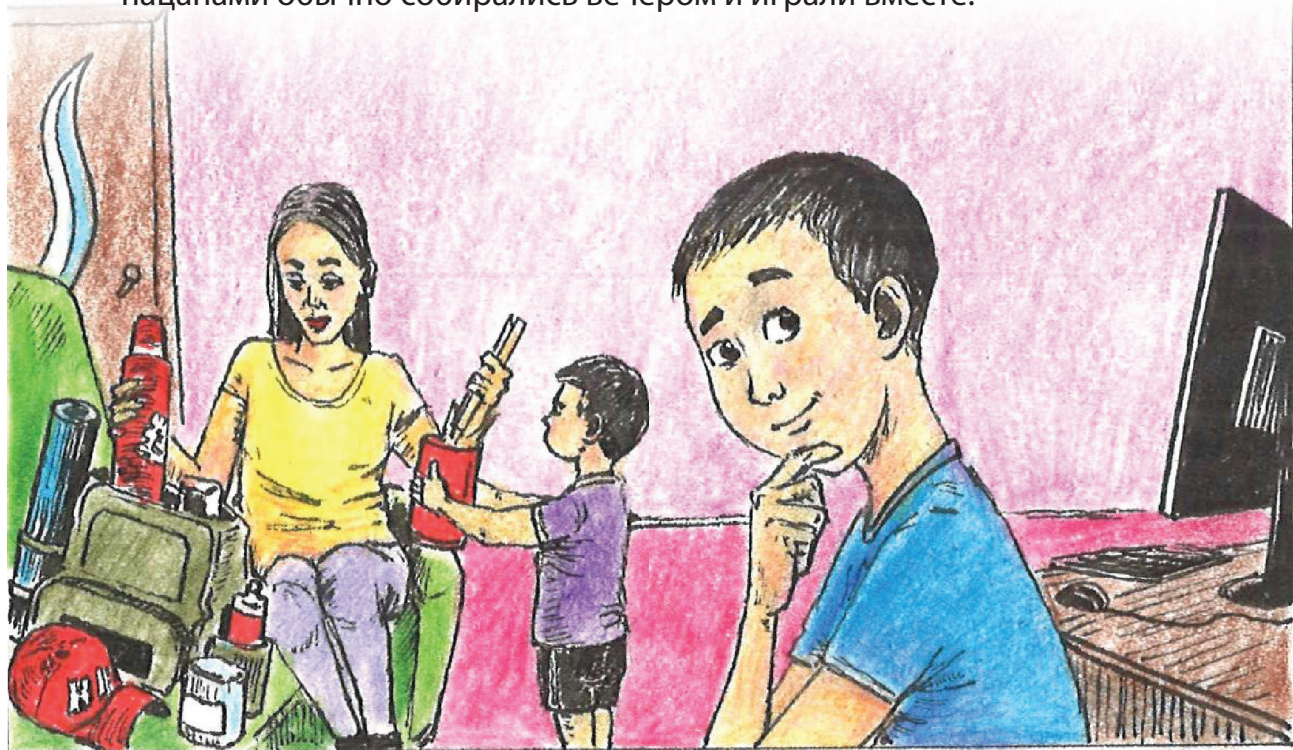
С класса седьмого у меня появилось новое увлечение - компьютерные игры. Это занятие меня расслабляет, заставляет забыть и отвлечься от каждодневной суеты.

- Адильхан, мы собираемся всей семьей в горы на выходных, ты поедешь с нами? - спрашивает у меня папа.

- Нет, я не хочу, - отрицательно качая головой, отвечаю я.

- Почему? Ты и так стал редко проводить время с нами, - расстроенным тоном добавила мама.

- Мне неинтересно с вами, с братом мне не о чем поговорить, потому что он маленький, а вы с мамой взрослые - с вами тоже нет общих тем для разговора, - так я отвечал обычно в любой ситуации, когда родители хотели вытащить меня в какую-нибудь очередную поездку. Это частично было правдой, но по большей части, я не ехал из-за того, что хотел провести выходные, играя в игры. Мы с пацанами обычно собирались вечером и играли вместе.



- Ну, тогда мы поедem без тебя, в очередной раз. Мы завтра рано уезжаем. Еда в холодильнике, - сказала мама.

- Хорошо, я понял, - коротко ответил я.

- И еще, Адильхан, можешь убраться, пока нас не будет. А то мы приедem в воскресенье вечером, будем уставшие после поездки, - попросила меня она.

Я демонстративно сделал такое лицо всем своим видом показывая, что мне не понравились её слова:

- Эх, как обычно. Вы едете отдыхать, а я остаюсь дома и драю весь дом.

- Ты целыми днями играешь, и если отвлечешься на полчаса, то это только пойдет тебе на пользу, - настаивала на своём мама.

Но я-то все понимал, что если я сейчас начну с ней спорить, то и у нее, и у меня будет испорчено настроение, поэтому я, как обычно, покивал ей в ответ.

Наступили выходные, я специально поставил себе будильник на 7.30 утра, чтобы побыстрее начать играть. Я бы мог поставить его еще раньше, но мои родители уезжали только к 7.20, а если бы мама или папа заметили, что я проснулся пораньше, чтобы сесть за компьютер, то стали бы лезть ко мне с нотациями по типу «Ты совсем отвлечься не можешь от своих игр, даже пораньше встал и т.д.».

Как только я остался один, я уселся за компьютер и начал играть. Время пролетело незаметно, я даже не чувствовал голода, а, возможно, мне было просто лень что-то разогревать себе. Я играл до 4 часов утра, потом ложился спать буквально на 3-4 часа и снова начинал играть. Мне не казалось, что я как-то зависим от компьютерных игр, если честно, то я об этом вообще не думал.

В воскресенье вечером приехали родители, а я даже не заметил их приезда.

- Опять играешь? - спросила мама.

А я не услышал ничего, потому что сидел в наушниках, тогда она подошла и сняла их. Я сильно испугался:





- Эй, ты чего делаешь? - испуганно проговорил я.

- Ты кушал? Ты вообще хоть отвлекался от своих игр? - тревожным тоном спросила мама.

- Да, конечно.

- А дома убрался? - не унималась мама.

- Ммм... кажется, я забыл убратся, - в растерянности пробубнил я в ответ.

Почему-то именно после маминого вопроса я начал вспоминать, что действительно постоянно провожу все свое время за компьютером.

А тут еще и папа стал подшучивать:

- Да ты скоро тяжелее компьютерной мышки уже и поднять-то ничего не сможешь. Смотри, ведь твой маленький брат не будет всю жизнь малышом и завтра не обижайся, когда он тебя на обе лопатки на раз-два положит. И будет это происходить в реальности. Такими темпами ты быстро перестанешь быть в его глазах героем. Компьютерные игры стоят того, как считаешь?

Я ничего не ответил. Только задумался: пока большая часть моих сверстников развивается, улучшает свои навыки, приобретает новые, я сижу целыми днями и впустую трачу время. Конечно, я расслабляюсь, получаю какое-то удовольствие от этого, но сейчас мне показалось, что это уже перебор.

Вечером я решил подумать, что мне еще интересно, в голову ничего не приходило, но в интернете я увидел рекламу нового спортивного зала в городе. Там были уроки по боксу, мне захотелось сходить на пробный урок, чтобы понять - мое это или нет. Уже прошла пара месяцев, как я регулярно хожу на уроки бокса, где я нашел новых друзей и тренера, который мотивирует своим примером. Не подумал бы, что можно так подсесть на спорт. Я хожу в зал по 4 раза в неделю! Даже просыпаюсь пораньше, чтобы успеть до уроков. Тренер даже предложил мне принять участие в спарринге, что придало еще большее значение моим тренировкам. Забавно было замечать, что достижения в спорте приносили куда больше удовольствия, чем достижения и первые места в компьютерных играх.

Я совру, если скажу, что перестал играть - вовсе нет. Только я стал делать это намного реже, по крайней мере, из-за игр я не отказывался от сна и от пищи. У меня появились новые достижения и победы, теперь уже в реальной жизни - в боксе. Я постепенно избавился от своей компьютерной зависимости: стал больше гулять, завел новых друзей, учеба моя немного улучшилась. Проводить время вне дома и с новыми людьми оказалось увлекательным и интересным занятием, в реальности победу ощущаешь даже круче, чем в компьютерной игре.







Записи психолога

Виртуальный мир значительно отличается от реального, этим он нас и привлекает. Виртуальная реальность в сети, игре, интернете очень притягивает и затягивает нас своими возможностями удовлетворения потребностей в самореализации быстрым и легким способом. В виртуальной реальности ты строишь свой индивидуальный мир, не согласовываешь свои действия с другими, расставляешь приоритеты только так, как ты захочешь. Весь мир работает на тебя, привлекает, заманивает, развлекает. Виртуальный мир становится нам интересным изначально из-за большого количества информации, которая хранится в нем, и без особого труда может быть нами найдена. Следующий уровень — это виртуальное общение, оно разнообразно, в нем нет границ, временных рамок и запретов, часто именно отсутствие запретов манит нас возможностями раскрытия своих и чужих секретов, через придуманные имена и истории. В сети ты можешь создать себя заново, придумать себе историю, и никто не будет за это корить. Время течет быстрее, а эмоции ощущаются ярче, когда ты не видишь истинного образа человека, который сидит по ту сторону монитора, ты придумываешь его таким, каким тебе хочется. То есть, по большому счету, ты начинаешь жить в придуманном мире. И на самом деле это интересней, чем считаться с эмоциями и чувствами настоящих, живых людей. Чем больше ты погружаешься в мир виртуальный, тем больше тебя начинают раздражать окружающие люди. А все это происходит потому, что ты теряешь свои навыки общения, построения взаимоотношений, понимания себя, своих эмоций и истинных желаний.

Практически такой же процесс происходит в игре. Игра – это новый мир, где ты становишься победителем, не прилагая больших усилий вначале, а чем больше ты побеждаешь, тем больших достижений тебе хочется – это базовая потребность человека. Выигрывая, ты испытываешь положительные эмоции, которые наш организм хочет испытывать всегда, и ты все больше стараешься погрузиться в это позитивное состояние, от которого сложно отказаться, наверное, никто не хочет отказываться от радости.

Разработчики компьютерных игр, прежде всего, работают на перспективу своего заработка, поэтому они учитывают все наши

слабости, желания и потребности. В процессе активного развития у подростков возникает желание в самореализации, достижении показателей, результатов, побед, в связи с этим игры подстраивают под эти потребности. Побеждая в игре, ты наслаждаешься победой, погружаешься в неё все больше, получаешь награды различных рангов и категорий, но теряешь намного больше.

С самого рождения у человека каждый возраст соответствует периоду развития определенных навыков, так подростковый отвечает за навыки социального взаимодействия, понимания себя и своего окружения, построения отношений, саморегуляции. Играя, ты не можешь развить эти навыки, так как они развиваются только в социальной среде, а в игре среда индивидуальна, по этой причине многие не развиваясь, теряют даже те навыки, которые у них уже были. А все дело в том, что наш головной мозг может разучиться выполнять те действия или поддерживать информацию, которую мы не повторяем длительное время, будь то навыки, привычки или знания. Это происходит для того, чтобы не засорять нашу память и мысли тем, чем мы не пользуемся в тот момент жизни. Играть и побеждать – это тоже навык, но только представь, к чему он может тебя привести. По последним исследованиям, заядлые геймеры - это одинокие люди, которые не могут строить взаимоотношения в реальном мире, они теряют связь с семьей, друзьями, перестают замечать свои потребности и эмоции, что приводит их к глубокой депрессии. Это происходит в связи с тем, что после длительного погружения в игры и социальные сети, их навыки общения и эмпатия останавливаются в развитии или даже начинают откатываться назад.

Для того чтобы избежать всего этого негатива, уделяй время учебе, друзьям и семье. Старайся развиваться не только теоретически, но и физически. Найди новые интересы, знакомься с новыми людьми. Интересуйся чувствами, эмоциями, увлечениями близких, возможно, ты откроешь для себя что-то новое.

Но все же, если ты не представляешь себя без игр, ограничивай себя строгим лимитом времени и старайся его соблюдать. **Назначь себе призы за то, что ты не нарушаешь ограничения пребывания в игре.** Открой для себя мир киберспорта, познакомься с его правилами, играми и результатами.