

КАК СПРАВИТЬСЯ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

УДК 616-085

ББК 53.52

Как справиться с компьютерной зависимостью — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 224 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-76074-9

Книга, написанная несколько лет назад, нисколько не утратила своей актуальности, а даже и прибавила в ней. Компьютеры занимают все большее место в нашей жизни, но задумываемся ли мы об отрицательных последствиях?

Как сохранить здоровье, избежать компьютерной и интернет-зависимости?

BIC VXH

BISAC MED011000



Часть I. Возникновение и развитие компьютерной и интернет-зависимости

Глава 1. История Всемирной паутины

Научно-технический прогресс, набравший к концу минувшего столетия невероятную скорость, стал очевидной и закономерной базой для создания компьютера, без которого современный человек уже практически не может жить. Компьютерные технологии, войдя в нашу повседневную жизнь, стали «мостом», который соединил уже имеющиеся научные разработки и новейшие идеи будущих проектов. Повсеместная компьютеризация приносит в нашу жизнь не только положительные, но и отрицательные аспекты. Безусловно, все сферы общественной и промышленной деятельности получили дополнительные возможности развития с помощью компьютера и Интернета. На этом фоне можно смело говорить о высокой вероятности того, что в недалеком будущем человек уже не сможет полноценно жить без компьютера или Интернета. Многие организации, компании и фирмы уже не могут осуществлять свою деятельность без компьютерных сетей. Сфера компьютерных сетей развивается быстро и стабильно, постоянно предлагая потребителям свои усовершенствования и новые программы.

В настоящий момент компьютер — незаменимая составляющая нашей жизни, но при этом мы не всегда отдаем себе отчет в том, что очень часто мы буквально зависим от работоспособности этих дорогостоящих кусков цветного металла. Уже сегодня компьютерные системы внедрены в такие сферы деятельности, как банковское дело, системы безопасности, медицина, производство, наука и другие важные отрасли. Недочеты в этих сфе-

вдруг происходят, то исправляются непомерно дорогой ценой. Но даже не этим ограничивается зависимость человека от компьютера.

Итак, компьютер. Этот предмет сравнительно недавно вошел в нашу жизнь и закрепился в ней навсегда. Теперь ни одно предприятие, ни одно учебное заведение не обходится без компьютерных технологий. С одной стороны, компьютер значительно облегчил жизнь, а с другой — человечество столкнулось с такой глобальной проблемой, как формирование зависимости от компьютерных игр и Интернета. Как же все это началось? Давайте начнем с развития компьютерных игр. С недавних пор словосочетание «компьютерные игры» прочно вошло в нашу жизнь, любой обладатель персонального компьютера убедился в их притягательности. Вероятно, в нас природой заложено стремление к играм, которые были вторым по массовости времяпрепровождением, начиная с первобытных времен.

Игры

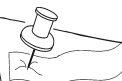
Игра — это, можно сказать, способ самовыражения. Каждый убитый монстр, разгаданная загадка или пройденный уровень поднимают самооценку игрока, и, наоборот, какая-то проблема или неразгаданный ребус способны довести до психоза даже самого спокойного игрока. Каждый, кто работает (или играет) за компьютером, наверняка смог почувствовать притягательность игр, видимо, игра заложена в саму природу человека, причем она обязательно сопровождается азартом. Но теперь мы лишены этого в жизни, а все свои первобытные потребности в играх заменяем компьютерными играми. Это в некоторой степени подтверждает тот факт, что мужчины подвержены компьютерным играм разного рода, например 3D-action («стрелялки», скоростные трассы), в десятки раз больше чем женщины. На наш взгляд, такая статистика возникает на основе того, что природа мужчины — это прежде всего сущность охотника, воина, отслеживающего добычу, находящегося в постоянной борьбе за свои права, территорию.

переростки (размером с динозавра и медлительные как черепаха), хотя на тот момент времени даже они были чудом техники.

Первой компьютерной игрой, появившейся в 1958 г. прошлого века, считается «Теннис для двоих», ее создатель — американский ученый Вильям Хайджинботэм. Эта игра заключалась в том, что два человечка перекидывали друг другу мячик через черточку посередине экрана, т. е. сетку на экране осциллоскопа. Затем по велению времени ли, высших ли сил, но компьютерную сферу начал испытывать, наверное, каждый, кому купили игровую приставку «Денди» — это чудо техники было первым этапом в развитии компьютерной игромании в России. Школьники бежали домой, чтобы, наскоро перекусив, включить наконец-то свои любимые «Танчики» или «Марио». (Может быть, эти словечки многим непонятны, но поколение школьников 1990-х гг. знает, о чем мы говорим.)

Потом появились и другие игровые приставки — «Sega», «Sony PlayStation». По телевизору шли программы, рассказывающие о последних новинках, раскрывались различные секреты прохождения этих игр. Конечно, графика, звук этих игр оставляли желать лучшего, а еще приставка напрочь сажала электронно-лучевую трубку телевизора, но тогда все это казалось просто величайшим достижением. Наличие игровой приставки считалось символом благополучия семьи. Дети кооперировались в группы, играли попеременно, играли днями, ночами.

Кстати, игровая волна охватила не только детей. Взрослые тоже с большим удовольствием играли в приставки, особенно папы. Но вот наконец-то из мира технологий пришел в массы компьютер, который ранее использовался только на различных производствах. Игровые автоматы, по нашему мнению, трудно отнести к компьютерным играм. Это больше наркотики, потому что человек



*Каждая новая игра,
вышедшая в свет,
считалась чудом,
хотя надо сказать,
что производители
игр для приставок со-
чиняли эти игры со
скоростью света.*

разрушается очень быстро, превращаясь почти в зомби. Да и невозможно было назвать игрой тупое нажатие на кнопку или рычаг с целью выиграть деньги. «Однорукие бандиты» появились три десятка лет назад, но категории зависимости, которые наблюдались тогда и у современных игроков, существенно разные. Эти поколения игровых автоматов стали отличаться друг от друга именно тогда, когда стали конструироваться на основе компьютерной программы. «Однорукие бандиты» последних разработок созданы таким образом, что предусматривают любые нюансы психофизиологии человека.

С развитием психологии и психиатрии эти автоматы все более совершенствовались, т. е., говоря языком психологов, определенное сочетание цвета, музыки и картинок способно на сегодняшний день вызвать у человека зависимость с первого раза. Это как в эксперименте с крысами. Научные опыты с использованием лабораторных крыс, которым в зону удовольствия (в сером веществе мозга есть зона удовольствия) вживляли специальный электрод, наверное, все знают. Когда крыса нажимала на специальную педальку, эта зона раздражалась. Соответственно крысе было очень приятно, и она начинала жать на эту педальку до полного изнеможения, даже до смерти. Игровые автоматы, так же, как и любой наркотик, действуют по этому же принципу. Постепенно компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволила программистам создавать необыкновенно реалистичные игры с потрясающей графикой и необычными звуковыми решениями. По мере усовершенствования компьютерных технологий увеличивается число компьютерных фанатов или геймеров (от англ. game — «игра»). Основной деятельностью этих фанатов становится компьютерная игра. В остальных проявлениях геймеры обычно ведут себя, как люди замкнутые, не заинтересованные ни в чем другом, кроме как в удовлетворении физиологических потребностей. Такое описание подходит только тем, кто не может жить без виртуальной реальности, ведь такая склонность по своей сути уже аномальна.

В настоящее время такое явление, как зависимость человека от компьютерных игр, не считается чем-то сверхестественным, оставаясь бесспорно опасным. Это привело к тому, что данное явление стало предметом изучения таких наук, как психология и психиатрия. На сегодняшний день число лиц, страдающих такой патологией, постоянно увеличивается. В обществе формируется целый класс людей — фанатов компьютерных игр. Пребывание в обществе таких личностей показывает, что почти всем из них постоянное пребывание в виртуальной реальности вредит, а кому-то даже не помешала бы и психотерапия. Как правило, геймеры — это люди с определенными личными переживаниями и проблемами, такими как низкая самооценка, отсутствие личной жизни или неудачи в ней, неправильная оценка жизненных ценностей и общее разочарование в жизни. Поэтому компьютер и все, что с этим связано, — единственное, что для них становится действительно важным. Чем реалистичнее игры и четче картинки, чем больше в игре подробностей, напоминающих ход человеческой жизни, тем степень зависимости будет выше и тем сложнее избавиться от нее. Ну и, конечно, особую роль играет такое явление, которое связано с тем, что доминирующее количество электронных игр делает ее участника агрессивным палачом, так как в ходе игры приходится убивать своих противников. Сегодняшние игры реалистичны в показе таких деталей, как человеческое тело, кровь, — в общем, все, что сопутствует насилию над человеком. При этом геймер не только смотрит — он УПРАВЛЯЕТ насилием. И это насилие он потом переносит в жизнь реальную. Но подробнее об этом в другой главе.

Компьютерные игры заняли в нашей жизни определенное место, практически невозможно представить персональный компьютер, не включающий в себя игровые файлы и программы. Ни для кого не тайна, что компьютеры вообще стали необходимым средством быстрого действия, требуемого для работы в нормальных офисных приложениях. Расширение возможностей компьютера только закрепляет человеческое обожание компью-

терных игр, создатели которых становятся все более требовательными к ресурсам компьютеров. Возрастает число людей, способных работать с компьютерными составляющими, а не только играть в электронные игры.

По наблюдениям авторов, игрушки практически для всех пользователей персональных компьютеров (ПК) являлись единственным либо первым программным обеспечением, с которыми они научились управляться. Запоминание и понимание данной программы протекает быстро, а главное, захватывающе, хотя многие другие профессиональные программы тоже представляются интересными. Они созданы для того, чтобы помочь человеку отвлечься от рутинных повседневных забот и хлопот, но зачастую становятся самоцелью. И момент такого перехода едва уловим, вовремя установить его трудно. Можно наблюдать, как игроки сутками водят своего героя по монитору, попадая на разные уровни, уничтожая все препятствия и противников, эмоционально переживая свои неудачи и выигрыши. Компьютерная память становится заполненной только игровыми программами, а диски представляют собой по содержанию только новые игрушки.

А теперь немного истории об эволюции компьютерных игр. В 1992 г., включая прежние годы, игр было мало, в основном — приставки. Геймеры тех лет знали названия всех игр, которые присутствовали на рынке. А особо увлекающиеся могли пересказать содержание каждой игрушки, ведь они проходили их все независимо от жанровой характеристики и увлекательности. Хотя в тот момент жанров, как и игр, было очень мало. Поэтому каждая из них воспринималась с восторгом. Не суть важно, когда, как и в какое время появлялись новые игры, главное, что однажды возникло энное количество совершенно новых и очень удачных игр, которые на порядок превосходили предшественников как по содержанию, так и во всем остальном. (И все за счет наличия особой программки, не будем засорять ваш мозг ненужной информацией, это неважно.) В первую очередь, конечно, сюда попадают Doom, Warcraft; но это только наиболее яркие

представители. А тенденция распространялась на многие сферы — от стратегий до квестов. Содержание этой тенденции в следующем: все увидели, сколько денег можно заработать на развитии сферы электронных игр, желающих, конечно, оказалось много. Хотя, каким образом зарабатывать денег на собственно компьютерных играх, никто не знал. Деление игр на жанры стало очевидным, понятие **«клон»** — ключевым, «бизнесмены» разделились на разные сферы. Вместе с этим развивался сбыт контрафактных компакт-дисков — люди старались приобрести любые игры, количество геймеров увеличилось за счет доступности материала. Вновь появляющиеся игроки не стремились автоматически играть в любые игры в отличие от «первооткрывателей», они искали свой жанр и не хотели знать о существовании чего-либо еще.

Продолжалось это все достаточно долго — вплоть до 1998 г., ведь сюжеты, заложившие основы исходным играм, были многообразными, кроме того, постоянные усовершенствования приводили к появлению все новых и новых клонов, непрерывная разработка 3D-ускорителей тоже сделала свое дело. Клоны оттачивали идеи, желающих играть становилось больше и больше, количество журналов увеличивалось — словом, вскоре клоны уже раздражали. Новые игры стали появляться как раз в 1998 г., когда стало происходить разрушение устоявшегося вида игр. Разработчики новых игрушек постоянно придумывали новые варианты игр, при этом смешивали любые варианты, отдельные части и приемы игр, затем заявляли об эксклюзиве, нереальном сюжете и захватывающих действиях. Все говорили о передовой технологии, но, скорее, по привычке, автоматически. Возникали все новые и новые проекты, и вместе с тем количество игр достигло своей критической массы. Игр стало настолько много, что просто нереально было попробовать на практике каждую. Клоны уходили в небытие, а игры совершенствовались и становились продуктом для человека одной игры. Сотрудники одной из передовых фирм разработали способ улучшения качества игр: для этого облепляли людей датчиками и просили сде-

лать какие-то движения под прицелом камер, а полученный результат внедряли в игру в цифровом виде.

В середине 1970-х гг. студия Уолта Диснея для реалистичной анимации своих героев ввела такую технологию, как ротоскопия. Мультипликаторы вырывали участки киноплёнки и на специальном оборудовании перерисовывали настоящих людей, добавляя черты персонажей создаваемого мультфильма. Можно представить, какое количество времени и сколько усилий требовалось для полного создания хотя бы одного героя. Компьютеры на тот момент еще не могли выполнять подобных функций, поэтому вся процедура производилась вручную (примечательно, что в советской мультипликации для обозначения этого процесса использовался термин «эклер» — так назывался трофейный немецкий агрегат ротоскопии, пришедший от немцев, которые создавали на нем пропагандистскую кинохронику). Так на свет появился самый первый «ручной» Motion Capture. В начале 1980-х гг. медики в американских университетах применили компьютер для изучения нашего тела. Том Калверт, профессор кинезиологии и компьютерных наук, одним из первых стал применять потенциометры, размещая их на всех суставах исследуемого человека. Компьютер выявлял нужные данные и отображал на мониторе человеческий скелет в движении. Данное применение продвинуло Калверта в его кинематических исследованиях, так как давало реальное изображение человеческого организма, дефектов мускулатуры. С успехом использовали метод для демонстрации па-де-де в хореографических классах. Чуть позже, в 1982—1983 гг., компьютерные установки, отображающие человеческие движения, вошли и в область компьютерной графики. Первые комплексы Motion Capture были оптическими. Все действия заключались в следующем: на человека в местах суставов прикреплялись небольшие лампочки или же обычные светоотражающие элементы, после чего движения фигуры снимались на видео.

Если была необходимость в объемной картинке, то человека снимали с разных точек уже две камеры. Затем места расположения светящихся точек сопос-